**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Желнерович В.Г., Григоревич И.В., Азарова Е.А.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article shows the features of the preparation of athletes.*

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств. Каратэ отличается уникальными способностями, делающими его не похожим на другие виды спортивных единоборств, где наиболее успешно решаются задачи общего физического развития, совершенствование функций всех органов и его двигательных способностей и духовного развития.

На основании многолетних наблюдений за группой спортивного совершенствования и сборной командой БГПУ по каратэ мы раскроем особенности физической и психической подготовки при обучении начальной базовой технике каратэ. Надо отметить, что система подготовки спортсменов на начальном этапе многообразна и имеет свои особенности.

Происходит смещение акцента с физической тренировки на психофизиологическую подготовку (тренировки своеобразной концентрации, сосредоточения специфического вида внимания), психологическую (управление аффективно-волевым настроем) и интеллектуальную подготовку (особенности мышления с развитием комбинаторики и прогнозирования «на несколько шагов вперед»).

Сложность приемов подготовки каратистов диктуется разнообразием технических средств этого вида спорта. Более десятка стоек, удары и блоки руками и ногами, координированные со своеобразным передвижением, прыжки, подсечки и специальные броски составляют уникальную по многообразию систему.

Однако это многообразие даже в начальных фазах объединяется несколькими основными принципами.

1. Все движения и удары в каратэ начинаются от бедра с последующим включением мышц живота и поясничных мышц. Лишь затем включается плечевой пояс и голень, после чего следуют удары кулаком или стопой. Каратэ является искусством одного удара (теория «атеми»), который должен сочетать точность с сокрушающей и пронизывающей мощью.

2. Этот биомеханический принцип дополняется принципом максимальной психофизической концентрации. Благодаря тренировкам вырабатывается способность посылать волну мышечных сокращений, идущую от больших групп мышц (чаще от участка тела, расположенного на 2 см ниже пупка), с последующей концентрацией на ударной поверхности или на участке, принимающем удар.

3. Максимальная концентрация возможна лишь при соблюдении принципа максимальной релаксации. Физическое и психическое расслабление в странах Востока получило метафорическое сравнение с «всеотражающей гладью спокойного озера». Достигается это не столько мышечным расслаблением, сколько сочетанием психического покоя и готовности к предельно концентрированным действиям. Очень тонко отрабатывается и кинестетическая чувствительность, что позволяет бойцам высоких ступеней проводить бой (кумитэ) в полной темноте.

4. Объектом особого внимания в тренировках каратистов является специфическая дыхательная гимнастика. Концентрированный резкий выдох в момент удара или блока из легких, на три четверти заполненных воздухом (при этом развивается максимальная мощность удара), сопровождается громким выкриком «кэнсей», дающим каратисту дополнительную психическую мобилизацию.

5. Важным биомеханическим принципом каратэ является то, что все стойки и передвижения проводятся на полусогнутых ногах (низкие стойки) с постановкой всей стопы, без отрыва пятки от пола. Тем самым достигается: а) максимальная устойчивость; б) эффект «сжатой пружины» благодаря готовности к распрямлению в тазобедренных и коленных суставах в момент прыжка или удара.

При передвижении и сменах стоек постоянная «игра» расслабления и напряжения создает своеобразный динамический рисунок, придающий схватке пластичность и красоту. Вышеописанные принципы определяют особенности построения каждого занятия каратэ и начального базового тренировочного цикла в целом [1, 2].

Разминка в каратэ имеет много элементов от различных восточных гигиенических гимнастик (в частности, гимнастики «древнего искусства шелкоткасества»). Она направлена не только на укрепление мышечной системы, но и оказывает выраженное влияние на правильное функционирование органов брюшной полости.

На начальных этапах занятий каратэ разминка занимает две трети всего времени тренировки. Цель разминки: а) достигнуть максимальной эластичности сухожилий, связок и мышц (тело каратиста, условно говоря, должно быть максимально «растянутым», раскованным); б) добиться максимальной физиологической амплитуды движения в суставах (особенно развивается подвижность нижних отделов позвоночника и тазобедренных суставов); в) выработать скоростной, взрывчатый характер мышечных сокращений; г) уделить внимание скоростной выносливости.

В разминку вводится большое количество маховых и вращательных движений, прыжковых упражнений и упражнений типа «шпагат». Статические упражнения (в какой-либо мере напоминает статическую гимнастику) сочетаются с динамическими. Одни и те же упражнения выполняются в различном ритме и темпе: от плавных движений, как если бы мы проводили эти упражнения в водной среде, до максимально быстрых и резких.

Эти правила сохраняются и при переходе от общих разминочных упражнений к специальным. Последние имитируют важнейшие ключевые

элементы ударов, блоков и передвижений.

После общей и специальной разминки приступают к изучению стоек. На начальных этапах полусогнутые ноги быстро устают, что создает трудности для быстрого передвижения. Однако постепенно статическая нагрузка стоек настолько тренирует мышцы бедра, голени и стопы, что каратист свободно расслабляется; при этом возможность свободного передвижения сочетается со способностью к мгновенному разгибанию полусогнутых ног с использованием их потенциальной энергии для развития максимальной энергии для развития максимальной кинетики удара.

Отработка удара в каратэ происходит в следующей последовательности: 1) изучение траектории удара, которая проходит по внутренней дуге, приближаясь к сагиттальной плоскости. Тем самым автоматически обеспечивается динамический блок возможного встречного удара; 2) отрабатывается синхронность движений рук. Возвращение противоположной руки к исходному положению на бедре происходит так же быстро и резко, как и движение ударной руки. Интересным является прием сосредоточения внимания на скорости возвращения руки в исходное положение; этим добиваются особой резкости удара; 3) завершающее вращательное движение кулака, отражающее зеркально в синхронном движении противоположной руки; 4) удар наносится за счет поступательно-вращательного движения бедра при прямой спине и без выведения плеча вперед. В результате максимальная сила удара с включением больших мышечных масс не приводит к значительному смещению центра тяжести тела и потере равновесия; 5) проведение ударов в различном темпе, в том числе и с максимальным расслаблением, замедленном и плавном, с переходом к резким и мощным ударам; 6) широкое использование различных спортивных снарядов (мешки, груши), а также специального снаряда для отработки удара – макивары [2].

После усвоения стоек, ударов, передвижений вырабатываются специальные связки: автоматизированные, стандартные наборы передвижений, блоков и ударов, носящих тренировочный, а в последующем и боевой характер. Начинаются учебные бои и подготовка к соревнованиям. На этом завершается обучение базовым приемам каратэ.

Занятия каратэ ведут занимающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становятся образом жизни.

*Литература*

1. Адамович, Т.И. Основы каратэ: учебно-методическое пособие / Т.И.Адамович. – Минск: БГУ, 2002. – 96 с.

2. Масутацу Ояма, Классическое каратэ – Боевые искусства / Ояма Масутацу. – М: Эксмо, 2007. – 256 с.