

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район**

Методическая разработка

**«Каратэ. Спортивно-техническая
и физическая подготовка»**

**Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст. Выселки
Сорокина К.С.**

2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо быть разносторонне развитым.

Физические способности –

это комплекс морфологических психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: с овершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же боец при прочих равных условиях быстрее выполнит какое-то ударное или бросковое действие с противником, меньшим по весу, так как при выполнении данного действия с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет спортсмен, тем лучше он сможет проявить качества быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях единоборствами (каратэ, бокс, тхеквондо, борьба и др.), а также путем применения различных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнений из других видов спорта.

Но не все ОРУ одинаково содействуют развитию необходимых физических качеств.

Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые больше способствуют специализации атлета-единоборца.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, спортсмен выполняет на утренней зарядке, на тренировках и на специально организованных занятиях по физподготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т.е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка проходит в течении всего спортивного года.

В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по-разному. Так, в основном периоде удельный вес ОРУ меньше, чем в подготовительном и переходных периодах. В тоже время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в послесоревновательном этапе ОРУ, и упражнения из других видов спорта используются в большей мере, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

ГЛАВА I. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка

Поединок атлетов-единоборцев предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств спортсменов. Одним из основных физических качеств в контактных видах единоборств являются: сила, быстрота, выносливость, координация ловкость, гибкость. Высокий уровень развития, которых создает предпосылки для достижения победы в бою.

В свою очередь, значительная степень развития этих качеств оказывает положительное влияние на техническую подготовленность спортсмена.

Проведенный анализ учебно-тренировочного процесса в единоборствах показал, что в методике тренировки отсутствует научно-обоснованная система скоростно-силовой и функциональной подготовки. Вместе с тем современный уровень развития контактных видов единоборств (каратэ, бокс, кикбоксинг, тхеквондо и др.) требует поиска и систематизации новых путей повышения скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Выявление нетрадиционных методов скоростно-силовой подготовки, будет способствовать решению задачи совершенствования функциональной и силовой подготовки одновременно с повышением технико-тактического мастерства и во взаимосвязи с индивидуализацией спортивной подготовки.

Физическая подготовка — органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие его двигательных качеств, на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). Также необходимо разделить СФП еще на две части: СФП-1, преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную СФП-2, цель, которой — возможно более высокое развитие двигательного потенциала.

Но в любом случае сначала закладывается фундамент ОФП и уже потом на его основе СФП.

Программа ОФП

Осуществляется ОФП по составленной вами программе, включающей в себя задачи, средства их решения, перечень упражнений с указанием их интенсивности и количества повторений. Можно ориентироваться на примерную программу ОФП, изложенную ниже.

Примерная программа ОФП.

1. Главная задача – повышение общей быстроты

движений. Сопутствующие задачи:

- Улучшение координации движений
 - Повышение ловкости
 - Повышение общей выносливости
- Средства:

1. Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с воз можно большей быстротой. В каждом из 4-5 ударов 2-3 подхода, серия движений в течении 10 сек.

Включаются в 3-

4 основных занятия (различные удары руками и ногами в лапу, мешок, ввозд ух или с партнером).

2. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом.

Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300 м в каждом из 3-х основных занятий в неделю.

3. Спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. Играть нужно по правилам. Время может быть укороченным. Можно проводить как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

2. Главная задача – развитие способности проявлять силу в различных движениях. Сопутствующие задачи:

- повышение способности концентрировать внимание и ус илия
 - повышение быстроты движения
 - воспитание воли к проявлению макси мальных усилий
- Средства:

1. Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.д.) – интенсивность 80-95% от максимальной. Выполняется однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 минут. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.
2. Те же упражнения, выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 75-80% от максимальной. В основные занятия 2 раза в неделю.
3. Изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 сек, в 2-4 подхода с интервалами отдыха 1-2 мин. В основных занятиях 2 раза в неделю.
4. Метание снарядов весом 3-5 кг (набивной мяч, ядро, граната, камень и т.д.). Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю.

Главная задача — увеличение мышечной

массы. Сопутствующие задачи:

- Повышение способности проявлять силу
 - Повышение силовой выносливости
 - Улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах
 - Исправление дефектов телосложения и осанки
- Средства:

1. Упражнения со штангой, гирями и др. отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны и повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 50-70% от максимальной. В основных занятиях – 3 раза в неделю.
2. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, подтягивания, приседание «пистолет» и др). выполнять до отказа в 1-3 подходах с интервалом отдыха 1-3 мин. Применять в зарядке 3 раза в неделю.

3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на 1 ноге, на 2 одновременно). Выполнять до отказа. Повторять 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин. Включать в основные занятия 2-3 раза в неделю.

