

Методическая разработка

Тема: скоростно- силовая подготовка в Карате

Выполнил: тренер-преподаватель
По карате ГБОУ ДОД ДЮЦ «Олимпиец»
Ермилычев Александр Валерьевич

14.12.2015

Нижний Новгород





объектом исследования в данной работе является спортивная подготовка в Каратэ

предметом исследования является скоростно-силовая подготовка в Каратэ и её особенности;

целью работы является обобщение и анализ средств и методов скоростно-силовой подготовки в Каратэ, для чего необходимо решить следующие **Задачи:**

1. Определить основные универсальные средства и методы скоростно-силовой подготовки;
2. Выявить специфические средства и методы скоростно-силовой подготовки в Каратэ;
3. Провести критический анализ выявленных средств и методов.

Общие понятия о скоростно-силовых качествах

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой.

Общие средства и методы скоростно-силовой подготовки.

Специальные исследования подтверждают положительную взаимосвязь между специальной скоростно-силовой и технической подготовкой. Выдающиеся спортсмены всегда отличались не только высоким уровнем физической подготовленности и виртуозным владением техникой, но и способностью к своевременному проявлению взрывных усилий.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.



Средства и методы скоростно-силовой подготовки в Карате

Развитие скоростно-силовых способностей в рамках общей физической подготовки.

в настоящее время существует три пути развития скоростно-силовых способностей:

- 1. Совершенствование межмышечной координации.**
- 2. Совершенствование внутримышечной координации.**
- 3. Совершенствование собственной реактивности мышц.**



Развитие скоростно-силовых способностей в рамках специальной физической подготовки

В Карате, как ударном виде спорта во главе угла стоит удар. Сильный, резкий, мощный, акцентированный удар – главный смысл Карате. Именно в постановке своевременного сильного удара видится основная задача скоростно-силовой подготовки в Карате. Ударная подготовка в Карате представляет собой не только одиночные удары, но и несколько ударов, объединенных в одну атаковую или контратаковую связку, а также умение наносить шквал ударов, не снижая темпа и силы каждого отдельного удара в течение продолжительного времени. Все эти способности развиваются посредством скоростно-силовой подготовки.

Важнейшим компонентом начальной скоростно-силовой подготовки в Карате является отработка базовой ударной техники без отягощений. Выполняются удары как руками, так и ногами в различных базовых стойках, назначение которых подготовить опорно-двигательный аппарат и координационные способности человека к различным меняющимся условиям реального поединка

Методы и принципы подготовки спортсменов:

- Чем ниже вес отягощения, тем выше скоростной аспект тренировки;
- Чем выше вес отягощения, тем больше силовой акцент тренировки;
- Если отягощение составляет 40-60 % от максимума, тренировка приобретает скоростно-силовой характер.



Общим принципом при выполнении упражнений с отягощениями в Каратэ WKF является выполнение их с максимально возможным ускорением при взрывном «старте» движения



Вышесказанное относительно тренировки с отягощениями в основном относится к так называемой работе с «железом». Основным методом данного вида подготовки является отработка двигательных действий (ударов) руками и ногами, обремененными утяжелителями. Еще один подход, которого я придерживаюсь в данной методической разработке, заключается в оптимальном сочетании нагрузочных воздействий при скоростно-силовой подготовке в Каратэ при помощи утяжелителей. Суть данного метода заключается в том, что все двигательные действия в утяжелителях совершаются с максимальным скоростно-силовым градиентом, близким к соревновательному, но при этом вес утяжелителей, интенсивность повторений, промежутки отдыха подбираются таким образом, чтобы сочетать достижение максимального тренировочного эффекта, избегая негативных последствий со стороны суставов, непосредственно задействованных в движении.

Еще один компонент скоростно-силовой подготовки в Карате, важность которого сложно переоценить – тренировка со снарядами (лапами, падами, грушами, набивными мешками, щитами)

Данный способ подготовки является многоцелевым, развивающим и координационную точность действия, и его своевременность, и быстроту двигательной и зрительной реакции, и все это осуществляется на фоне выполнения упражнений с максимальной скоростно-силовой мощностью



Таким образом, анализ литературных источников показал, что в спортивной педагогике в целом разработан богатый арсенал средств и методов скоростно-силовой подготовки, причем, как правило, методические рекомендации предлагают сосредоточиться на упражнениях, требующих усилий взрывного («ударного») характера



Рационализация средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного цикла является актуальным вопросом теории и методики Карате

Можно с уверенностью сказать, что достижение высоких результатов в Карате связано с гармоничным всесторонним развитием всех качеств спортсменов, включая наряду с физическими, психические (подвижность нервной системы), психологические (стрессоустойчивость и другие морально-волевые качества) и функциональные.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

