**Развитие скоростно-силовых способностей с использованием ударной техники синкёкусинкай каратэ**

**Сочнева Мария Александровна**, педагог ДО

МАОДО «Центр детского творчества «Хибины» города Кировска Мурманской области

Построение, планирование управлением тренировочного процесса в спортивных единоборствах, их реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и имеется большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки данной проблемы.

В последнее десятилетие существенно изменена методика тренировки, совершенствуется тактическое и техническое мастерство единоборцев, повышен уровень развития их физических и психических качеств. Единоборства стали более темповым, жестким и вместе с тем более универсальным видом спорта. В связи с этим необходимо повышение уровня технико-технической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов.

Для достижения успеха в восточных единоборствах в современных социально-экономических условиях нужно применять более прогрессивные методики тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать и использовать его в практической деятельности. У российских спортсменов в различных единоборствах серьезно возросли уровень подготовки и степень результативности выступлений на самых крупных международных соревнованиях. Поэтому необходимо поддержать и укрепить позиции наших спортсменов как элиты восточных единоборств, что зависит от того, насколько система подготовки квалифицированных единоборцев будет соответствовать современным тенденциям развития данного вида спорта.

Сегодня интерес людей к занятиям Киокусинкай каратэ (и Синкёкусинкай каратэ в частности) велик вне зависимости от возраста. Прежде всего, это объясняется высокими профессиональными результатами наших спортсменов на соревнованиях различного уровня. А чтобы добиться высоких результатов, необходимо развивать не только силу, выносливость, быстроту и координацию, но и скоростно-силовые способности.

**Цель работы** –разработать цикл упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

**Задачи:**

1. Раскрыть особенности упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей в каратэ;
2. Разработать структуру построения тренировочного процесса с использованием упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
3. Проверить эффективность предлагаемой методики в процессе тренировки групп разного возраста и разного уровня физической подготовленности.

**Пути решения.** С учетом того, что в учебно-тренировочном процессе занимаются обучающиеся разного возраста и разного уровня подготовленности, следует использовать различные методы развития скоростно-силовых способностей:

– Метод динамических усилий (использование прыжков и прыжковых упражнений с отягощением и без; упражнения с набивными мячами; упражнения со штангой, гирями, гантелями);

– Метод облегченных усилий при выполнении скоростных упражнений (применение снарядов облегченного веса; бег по наклонной дорожке, с горки и др.);

– Метод затрудненных условий при выполнении скоростных уп1ражнений (бег в горку; парные или групповые упражнения с сопротивлением; упражнения с дополнительным отягощением);

– Метод групповой тренировки (комплексное воздействие на различные группы мышц, строгое чередование нагрузки и отдыха).

Хочется отметить, что помимо использования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей используется так же и ударная техника каратэ, которая является специфичной для данного вида спорта.

**Результативность методической разработки.**С целью реализации комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей с использованием ударной техники был проведен семинар-практикум, включающий в себя 13 учебно-тренировочных занятий в течение 5 месяцев, в котором принимали участие обучающиеся от 8 до 30 лет. Для того, чтобы отследить уровень развития скоростно-силовых способностей были проведены входящая и итоговая диагностики (сгибание-разгибание туловища лежа на спине, челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Так же необходимо учитывать, что в рамках семинара учебно-тренировочные занятия проводились 2-3 раза в месяц, кроме того все обучающиеся выполняли одинаковые упражнения вне зависимости от возраста, варьировалась только нагрузка и количество повторений. Показания диагностики таковы, что уровень развития скоростно-силовых способностей повысился, в среднем, на 3 %.

**Научно-методические проблемы применения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе.** Учебно-тренировочный процесс в каратэ является всеобъемлющим и многогранным и включает в себя огромное количество разнообразных упражнений, способствующих развитию физических качеств спортсмена. При такой вариативности упражнений особое внимание уделяется развитию кондиционных и скоростно-силовых способностей.

Таким образом, вся учебно-тренировочная работа предполагает и требует управления со стороны педагога (тренера), а также способности ранжирования нагрузки в зависимости от возраста и физических особенностей обучающегося. Кроме того, своевременное использование определенного комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, в микроциклах учебно-тренировочного процесса обеспечивают наиболее эффективный результат.

