

**ЛЫСЕНКО Екатерина Николаевна**

**БОРОВИК Вероника Юрьевна**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## **МЕТОДИКА ПОДБОРА КОМПЛЕКСОВ КАТА ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Статья посвящена обоснованию методики подбора комплексов ката для повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-каратистов. Изучено мнение тренерско-преподавательского состава по каратэ. Выявлена роль учета индивидуальных особенностей спортсменов по отношению к успешности соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** каратэ; ката; техническая и физическая подготовленность; индивидуальные особенности.

## **METHODOLOGY FOR SELECTION OF KATA COMPLEXES FOR QUALIFIED KARATE ATHLETES TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL FEATURES**

The article is devoted to justification the methodology for selecting kata complexes to increase the effectiveness of competitive activities of qualified karate athletes. The opinion of the karate coaching staff has been studied. The importance of the individual characteristics of athletes in relation to the success of competitive activities has been revealed.

**Keywords:** karate; kata; technical and physical fitness; individual features.

**Введение.** Учет индивидуальных особенностей спортсменов является ключевым аспектом для достижения высоких спортивных результатов [1]. В научно-методической литературе, посвященной различным видам подготовки в каратэ, зачастую на это не делается акцент. Отсутствует также научно обоснованная модель технической подготовленности, что усложняет процесс проведения исследований по каратэ. С повышением мастерства спортсменов ведущую роль занимает специализированная подготовка. Кроме того, каратэ стремительно движется по пути включения в программу Олимпийских игр.

Правила соревнований по каратэ меняются достаточно часто и это отражается на методике подготовки спортсменов высокой квалификации. Кроме того, значительно усложняет проведение научных исследований отсутствие четко описанных критериев судейства в ката (в правилах соревнований есть

лишь упоминание о правильной технике), что делает процесс вынесения решений весьма субъективным. Также актуальным является выбор ката для спортсменов различной квалификации, чему и посвящено данное исследование.

На соревнованиях высокого уровня технический арсенал спортсменов достаточно ограничен, часто используются одни и те же ката, удары, блоки. Преимуществом обладает тот, кто, демонстрируя высокий уровень технико-тактической подготовленности, умело реализует свои индивидуальные особенности. Кроме того, спортсмены, готовясь к соревнованиям выбирают ката из списка, предложенного правилами соревнований, который включает в себя 102 наименования [2]. Как сориентироваться во всем этом многообразии – вопрос, волнующий и тренеров, и спортсменов. Зачастую спортсмены выбирают комплексы, учитывая современные тенденции и их популярность, равняясь на ведущих спортсменов мира, которые демонстрируют

их на крупнейших турнирах. Однако данный подход не учитывает особенности технической и физической подготовленности каратистов, а также ведущие качества спортсмена. Следовательно, выявление индивидуальных особенностей спортсменов, влияющих на выбор ката, а также классификация этих ката согласно определенным критериям, является, несомненно, актуальной проблемой, требующей изучения.

Проводимое нами исследование было разделено на несколько этапов. Первый этап включал опрос тренеров и спортсменов в каратэ, специализации ката, который отражает то, что, как правило, спортсмены и тренеры выбирают комплексы «ката» для соревнований, основываясь на следующих показателях:

- 1) субъективные ощущения и предпочтения;
- 2) популярность комплекса;
- 3) стаж занятий;
- 4) текущий уровень подготовленности;
- 5) ограниченность технического арсенала;
- 6) требования программ подготовки.

Однако, как подтверждает практика, анкетирование не всегда отображает реальную ситуацию, а лишь отражает мнение респондентов.

Для того чтобы в последующем классифицировать ката, был проведен второй этап работы. Были определены комплексы ката, преимущественно используемые спортсменами в процессе соревновательной деятельности, с помощью анализа итоговых протоколов соревнований личного ката у мужчин открытого республиканского турнира по каратэ (13–14 сентября 2022 г. (Минск) и сентябрь 2022 г. (Гродно)). Основное внимание уделялось возрастной категории 16 лет и старше.

В соревнованиях среди мужчин (16 лет и старше) принимали участие 14 спортсменов, всего ими было проведено 17 встреч,

вместе с кругами утешения. После анализа итоговых протоколов соревнований были сделаны выводы, что арсенал катистов нашей страны ограничен 15 ката, некоторые из которых используются в единичных случаях. Согласно правилам соревнований, спортсмены могут выбрать из списка, включающего 102 ката [2]. Несмотря на это, катисты нашей страны выбирают в свой арсенал 4–5 ката, которые являются наиболее популярными в мире. Такой подход, вероятно, не позволяет учитывать сильные стороны подготовленности спортсмена.

