

ведениях целесообразно выделять соответствующий блок для НВП, в котором были бы всевозможные макеты, тренажёры, карты и другое необходимое оборудование.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023

УДК 796.85

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАРАТЭ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ КАТА

Юрий Леонидович Орлов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва; **Нгуен Тхи Лоан**, преподаватель, Университет, Винь, Вьетнам

Аннотация

Одним из важнейших компонентов планирования спортивной подготовки квалифицированных каратэистов, выступающих в спортивной дисциплине КАТА, является объективизация данных о содержании их соревновательной деятельности. Точное определение факторов, влияющих на результативность соревновательной деятельности в этой спортивной дисциплине, позволяет рассчитывать модельные характеристики, которые должны стать ориентирами и индикаторами эффективности при подготовке спортсменов к соревнованиям по КАТА.

Ключевые слова: каратэ, факторы, спортивная дисциплина КАТА, результативность соревновательной деятельности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p352-357

FACTORS AFFECTING THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN KARATE IN THE SPORTS DISCIPLINE OF KATA

Yuri Leonidovich Orlov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University Sport (SCOLIPE), Moscow; **Nguyen Thi Loan**, the teacher, Vinh University, Vietnam

Abstract

One of the most important components of planning the sports training of qualified karate players performing in the sports discipline of KATA is the objectification of data on the content of their competitive activities. The precise determination of the factors affecting the effectiveness of competitive activity in this sports discipline will allow us to calculate model characteristics that should become benchmarks and indicators of effectiveness in preparing athletes for KATA competitions.

Keywords: karate, factors, KATA sports discipline, effectiveness of competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Соревновательная деятельность в спортивной дисциплине КАТА характеризуется как опосредованная краткосрочная конфликтная деятельность, где нет прямого взаимодействия соперников, с субъективной системой определения победителя. Результативность в соревнованиях по КАТА может рассматриваться как сумма отдельных составляющих данной соревновательной деятельности, необходимых для достижения запланированного высокого результата, зависящего от уровня развития психических качеств каратэиста, его технической и специальной физической подготовленности.

Однако сам показанный результат не содержит информации о содержании выступления спортсмена и, следовательно, не позволяет выявить сильные и слабые аспекты различных сторон его подготовленности и наметить пути устранения найденных недостатков.

Для установления наиболее значимых показателей и тенденций соревновательной деятельности в спортивной дисциплине КАТА, проводимой по правилам соревнований

Всемирной федерации каратэ (WKF), необходимо чёткое определение факторов, влияющих на её результативность.

Цель исследования – определить ведущие факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в каратэ в спортивной дисциплине КАТА.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования было установлено, что на результативность соревновательной деятельности в спортивной дисциплине КАТА влияет ряд факторов, которые можно рас-
пределить в следующей приоритетной последовательности:

1. Психическая подготовленность спортсмена, выражающаяся в наличии или отсутствии психических барьеров, т. е. сомнений в успешности своего выступления и уверенности в достижении запланированного результата, а также таких психических качеств как терпение, выдержка, умение сдерживать эмоции (яп. ГАМАН 我慢);

2. Специальная физическая подготовленность спортсмена, проявляющаяся в: максимальной скорости прямолинейных перемещений и перемещений в комбинациях с поворотами, ударных и защитных действий при выполнении определённых частей КАТА;

максимальной концентрации силы в нужных точках траекторий движений (яп. КИМЭ 極め, буквально «Высшая степень, крайний предел»), требуемой при выполнении определённых действий КАТА;

3. Техническая подготовленность спортсмена, проявляющаяся в:

- устойчивости техники выполнения действий КАТА к сбивающим факторам соревнований;

- соблюдении требуемой скорости выполнения развивающих и конечных фаз ударных, защитных и других движений КАТА;

- соблюдении требуемой пространственной (траектория, амплитуда) и целевой точности действий КАТА;

- соблюдении установленного характера перехода от одного действия к другому при выполнении комбинаций движений в определённых КАТА (быстро – медленно, резко – плавно, слитно – раздельно);

- минимизации проявления ненужных усилий и лишних спонтанных неконтролируемых преддвижений и постдвижений при выполнении технических действий КАТА;

4. Владение спортсменом средствами выразительности, воплощающееся:

- в индивидуализации темпо-ритмического характера исполнения КАТА как его экспрессивной составляющей;

- в убедительной демонстрации проявления особого психического состояния (яп. КИБУН 気分), выражающегося в самоощущении реальности происходящего, хотя и виртуального, боя, и способности вести наблюдение за несколькими воображаемыми противниками ((яп. ТЯКУГАН 着眼);

- в демонстрации необходимой эмоциональности, экспрессивности и определённых черт артистизма.