1. Главная задача – развитие общей

выносливости Сопутствующие задачи:

- Воспитание воли к перенесению утомления
- Выработка умений расслабиться
- Укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата Средства:

1. ОПУ с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки и т.д.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым способом) со средней интенсивностью в течении 5-15 мин 5 раз в неделю зарядке. Можно также включать в основные занятия 3 раза в неделю.

2. Бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд\мин. В основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин в первом занятии, — до 2-3 часов в конце 2-х месяцев тренировок.

3. Упражнения «работа на дороге». Выполняется непрерывно в средней интенсивности в течении 30-120 мин. Во время бега проводить удары в воздух, по веткам с листьями, с уклонами, нырками и др. разнообразными движениями. Можно проводить как отдельной тренировкой, так и включать в разминку основного занятия.

4. Если есть возможность, то можно проводить плавание 30-60 мин в среднем темпе в свободное время.

Главная задача – развитие общей

гибкости. Сопутствующие задачи:

- Развитие способности к проявлению «взрывной» силы
- Воспитание смелости и решительности
- Развитие гибкости
- Повышение эластичности мышц
- Укрепление мускулатуры

Средства:

1. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.). выполнять повтор, не затрачивая время 15-20 мин включая отдых. Включать в основные занятия 1 раз в неделю.

2. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, «конь» и т.д.). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-30 мин на все упражнения. В основном занятии 3 раза в неделю.

1.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОГРАММЕ ОФП

1. Упражнения включаются большей частью в основные занятия, как составная часть.

Ряд упражнений входит в утреннюю зарядку или в дополнительные занятия. Некоторые основные занятия можно целиком посвящать ОФП.

2. Для начинающих спортсменов ОФП направлена на их всестороннее физическое развитие, на построение общего фундамента.

3. Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов ОФП (сердечно-сосудистая система (ССС), дыхательная система (ДС), процессы обмена веществ).

4. Применяя разнообразные упражнения с целью ОФП, вы должны знать, для решения каких конкретно задач используются данные упражнения. Непродуманный выбор упражнений — может дать отрицательный эффект.

5. В соревновательном периоде спортсменам, прошедшим через хорошую школу ОФП, надо лишь поддерживать ОФП на достигнутом уровне (2 раза в неделю).

6. Упражнения ОФП необходимо подбирать таким образом, чтобы сами упражнения были ближе к действиям их спортивной и соревновательной направленности.

1.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

СФП состоит из 2-х частей: СФП-1, являющейся предварительной и СФП-2, являющийся основной.

СФП-1 —

специальный фундамент, точно соответствующий требованиям виду спорта (каратэ, бокс, кикбоксинг и т.д.) и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Для решения этих задач выбирать нужно тренировочную работу строго соответствующему виду спорта. Для приобретения специального фундамента следует использовать многократное повторение главных частей и повторение его в целом.

Теперь об интенсивности. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75-80% от максимальной. Это позволяет

выполнять очень большое количество работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы, то на долю центральной нервной системы (ЦНС) падут очень большие нагрузки. В результате у спортсмена могут наступить нервное переутомление и как результат – резкое снижение работоспособности.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно увеличиваться в соответствии с ростом подготовленности спортсмена.

Для укрепления специального фундамента, помимо тренировки в своем виде спорта, очень нужны и специальные упражнения. Эффективность их весьма высока. Например, во многих видах единоборств нужна прыгучесть, особенно в каратэ (WKV). Для этого применяют упражнения, направленные, в первую очередь, на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилием 80-90% от максимальной. Это – прыжки на одной ноге 400 м, а затем после 5 минутного отдыха на другой ноге, опять отдых и уже 400 м прыжковыми шагами. Можно применять многоскоки на одной или двух ногах за максимально короткий промежуток времени – пройти наибольшее расстояние. Эти упражнения вначале выполняются 3 раза в неделю. После 3 месяцев занятий – ежедневно.

Цель СФП-1: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д.

Цель СФП-2 – поднять в допустимый этап тренировки уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к данному виду спорта. Прежде всего имеются в виду такие качества как: сила, быстрота, выносливость, гибкость.

Основными средствами для развития физических качеств являются упражнения, которые выполняются в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

В процессе СФП спортсмена целесообразно применять такие упражнения, которые обеспечивали бы соответствие двигательных координационных структур параметрам соревновательного движения. Такое соответствие обеспечивается использованием принципа сопряженного воздействия, позволяющего одновременно с развитием физических качеств совершенствовать спортивную технику.

Список литературы:

1. Войцеховский С.М. книга тренера- М.: ФиС, 1971
2. Галан В. « Карате – до для продвинутых учеников». Украина. «БКО», 1998
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС, 1970
5. Зациорский В.М. Спортивно-техническое мастерство // Биомеханика/ М.: ФиС,