Для определения ведущих двигательных способностей в каратэ, а также для выяснения мнения ведущих специалистов в каратэ по вопросам учета индивидуальных особенностей было проведено анкетирование, в котором приняли участие 28 респондентов различной квалификации и возраста. Исследование проводилось в рамках открытого республиканского турнира по каратэ, который проходил в сентябре 2022 года в г. Минске [3]. В ходе опроса и анкетирования специалистам было необходимо оценить в баллах, какие двигательные способности являются важнейшими для специализации ката. Таким образом, теоретически была предложена модель физической подготовленности для спортсменов изучаемой специализации. Анализ ответов тренеров по каратэ выявил, что, по их мнению, ведущей двигательной способностью в данном разделе соревнований случаев тренеры считают координационные способности (53,7%), не уточняя, какие именно разновидности данной способности имеют большее значение. По-видимому, это объясняется тем, что в комплексах большое количество перемещений, прыжков, вращений и поворотов, приемов в одноопорном положении. При оценке гибкости большинство респондентов остановились

на 3 баллах (46,4 %), однако при выполнении техники нельзя недооценивать подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, без которой нельзя достичь высокого уровня технической подготовленности. При оценке скоростно-силовых способностей 50,0 % респондентов поставили 4 балла. Скоростные способности и выносливость в 35,7 % случаев были оценены на 4 балла [3].

Все респонденты (100 %) считают применение индивидуального подхода весьма важным в подготовке спортсменов-каратистов.

При индивидуализации физической подготовки тренеры рекомендуют ориентироваться на:

- способности, которые развиты слабо, но имеют существенное значение в соревновательной деятельности (35,7 %);
- ведущие двигательные способности (21,4 %);
- предрасположенность спортсмена к проявлению тех или иных способностей (17,8 %);
- антропометрию (10,7 %);
- исходный уровень физической подготовленности (10,7 %) [4].

Таким образом, изучение мнения специалистов по каратэ выявило наличие определенных проблем в выборе ката и отсутствие понимания того, на какие критерии необходимо ориентироваться при их выборе, что еще раз подчеркивает практическую значимость исследования и его будущих результатов.

Важным этапом исследования стал анализ видеоматериалов с целью детального изучения схем ката. Всего было проанализировано 15 ката, которые исполнялись лучшими спортсменами мира. Во время анализа фиксировалось общее количество двигательных действий, число связок, медленных и одиночных движений, а также примерное время

выполнения ката. Учитывалось наличие прыжков, равновесий на одной ноге, поворотов, определялось количество различных стоек. Все полученные данные фиксировались в специальных протоколах [3]. Исследуемые схемы ката были разделены на три крупные группы, предьявляющие к спортсменам среднего, выше среднего и высокого уровня проявления двигательных способностей; низкий уровень развития не учитывался, так как исследованию подвергались ката более высокого уровня. Данные уровни были выделены исходя из программы по каратэ для специализированных учебно-спортивных учреждений и отражают базовый уровень подготовленности спортсмена на данном этапе подготовки [5]. Проведенное нами исследование позволило представить комплексную характеристику ката.

Количество действий, время за которое спортсмены исполняют ката, являются данными, на которые можно ориентироваться при оценке того, каким уровнем развития выносливости должен обладать спортсмен. В целом количество двигательных действий варьируется от 25 до 108, отсюда можно сделать вывод о том, что при выполнении этих комплексов к спортсмену предьявляются различные требования. Однако в ката встречаются медленные движения, которые увеличивают время его исполнения, при этом большое их количество не предьявляет повышенных требований к уровню развития выносливости [4].

Количество одиночных быстрых движений и связок, выполнение которых требует проявления скоростных и скоростно-силовых способностей, является также важной характеристикой, на которую необходимо обращать внимание, если у спортсмена имеются проблемы в скоростно-силовой подготовке [3, 4].

Наличие в ката прыжков, равновесий, поворотов на  $180-360^\circ$  свидетельствует о координационной сложности ката [4].

