

**ЛЫСЕНКО Екатерина Николаевна****ХАРЬКОВА Виктория Александровна, канд. пед. наук, доцент****КОЗЛОВ Максим Александрович***Белорусский государственный университет физической культуры,**Минск, Республика Беларусь*

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСАМ КАТА В КАРАТЭ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Статья посвящена исследованию ключевых факторов, которые должны лежать в основе эффективной методики обучения технике формальных комплексов ката в каратэ на этапе углубленной спортивной специализации. Показано, что при планировании технической подготовки и моделировании специальных тренировочных заданий необходимо учитывать особенности ошибок, которые фиксируют судьи в ходе спортивных соревнований.

**Ключевые слова:** каратэ; этап углубленной специализации; ката; техническая подготовка; ошибки; экспертная оценка.

## **METHODOLOGY FOR TRAINING KATA COMPLEXES IN KARATE AT THE STAGE OF ADVANCED SPORTS SPECIALIZATION**

The article is dedicated to the analysis of key factors which should form the basis for an effective methodology for training the technique of formal kata complexes in karate at the stage of advanced sports specialization. It is shown that when planning technical training and modeling special training tasks, it is necessary to take into account the errors features that are recorded by judges during sports competitions.

**Keywords:** karate; the stage of advanced specialization; kata; technical preparation; errors; expert assessment.

В настоящее время каратэ развивается достаточно интенсивно, и важно уже на учебно-тренировочном этапе не упустить все возможности в техническом совершенствовании юных спортсменов. На содержание технической подготовленности заметно влияет развитие тактики спорта, изменение правил соревнований, спортивного инвентаря, а также результаты научных исследований. В процессе подготовки спортсмена важно учитывать его индивидуальные особенности, чем правильнее будут реализованы его способности, тем выше будет результат. Однако в теории и методике существует ряд противоречий: идти по пути совершенствования отстающих сторон подготовленности или совершенствовать уже имеющиеся преимущества [1].

Поиск новых методов и путей реализации технической подготовки – вопрос, волнующий многих тренеров. Несомнен-

но, без критериев оценки, которых можно достигнуть лишь упорной технической подготовкой, не будет и соревновательного результата [2]. Без должного уровня технической подготовленности не может быть речи о тактических схемах. Однако в специальной литературе по каратэ очень мало сведений о методике технической подготовки, особенно спортсменов, специализирующихся в ката. Кроме того, поиск новых методов, которые дадут результат на этапе, когда спортсмены уже выбрали предмет специализации и обладают стабильным навыком, является весьма важным вопросом. В связи с этим изучение особенностей технической подготовки каратистов, специализирующихся в ката, представляется актуальным.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в каратэ одной из задач тренировки является выявление индивидуальной предрасположенности к высту-

плению в определенных разделах каратэ: ката или кумитэ [3, 4, 5]. Таким образом, соревновательная деятельность спортсменов состоит из двух направлений: «ката» – формальные упражнения, определенная последовательность ударов и передвижений, выполняемая для проверки уровня овладения техникой, и «кумитэ» – поединок [6, 7]. Мастера каратэ определяли «кумитэ», как метод тренировки, при котором приемы, изученные в ката, находят свое практическое воплощение [6, 8]. Требования в этих разделах соревнований существенно различаются. Лишь немногие спортсмены могут сочетать выступления в двух видах программы. Хотя всемирно известные мастера традиционного каратэ утверждают, что совершенствование в кумитэ напрямую зависит от совершенствования в ката, они идут вместе как «...рука в перчатке» [7, 9]. Сейчас это справедливо лишь на начальных этапах подготовки. Если комплексы «ката» имеют относительно стабильную структуру, т. к. это исторически сложившиеся комплексы, которые подвергаются незначительным изменениям, то «кумитэ» – это постоянно изменяющийся раздел программы.

С целью обоснования методики технической подготовки спортсменов-каратистов, специализирующихся в ката, учитываяющей специфику технических ошибок и их влияние на соревновательный результат было проведено исследование, в котором приняли участие каратисты, занимающиеся на базе общественного объединения «Белорусская федерация каратэ» в г. Минске.

Для определения выборок испытуемых было проведено педагогическое тестирование. В качестве контрольных испытуемых применялись тесты, рекомендуемые программой для СУСУ по каратэ [3] (челночный бег  $10 \times 10$  м (мс), количество ударов ближней/дальней рукой  $3 \times 10$  с (кол-во раз), демонстрация технического арсенала (интегральная оценка в баллах), прыжок

в длину с места (см), сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), бег 1600 м (мин).