5. Успешная реализация тактического и стратегического плана, намеченного личным тренером или тренерским штабом, который состоит из:

- тактики подготовки спортсмена к определённым соревнованиям макроцикла;
- тактики участия спортсмена в конкретных соревнованиях и успешного осуществления им тактико-поведенческого комплекса – устойчивой совокупности определённых компонентов деятельности спортсмена в ходе соревнования, подчиненная реализации одной из доминирующих на данный момент целей с учетом регламента состязания и складывающейся соревновательной ситуации;

• стратегии участия спортсмена в серии соревнований в течение макроцикла и осуществление им стратегического комплекса – устойчивой совокупности определенных компонентов деятельности спортсмена в серии соревнований в течение соревновательного года, или на протяжении двух- или четырёхлетнего соревновательного цикла.

Избираемая тактика подготовки к определённым соревнованиям макроцикла зависит от следующих факторов:

- количества КАТА и уровня их сложности, которыми владеет спортсмен на необходимом уровне исполнительского мастерства;
- текущего уровня физической, технической и функциональной подготовленности спортсмена;
- уровня психической устойчивости спортсмена к сбивающим факторам соревнований;
- факторов психической и физической усталости спортсмена;
- лимита времени, отведённого на подготовку спортсмена;
- индивидуальных характеристик личности и предполагаемого уровня подготовленности основных соперников к этапу непосредственного проведения запланированных к участию соревнований (на основании данных предварительной разведки);
- предполагаемого субъективизма судейства;
- объективных условий выступлений и др.

Главным средством тактики участия в конкретных соревнованиях в спортивной дисциплине КАТА являются сами КАТА, запланированные к исполнению в каждом круге, и результаты, показанные в них. Эти факторы могут повлиять на стабильность соревновательной деятельности основных соперников и даже изменить запланированную программу их выступлений.

Каждое соревнование в этой спортивной дисциплине обязательно следует рассматривать как определённую тактическую структуру. Правилами соревнований определяется последовательность продвижения спортсмена к финальной части состязаний, в зависимости от его результата в каждой встрече. Основными задачами реализации тактического плана в соревнованиях по КАТА является выход в каждый следующий пул предварительных кругов соревнований, занятие первого места в заключительном пуле и выигрыш финальной встречи. Вследствие того, что на победу в соревнованиях может претендовать определенное количество спортсменов, то еще на начальной стадии между основными конкурентами может завязываться заочная тактическая борьба.

Как показывает практика, например, официальных международных соревнований, проводимых под эгидой WKF, в соревновательной дисциплине индивидуальное КАТА как среди мужчин, так и среди женщин, как правило, принимает участие около 64 спортсменов, что предполагает их распределение по 8 пулам и выступление в четырёх раундах соревнований для тех спортсменов, которые планируют бороться за медали. Но это не значит, что спортсмен должен готовить только 4 КАТА, в его арсенале должно находиться как минимум 6-7 КАТА, которые он исполняет одинаково хорошо. Выбор КАТА к исполнению в определённом круге, которое заявляется перед его началом, зависит от жеребьёвки, т. е. от персонального состава участников каждого пула и порядка их выступления (результаты жеребьёвки доводятся до участников накануне соревнований), а также от данных предварительной разведки, основанных на статистике: представителями каких школ КАТА являются основные соперники, попавшие в данный пул, в каком круге какие КАТА они обычно выполняют. Особенно это относится к встречам за третье место и финалам.

Стратегия участия в серии соревнований, входящих в официальный календарь международных и национальных федераций в течение макроцикла, образующего наиболее крупную структуру отбора, контроля и выведения спортсмена на пик формы к глав-

ным соревнованиям – чемпионатам Европы и мира, ведётся средствами предварительной разведки и предварительной маскировки.

