

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КАРАТИСТОВ:
АНАЛИЗ ТРЕНЕРСКИХ ПОДХОДОВ**

Р.С. Глинко

Научный руководитель – **А.Н. Королевич**, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. В современных условиях подготовки спортсменов-единоборцев особое значение приобретает способность сохранять высокую эффективность действий на фоне нарастающего утомления [3, с. 212]. В каратэ, где соревновательный поединок характеризуется высокой интенсивностью, взрывными действиями и кратковременными интервалами относительного отдыха, специальная выносливость становится одним из ведущих факторов успеха [4, с. 21; 5, с. 109]. Согласно литературным данным под специальной выносливостью понимается способность эффек-

тивно выполнять специфическую работу в условиях конкретной деятельности, преодолевая утомление [2, с. 353]. Однако вопрос о том, какие именно средства и методы предпочитают практикующие тренеры в реальном тренировочном процессе, остаётся недостаточно изученным применительно к каратэ.

Цель исследования. Изучить реальную практику развития общей и специальной выносливости у каратистов и оценить уровень компетентности тренерского состава в данной области.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в три этапа (октябрь 2025 г. – март 2026 г.). На первом этапе проведён анализ научно-методической литературы. На втором – осуществлено анкетирование 10 тренеров по каратэ, занимающихся тренерской деятельностью в специализированных учреждениях. На третьем – выполнена математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценивая режим тренировок, 70% исследуемых тренеров отметили, что проводят занятия для развития выносливости трижды в неделю, тогда как 30% ограничиваются двумя тренировками. Это подтверждает значение выносливости как приоритетного качества в годичном цикле подготовки.

Анализируя основные факторы развития *специальной выносливости* выявлено, что мнения опрошенных разделились: 58% считают ведущим фактором локальную выносливость, 42% – общую выносливость. Такое распределение отражает сложный, комплексный характер специальной выносливости в единоборствах.

Наиболее эффективными группами упражнений на тренировках как считают тренеры являются: «бой с тенью» (развитие координационной и скоростной выносливости); серийные ударные упражнения на боксёрских снарядах (груша, лапы); сочетания ударов с передвижениями в различных направлениях.

Большинство тренеров (70%) применяют исключительно повторный и интервальный методы. Остальные 30% наряду с ними используют метод круговой тренировки. Следует отметить, что никто из респондентов не указал соревновательный метод как основной для развития выносливости.

Все тренеры (100%) оценивают эффективность подготовки по росту спортивных результатов на соревнованиях. Для текущего контроля уровня выносливости также 100% опрошенных используют тест Купера (12-минутный бег).

Установлено, что 100% опрошенных тренеров дали корректное определение выносливости, 70% - правильно определили оптимальную периодичность тренировок выносливости, 60% - учитывают генетические данные при отборе перспективных спортсменов, что согласуется с данными литературы о наследственной обусловленности выносливости.

Полученные результаты позволяют утверждать, что тренировочный процесс, направленный на развитие выносливости у каратистов строится преимущественно на принципах интервальной и повторной работы, что физиологически обосновано: именно эти методы создают необходимые условия для совершенствования анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, который является ведущим при работе субмаксимальной и большой мощности (длительность усилий от 20 с до 5 мин). Типичная схема «6 серий × 20-30 с интенсивной работы» полностью соответствует рекомендациям Б.А. Ашмарина для развития специальной выносливости в видах спорта с переменной интенсивностью [1, с. 144].

Вместе с тем обращает на себя внимание отсутствие использования соревновательного метода и редкое включение круговой тренировки, что может рассматриваться как резерв для дальнейшего совершенствования подготовки.

Заключение. В практике подготовки каратистов наиболее часто используются повторный и интервальный методы и такие средства развития специальной выносливости как «бой с тенью», ударные серии на снарядах, сочетания ударов и передвижений.

Уровень информированности тренеров по вопросам выносливости можно оценить как высокий (правильные определения, адекватный выбор средств, использование теста Купера). При этом 60% тренеров учитывают генетические данные, что свидетельствует о внедрении элементов спортивного отбора.

Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка дифференцированных программ развития специальной выносливости для каратистов разного возраста и квалификации с учётом зон относительной мощности физической нагрузки.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2021. - 520 с.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТРЕЛЬ – АСТ, 2002. – 864 с.
4. Степанов, С. В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (Стиль киокушинкай): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Степанов Сергей Владимирович. – Краснодар, 2004. – 49 с.
5. Ярошенко, Д. В. Специальная выносливость в каратэ и её формирование на этапе высшего спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко, С. В. Степанов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2023. - Т. 8. - № 1. - С. 108-112.