

Триумф, 2000. – 447 с.

2. ВОЗ/Всемирная организация здравоохранения [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.who.int/ru.

3. Гинзбург М.М. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение: монография/М.М. Гинзбург, Г.С. Козупица, Н.Н. Крюков. – Самара, 1999. – 79 с.

4. Міністерство охорони здоров'я України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: moz.gov.ua.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО АРСЕНАЛУ СПОРТСМЕНІВ НА ЗМАГАННЯХ В КОНТАКТНИХ РОЗДІЛАХ КАРАТЕ-ДО

Ковальчук О.В. *асистент*

Чуб О.М. *студент*

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
Мелітополь, Україна*

В нашій роботі карате-до розглядається як офіційно зареєстрований вид спорту, який має затверджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту правила змагань, регламент присвоєння спортивних звань, щорічний календар спортивних змагань [1].

В практиці організації спортивних змагань прийнято відокремлювати три найбільш застосовані форми змагальної боротьби: ката, поєдинки з дозованим контактом, поєдинки з повним контактом [3].

В змаганнях з ката, у відповідності з встановленими правилами змагань критеріями, оцінюється якість виконання формальних технічних комплексів. Комплекси формальних вправ (ката) відрізняються ступенем складності технічних елементів і засобів їх комбінування. Змагатися між собою можуть каратисти, які мають однаковий [4].

В змагальних поєдинках з дозованим контактом, дозволяється легкий контакт в голову і значний в тулуб. Заліковим є перший удар рукою чи ногою який дійшов до цілі, відповідає дозволеному ступеню контакту та прийнятим технічним критеріям. Спортивні поєдинки проходять із зупинками, під час яких судді роблять оцінювання та фіксують порушення правил змагань, якщо вони були зроблені каратистами. Об'єктивність оцінювання техніко-тактичних дій каратистів зумовлюється синхронними діями суддівської бригади по фіксації елементів спортивної боротьби та колегіальністю прийняття остаточного суддівського рішення.

В змаганнях з повним контактом оцінювання бойових дій спортсменів ведеться без зупинок, поєдинки проходять з високою щільністю техніко-тактичних дій. Цьому сприяють правила змагань, які стимулюють активні наступальні дії спортсменів [3].

Такий підхід до регламентації та оцінки змагальних боїв зумовлює вибір спортсменами-каратистами наступальної стратегії, відповідних їй технічних дій та тактичних рішень. Необхідно підкреслити, що при певній умовності спортивного поєдинку, широкий діапазон дозволених технічних дій та тактичних

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

засобів їх застосування, а також наявність повного контакту при реалізації ударних дій, роблять достатньо вірогідною тимчасову повну втрату бойових якостей одним із супротивників. Розуміння ризику учасниками поєдинку супроводжується активною психологічною мобілізацією і знаходить прояв в високому емоційному напруженні спортсменів та глядачів.

Аналіз особливостей застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів, які виступають на змаганнях в контактних розділах карате-до, свідчить про:

- прагнення наносити в ході поєдинку велику кількість акцентованих ударів руками;
- наявність обмеженого набору ефективних для кожного каратиста технічних прийомів і тактичних дій;
- уміле застосування спортсменами нестандартних ситуацій виникаючих в ході поєдинків;
- прагнення до загострення поєдинків.
- відмова від застосування технічних дій, які підвищують вірогідність втрати рівноваги, зменшують умови спостереження за діями супротивника, сприяють порушенню оптимальної для ведення змагальної боротьби бойовій стійки каратистів [2,4].

Характерною особливістю, яка відокремлює карате-до від інших видів східних єдиноборств, є короткий час змагальних поєдинків. В залежності від особливостей правил суддівства змагань в тому чи іншому розділі, прийнятих більшістю міжнародних федерацій карате-до, час проведення поєдинків визначається одним чи двома раундом тривалістю 2 хвилини. Такий підхід до регламентації змагальної діяльності зумовлено проявом загальної тенденції розвитку сучасних спортивних єдиноборств – інтенсифікації ходу змагальної боротьби, зробити змагання більш видовищними і придатними для телевізійних трансляцій, а також прагненням підкреслити прикладне значення карате-до і збереженням цільової установки, яка з'явилася на ранніх етапах його розвитку – «вирішувати результат бою одним ударом» [3,4].

Оптимізація складу техніко-тактичних дій в контактних видах проходить в напрямку зростання серійності при нанесенні ударів, зростанні кількості і якості підготовчих дій, збільшенні частки комбінованої техніки, в якій застосовуються удари руками та руками і ногами. Більш чітко проявляється тенденція до індивідуалізації техніко-тактичного майстерства каратистів [2].

Література

1. Абдуллаєв А.К. Олімпійський та професійний спорт/А.К. Абдуллаєв, В.С. Ушаков, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. – 76 с.
2. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: монографія/А.Н. Литвиненко. – Харків: Компанія СМІТ, 2010. – 108 с.
3. Кусій В. М. Правила проведення змагань з карате та кобудо /В. М. Кусій – Одеса, 2001 – 100 с.
4. Баранов М. В. Структура компонентів техніки змагальної діяльності спортсменів високого класу в карате-до/М.В. Баранов, А.Т. Маляренко//Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 8. – С. 93-95.