Таким образом, проведенный анализ схем ката позволил определить, каким базовым уровнем подготовленности должен обладать спортсмен для их демонстрации. Несомненно, с ростом уровня мастерства спортсменов ката будут меняться и усложняться. Классификация ката позволит нам не изучать их все, а ориентироваться на более сильные стороны подготовленности катистов, подбирая их индивидуально. Полученные выводы могут являться основанием индивидуализации тренировочного процесса, что, несомненно, повысит соревновательный результат.

Зная уровень текущей подготовленности спортсмена (используя тестирование, предложенное программой для специализированных учебно-спортивных учреждений) и соотнеся полученные данные с разработанной нами классификацией ката, мы сможем подбирать комплексы индивидуально, учитывая сильные стороны подготовленности спортсмена [3].

#### **Выводы:**

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по единоборствам позволил изучить традиционные взгляды на подготовку спортсменов-каратистов, организационно-методические основы многолетней подготовки в каратэ и основные подходы к реализации принципа индивидуализации в данном виде спорта. Опрос тренеров и спортсменов в каратэ, проводимый на данном этапе исследования, свидетельствует о том, что, как правило, спортсмены и тренеры выбирают комплексы «ката» для соревнований, основываясь не на индивидуальном подходе, а на иных показателях. В ограниченности арсенала катистов помог убедиться анализ итоговых протоколов

соревнований по ката возрастных категорий 16 лет и старше. Данный этап работы подтвердил предположение о том, что арсенал спортсменов республики ограничен 15 ката.

2. В связи с тем, что в каратэ отсутствуют модельные характеристики видов подготовленности спортсменов, было необходимо разработать теоретическую модель физической подготовленности спортсменов-каратистов. Для выяснения мнения ведущих специалистов в каратэ по вопросам индивидуализации было проведено анкетирование, в котором приняли участие 28 респондентов из различных стран. Было выяснено, что, по мнению специалистов по каратэ, координационные способности оказывают существенное влияние на соревновательный результат спортсменов-каратистов, что также необходимо уточнить при проведении дальнейших исследований, так как это, по нашему мнению, не отражает реальную ситуацию.

3. Впервые предложена классификация ката каратэ. Анализ видеоматериалов позволил разделить ката на группы, требующие различного уровня проявления двигательных способностей от низкого до высокого, согласно программе для СДЮСШ [5]. На данном этапе эксперимента изучено 15 основных схем ката, в которых фиксировались наиболее значимые двигательные действия. Полученные результаты позволили представить комплексную характеристику ката, которая позволяет оценить уровень, который должны демонстрировать спортсмены для того, чтобы использовать его на соревнованиях. Разделение ката на группы позволит выбирать ката в соответствии с уровнем текущей подготовленности катистов, специализирующихся в ката.

Подробное изучение схем ката и выделение наиболее важных составляющих позволит по-другому взглянуть на ката.

Зная особенности каждой из схем, можно выбрать ката, подходящее наилучшим образом каждому отдельному спортсмену, а не ориентироваться на мировые тенденции. Также одним из основных методов при контроле уровня физической подготовленности может выступать метод экспертной оценки.

**Рекомендации по практическому использованию результатов:**

1) разработанная нами теоретическая модель физической подготовленности каратистов, специализирующихся в ката, может стать первым шагом для дальнейшего

изучения структуры физической подготовленности спортсменов-каратистов;

2) соревновательный объем техники, используемый спортсменами, дает объективную информацию о современных тенденциях подготовки спортсменов в ката и может быть основанием планирования тренировочного процесса;

3) распределение по группам различных комплексов ката в зависимости от требований, предъявляемых ими к физической подготовленности спортсменов, является важным критерием для их классификации.

1. Унт, И. Индивидуализация и дифференциация обучения / И. Унт. – М. : Педагогика, 1990. – С. 18.

2. Правила соревнований по каратэ, версия 2009 г. / Белорусская федерация каратэ. – Минск, 2009. – 45 с.

3. Ступень, М. П. Проблема индивидуализации технической подготовки каратистов, специализирующихся в ката / М. П. Ступень // Мир спорта. – 2013. – № 1. – С. 16–19.

4. Лысенко, Е. Н. Индивидуализация физической подготовки спортсменов-каратистов / Е. Н. Лысенко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апреля 2009 г. : в 4 т. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры [и др.]. – Минск, 2009. – Т. 2: Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методике физической культуры и спорта. – С. 54–56.

5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

*Статья поступила в редакцию 15.09.2023*