

**Сторчак Є.С.**

## **МЕТОДИ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА СЕКЦІЇ КАРАТЕ**

В даній роботі розглянуті особливості кругового тренування на секції карате, його принципи та призначення.

Карате-до є бойовим мистецтвом, що розвинулося з китайських бойових мистецтв та мистецтв островів Рюкю. Карате, у загальному сенсі, — це мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків та рухів. Нині офіційно визнано 4 традиційні стилі: Шотокан, Шиторю, Годзюрю, Вадорю. Найбільшої популярності в Україні та світі набувають нетрадиційні школи карате.

Під час вивчення карате використовують різні техніки тренування а саме: загальні фізичні вправи; робота на снарядах; кихон (вивчення та тренування базової техніки); куміте (тренування в парі, спаринг, боротьба); ката (формальні, традиційні вправи).

Більшість цих технік можна поєднувати під час кругового тренування.

Кругове тренування – це метод, при якому спортсмен виконує декілька вправ (від 5 до 10) з мінімальним відпочинком між ними (не більше 30 секунд), відпочинок між кругами – 5 хвилин. Комплекс вправ повторюється 3-6 кругів.

Кругове тренування в карате будується на принципі виконання спеціальної програми вправ з певним темпом для ефективного розвитку сили та швидкості спортсмена. Тренування проходить циклічно, тобто проходить по колу між різними станціями з необхідними снарядами та інвентарем. Кругове тренування проходить згідно з певними принципами в декілька етапів (залежить від кількості інвентаря, хоча й не принципово). Тривалість кожного етапу – 2 хвилини.

Найбільш розповсюдженим є тренування в 9 етапів:

1-2 етапи – відпрацьовування ударів по двом видам боксерських груш;

3 етап – відпрацьовування ударів руками по лапам;

4 етап – відпрацьовування ударів ногами по хлопцям;

5 етап – бій із тінню, використовуючи гантелі вагою 1-2 кг.;

6 етап – спаринг;

7 етап – боротьба у партері;

8 етап – фізичні вправи – чередуються кожне коло (вправа на прес (треба зімкнути ноги з партнером у замок, одночасно виконувати вправу, під час підняття тулубу перекидувати партнеру м'яч вагою 2-5 кг), берпи, віджимання);

9 етап – прості або подвійні стрибки на скакалці.

Отже, кругове тренування спрямоване на покращення фізичних показників та витривалості спортсмена, виконуючи ряд певних вправ у відведений проміжок часу. Такі тренування ефективно застосовують, щоб підготувати спортсмена до змагань.

Література:

1. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с.

2. Станіслав Близнюк Шлях кіокушин карате в Україні. – 2012.

---

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання  
Літовченка В. Ю.