Несомненно, что результативность соревновательной деятельности в спортивной дисциплине КАТА базируется на владении спортсменом целой системой двигательных навыков, широким комплексом умений, способностей и специализированных качеств, из которых, в первую очередь, можно выделить:

1. Многочисленность двигательных умений и навыков. Число различных комбинаций (яп. КУМИАВАСЭ 組み合わせ) атакующих и защитных действий в сочетании с приёмами перемещений, встречающихся в различных КАТА, достигает очень больших значений. На этапе начальной подготовки каратэисты разучивают лишь технические приёмы начальных КАТА, составляющие как бы «технический минимум» (яп. КИСО ВАДЗА 基礎技, буквально «базовые приёмы»). По мере дальнейшей подготовки спортсмены должны овладевать новыми приёмами, их вариантами и сочетаниями, составляющими технический арсенал базовых КАТА и КАТА повышенной сложности, а также знакомиться с условиями и характером их применения в БУНКАЙ КУМИТЭ (яп. 分解組手, буквально «бой-анализ») – отработке в боевом взаимодействии с партнёром или соперником различных вариантов боевого применения технических приёмов, выполняемых в данном КАТА. Способность к успешному освоению высших КАТА, являющихся основным средством соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, во многом определяется уровнем и разносторонностью их предшествующей технической подготовки.

2. Координация движений. Даже выполнение начальных КАТА КАРАТЭ вызывает определённые координационные сложности, так как их действия представляют собой достаточно разнообразные сочетания специализированных движений рук, ног и туловища, требующих проявления максимальных мышечных усилий для достижения высокой скорости и концентрации силы (яп. КИМЭ) в минимальные интервалы времени в определённых фазах выполнения технических приёмов. Требования к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений различных сегментов тела, движущихся по разным траекториям, например, один по дуговой, а другой – по прямолинейной, причём, с неодинаковой скоростью, предъявляют высокие требования к координационной подготовке спортсменов, специализирующихся в КАТА, которая направлена на:

- точное соизмерение и регулирование пространственных, динамических и временных параметров движений в стандартных условиях;

- поддержание требуемых статических и динамических напряжений;
- выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряжённости;
- удержание равновесия в позах на одной ноге в течение необходимого времени.

3. Быстрота и точность движений. Для успешного выступления в соревнованиях по КАТА от каратэистов требуется предельная скорость выполнения большей части технических приёмов в сочетании с их пространственной и целевой точностью. Умение сохранять требуемую траекторию движений при максимальной скорости их выполнения, кратковременно и точно фиксировать их конечные положения в нужной точке пространства – важные показатели спортивного мастерства каратэиста.

4. Психические качества и стабильность движений. Требования к быстроте, пространственной и целевой точности при выполнении технических приёмов в КАТА, которые готовят к выступлению на определённых соревнованиях, вызывают необходимость тщательного освоения их основных элементов. На первой стадии тренировки тщательная отработка отдельных технических приёмов и их комбинаций, достижение структурной правильности, согласованности и требуемой скорости при выполнении КАТА составляют основное содержание подготовки спортсмена. В результате многократного повторения какого-либо КАТА (яп. РЭММА ГЭЙКО 練磨稽古) достигается определенная правиль-

ность и стабильность движений в выполнении как всего КАТА, так и его отдельных ведущих элементов. Но длительное выполнение однообразной тренировочной работы, связанной как с нарастанием физического утомления, так и с чувством психической усталости, вызванной монотонией, может вызывать у спортсменов нежелание полноценно тренироваться и даже апатию. Для преодоления этих негативных факторов спортсменам необходимы такие качества психики как: эмоциональная устойчивость, целеустремлённость, настойчивость, выдержка и упорство, терпеливость.

Но отработка КАТА в стандартных тренировочных условиях в корне отличается от его выполнения в стрессовых условиях соревнований, которые могут повлиять на стабильность движений. Для сохранения стабильности движений необходимо формирование у спортсменов умений:

- самоопределять значимые мотивы соревновательной деятельности, ставить адекватные задачи;
- овладевать методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями, разрабатывать и осваивать индивидуальную систему непосредственной подготовки к выступлению;
- осваивать и совершенствовать методики саморегуляции психических состояний, формировать эмоциональную устойчивость к соревновательному стрессу.

