



ПРИМЕНЕНИЕ «КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ- КАРАТИСТОВ.



А.А. Пронькин, В.В. Шаврин, В.В. Малофеев
НИ «Томский государственный университет» г. Томск, Россия.



Введение

- Анализ научно-методических работ ряда авторов описывающих методы подготовки каратистов позволяет свидетельствовать о том, что рост спортивных достижений в последние десятилетия подвел физиологические возможности организма к предельному уровню. В то же время, в спортивной подготовке еще существуют неиспользованные резервы, позволяющие укорить процесс совершенствования спортсменов. Одним из таких резервов является комплекс упражнений с использованием координационной лестницы при подготовке спортсменов каратистов к соревнованиям по кумитэ WKF.
- 

- 
- 
- По мнению ряда исследователей, обоснование и построение программ подготовки каратистов с использованием координационной лестницы, предполагает в основном развитие координационных и скоростных способностей. То есть не учитывается воздействия координационной лестницы на повышение общей и специальной выносливости, что предполагает не только направленные на максимум задаваемой нагрузки, но и получение запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов.

- 
- Целью исследования являлся анализ влияния координационной лестницы на повышение выносливости у спортсменов в WKF каратэ (раздел кумитэ).
- 

Материалы и методы исследования

- При исследовании тренировочного процесса и соревнований, был сделан вывод о необходимости внедрения новых методических приемов и тренажеров для повышения выносливости спортсменов-каратистов. Одним из предлагаемых вариантов стало использование «координационной лестницы» для отработки базовых соревновательных упражнений.
- Координационная лестница («скоростная лестница») представляет собой решетку в виде лестницы, с ячейками определенного размера (Рис. 1). По сути, это веревочная лестница, лежащая на полу. Встречаются лестницы разной длины и с разным количеством перекладин. В своей методике для эффективного использования мы рекомендуем «координационные лестницы» длиной 7,5 – 10 м.

Рис.1



- 
- 
- Основное предназначение снаряда – развитие координации движений. Снаряд эффективен для тренировок спортсменов любых дисциплин, поскольку увеличивает скорость реакции, координацию и другие показатели, имеющие значение для достижения спортивного результата.

- Взяв вышесказанное за основу, использовалась «координационная лестница» при выполнении основных, наиболее распространенных ударов и соревновательных упражнений в каратэ WKF (раздел кумитэ).
- Примеры ударов:
 - - **кидзами-цки** – прямой удар находящейся впереди руки с выбрасыванием кулака вперед. Он особенно хорош, если антропометрические данные спортсмена велики. Его можно сравнить с ударом шпаги у рапиристов, движения можно сказать почти один в один. Отличие в том, что его наносят только в голову;
 - - **гьяку-цки** – прямой удар рукой разноименный с впереди стоящей ногой, является наиболее используемым ударом руки в каратэ;
 - - **ой-цки** – прямой удар рукой с шагом одноименной рукой и ногой;
 - - **маваши-гири** – боковой удар ногой по круговой траектории так же является наиболее используемым на соревнованиях;
 - - **урамаваши-гири** – «обратный» круговой удар ногой. Проводится либо пяткой, либо подошвой стопы (спортивный вариант). В предударном положении нога выпрямлена, а в завершающей стадии – резко сгибается, нанося удар пяткой, к себе.
- Примеры соревновательных упражнений:
 - - сокращение дистанции для выполнения ударной техники (кидзами-цки, гьяку-цки и т.п.) споследующем разрывом дистанции и принятием исходного положения (стойка камаэ).
 - Эффективность от выполнения упражнений, в первую очередь необходимо достигать, за счет правильной техники, а не за счет скорости. Темп наращивается постепенно, когда движения становятся безошибочными.

- Исследуемые спортсмены были распределены на две группы в количестве 20 человек: экспериментальная группа (ЭГ) – 10 человек и контрольная группа (КГ) – 10 человек в весовых категориях до 67кг., до 75 кг. В эксперименте принимали участие спортсмены в возрасте 17 – 21 лет.
- Экспериментальная группа занималась, используя методические приемы, направленные на сопряженное (комплексное) развитие физических способностей спортсменов и технико-тактической подготовке с использованием координационной лестницы. Контрольная группа, занималась по той же программе подготовки к соревнованиям по каратэ WKF без использования координационной лестницы.
- Эксперимент проходил в течение 5 месяцев на базе специализации каратэ НИ ТГУ.

Результаты исследований

- По итогам эксперимента отмечен факт того, что на начальном этапе исследования не было зафиксировано достоверной значимости различий в различных показателях исследуемых групп (Табл. 1). В конце тестирования прирост величин тестируемых значений в ЭГ составил от 9,7% до 48% улучшения результатов в зависимости от контрольных испытаний, в КГ прирост результатов составил от 7,7% до 35% улучшения результатов в зависимости от контрольных испытаний (Табл. 1).

Результаты показателей выносливости при совершенствовании соревновательных упражнений в тренировочном процессе

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало исследован ия	Конец исследован ия	Начало исследовани я	Конец исследовани я
Время выполнения теста Купера	3мин. 39сек.	3мин. 22сек.	3мин. 36сек.	3мин. 15 сек.
Количество непрерывно проведенных поединков (боев)	2,8	3,8	2,9	4,3
Время удерживания в основной соревновательной стойке (камаэ на носках)	3мин.	4мин. 31сек.	3мин. 6сек.	5мин. 10сек.
Гарвардский степ-тест	100,9	115,3	100,7	120,5

Выводы

- Таким образом, внедрение в тренировочную практику тренажера «координационная лестница», позволило с большей эффективностью повысить показатели выносливости, необходимые спортсменам в соревновательной деятельности. Данный факт способствовал повышению выносливости при выполнении основных упражнений соревновательной практики и позволил улучшить возможности мышц нижних и верхних конечностей, качественно отображаясь на физических показателях при выполнении соревновательных упражнений у каратистов



*Спасибо за
внимание!*