Практика показывает, что данные комплексы упражнений можно применять к обучающимся всех возрастов, варьируя нагрузку количеством подходов и весом отягощения.

**Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей с использованием ударной техники:**

Комплекс 1 (Круговая тренировка на каждой станции выполняется работа за 1 минуту максимальное количество раз. Всего выполняется 3 круга, отдых между подходами 2 минуты):

1. Поднятие прямы ног в парах (исходное положение: 1й – лежа на спине, упор руками в голеностоп напарника; по свистку выполняется поднятие прямых ног; ноги не «бросать», не касаться пола. 2й оказывает противодействие отталкивая ноги вперед и/или в стороны);
2. Бёрпи (исходное положение – основная стойка. 1. Упор присев. 2. Упор лежа (прыжком). 3. Прыжком упор присев. 4. Исходное положение);
3. Серия ударов прямых ударов руками в корпус с эспандером (2-3 удара);
4. удары ногой сбоку нижний уровень (30 секунд правой ногой, 30 секунд левой ногой);
5. Сгибание/разгибание туловища с прямыми ударами руками по ладоням партнера;
6. Степ-тест (забегание на тумбу высотой 30 см с имитацией ударов руками в корпус).

Комплекс 2 (Круговая тренировка: отработка ударной техники в сочетании с физическими упражнениями. Работа на каждой станции выполняется 2 минуты, всего выполняется 4 круга, отдых между подходами 1 минута):

1. 4 прямых удара руками + 2 сгибания-разгибания рук в упоре лежа;
2. Боковой удар ногой в корпус (по 1 минуте на каждую сторону);
3. 4 прямых удара руками в корпус + 2 боковых удара ногами + 5 приседаний.

Комплекс 3 (Чередование бега с физическими силовыми упражнениями):

1. Бег в максимальном темпе 300 м;
2. Приседания – 20 раз;
3. Бег в максимальном темпе 300 м;
4. Исходное положение – боевая стойка. Упражнение – прямые удары ногами в корпус 20 раз со сменой ног;
5. Бег в максимальном темпе 300 м;
6. Глубокий выпад – 20 раз (смена ног прыжком);
7. Бег в максимальном темпе 300 м;
8. Исходное положение – боевая стойка. Упражнение – мах прямой ногой 20 раз со сменой ног;
9. Бег в максимальном темпе 300 м;
10. Исходное положение – упор присев. Упражнение – выпрыгивание вверх 20 раз.

Комплекс 4 (Круговая тренировка. Выполнение серии упражнений в течение 2 минут по 10 секунд на каждое упражнение. Количество упражнений 4. Выполнить 3 подхода, отдых между подходами 1 минута):

1. Исходное положение – боевая стойка. Упражнение – прямые удары руками в корпус (смена боевой стойки прыжком);
2. Полуприсед;
3. Исходное положение – боевая стойка. Упражнение – высокое поднимание бедра на месте с имитацией прямых ударов руками;
4. Бег на месте.

Комплекс 5 (бег в гору с физическими упражнениями):

1. Бег 15 минут в среднем темпе (40 % от максимальной силы);
2. Максимальное ускорение в гору (под углом 50 градусов) 30м. спуск медленно бегом. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 10 раз. Выполнить 5 подходов отдых между подходами 20 секунд;
3. Максимальное ускорение в гору (под углом 45 градусов) 200м. спуск медленно бегом. Выполнить 5 подходов;
4. Максимальное ускорение в гору (под углом 45 градусов) 200м с отягощением. Спуск медленно бегом. Выполнить 3 подхода;
5. Выполнить 5 подходов:

А) Бёрпи (выполнять в течение 40 секунд максимальное количество раз).

Б) Бег на месте с ускорением в течение 20 секунд.

Развитие скоростно-силовых способностей является одним из основных направлений при подготовке спортсмена не только в каратэ, но и во многих других видах спорта. Поэтому и при выборе таких комплексов упражнений стоит обращать внимание на их универсальность, но в то же время при дополнении их элементами специфичными для определенного вида спорта (такие как ударная техника), они становятся наиболее узконаправленными и эффективными. Кроме того, варьируя нагрузку при изменении количества подходов и/или веся отягощения, данные комплексы становятся универсальными независимо от возраста и уровня подготовленности обучающегося.