5. Двигательная эстетика и выразительные способности. Спортивные движения, выполненные с определённой долей совершенства, могут дать наблюдателю ощущение «эстетического восторга», неизменно вызывая аплодисменты даже неискушенных болельщиков. В КАРАТЭДО, как и в других видах японских БУДО: стремление к двигательному совершенству – одна из основных целей подготовки. Красивая победа совершенным по форме, дистанции и моменту ударом – вот конечная цель любого вида японского боевого искусства. Строгая и лаконичная двигательная эстетика КАТА, является одним из проявлений традиционного японского менталитета. Лишённая вычурности сдержанная элегантность действий, гармоничное сочетание плавных медленных движений с приёмами, выполняемыми с высокой скоростью и максимальной силой в исполнении настоящего мастера – произведение двигательного искусства. Каждое его отточенное движение, каждая линия его тела вызывают эстетическое удовольствие у зрителей. Как игра хорошего актёра завораживает зрителей, побуждает их сопереживать происходящему на сцене или экране, порождая искренние слезы, негодование или смех, так и хорошее исполнение КАТА должно заставить наблюдателей поверить в реальность происходящего на их глазах боя, пусть и виртуального. Поэтому спортсмен высокой квалификации, специализирующийся в КАТА, должен обладать такими выразительными способностями как эмоциональность, экспрессивность и даже артистизм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, выделение и конкретизация факторов, влияющих на успешность соревновательной деятельности каратэистов, выступающих в спортивной дисциплине КАТА, определило необходимость учета в совокупности целого комплекса составляющих, которыми являются уровень психической, специальной физической и технической подготовленности, а также способности к выразительности, эмоциональности и экспрессивности в процессе демонстрации реалистичности виртуального боя. При этом для успешной реализации плановой подготовки спортсмена следует не только выстраивать тактику его участия в конкретных соревнованиях, но и разрабатывать стратегию его участия в серии соревнований в течение соревновательного макроцикла. Кроме этого, система спортивной подготовки каратэистов в дисциплине КАТА безусловно должна строиться с направленностью на формирование многочисленных двигательных умений и навыков, тренировку согласованности одновременно или последовательно выполняемых разных по характеру движений различных сегментов тела, быстроты, точности и стабильности

действий, что в совокупности обеспечивается также уровнем развития психических качеств спортсменов.

Контактная информация: karateorlov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.01.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Агадаш Мухьеддин Оруджев, доцент, Андрей Иванович Ушенин, кандидат педагогических наук, доцент, Рустам Борисович Хыбыртов, заместитель начальника кафедры, Елена Михайловна Марченко, кандидат педагогических наук, Алексей Олегович Цыганок, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский Университет Министрства внутренних дел Российской Федерации

Аннотация

В данной статье проанализировано влияние физической подготовки и спорта на интеллектуальные способности курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств, выявлена взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью. Рассмотрены факторы, влияющие на успешность интеллектуальной деятельности. Проведен опрос и систематизированы данные анонимного анкетирования, касающиеся отношения респондентов к физической активности.

Ключевые слова: влияние, физическая активность, умственные способности, курсанты, слушатели, исследование, опрос.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p357-360

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL ABILITIES OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Agadash Muhyeddin Orudzhev, the docent, Andrey Ivanovich Ushenin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Rustam Borisovich Khybyrtov, the deputy head of the department, Elena Mikhailovna Marchenko, the candidate of pedagogical sciences, Aleksei Olegovich Tsyganok, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract

This article analyzes the influence of physical training and sports on the intellectual abilities of cadets and students of educational organizations of law enforcement agencies, reveals the relationship between physical and mental performance. The factors influencing the success of intellectual activity were considered. The survey was conducted and the anonymous questionnaire data concerning the respondents' attitude to physical activity were systematized.

Keywords: influence, physical activity, mental abilities, cadets, students, research, survey.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из составляющих системы силовых структур России являются образовательные организации. Они являются с одной стороны своеобразным «входом» в систему граждан, которые становятся профессиональными представителями силовых структур, а с другой стороны институтом формирования целевых установок. В этой связи проблема развития умственных способностей обучающихся в ведомственных ВУЗах является актуальной и востребованной. Первоочередным направлением университетов является учеба.