Для проведения педагогических наблюдений были отобраны видеозаписи различных комплексов ката. Кроме того, данный метод использовался с целью контроля за исполнением спортсменами тренировочных заданий при переходе с одного тренировочного блока к другому.

Метод экспертных оценок применялся в процессе моделирования соревновательной деятельности, а также в ходе реальных соревнований. Судьи фиксировали ошибки в технике и степень их влияния на соревновательный результат в разработанных бланках. Экспертами выступали судьи общественного объединения «Белорусская федерация каратэ», имеющие республиканскую аттестацию и регулярно участвующие в судействе соревнований по каратэ. Кроме того, данный метод использовался с целью выявления возможного диапазона ошибок, которые судьи способны фиксировать визуально в процессе судейства соревнований по ката. Экспертами выступали 6 судей имеющие республиканскую и международную аттестацию (2 судьи международной категории и 4 –национальной категории).

В ходе тестирования были отобраны испытуемые, не имеющие достоверных различий в уровне физической подготовленности, что позволило определить состав экспериментальной и контрольной групп по 10 человек в каждой (возраст участников – 15–16 лет). Таким образом, в состав экспериментальной и контрольной групп вошло одинаковое количество спортсменов со схожим уровнем физической и технической подготовленности.

Важно отметить, что в разделе ката на соревновательный результат в наибольшей степени влияет наличие ошибок в технике выполнения формальных комплексов, следовательно, для дальнейшего технического совершенствования юных

спортсменов необходимо учитывать их разновидности. Параметры, которые оценивали эксперты, отражены в правилах соревнований по ката, именно на эти критерии ориентировались судьи, вынося решение в ходе соревновательной борьбы. Кроме того, данный метод весьма информативен при контроле уровня технической подготовленности.

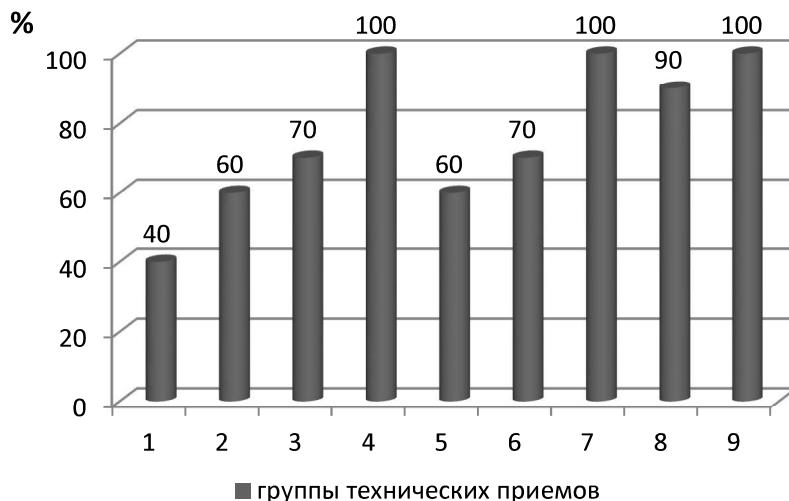
Исследование проводилось в процессе смоделированных соревнований. Изучено мнение 6 судей, которые в специально разработанных протоколах фиксировали наличие ошибок в технике спортсменов и степень их влияния на соревновательный результат.

Как видно на рисунке, наибольшее внимание в тренировочном процессе, по мнению судей, необходимо уделять согласованности движений рук и ног, а также ошибкам, возникающим в стойках (отрывание пяток от опоры, соблюдению параметров стоек).

Большое значение на соревновательный результат оказывает корректное перемеще-

ние центра тяжести. По мнению респондентов, значительное внимание в тренировочном процессе необходимо уделять траекториям замахов при выполнении блоков, траектории ударов, фазе выноса при выполнении удара ногой. В меньшей степени судьи снижают балл за ошибки в конечных положениях ударов и блоков (угловые характеристики), возвраты при ударах ногами и ошибки в выборе уровня ударов [10].

На основании результатов, полученных в ходе наблюдений за соревнованиями, а также основываясь на экспертной оценке судей по каратэ, была разработана блочная система технической подготовки каратистов, специализирующихся в ката. Программа подготовки в экспериментальной группе строилась с учетом выявленных в ходе работы экспертов ошибок и определения их значимости. Объем тренировочной работы в неделю составлял 540 мин или 18 ак. ч в неделю, из них 450 мин отводилось на основную тренировочную работу, а 90 мин относились к вариативному компоненту. В занятия с вариативной на-



**Рисунок – Распределение мнений о влиянии ошибок на соревновательный результат:**  
 1 – уровень нанесения ударов ногами; 2 – траектория выносов ударов ногами;  
 3 – согласованность ударов и перемещений; 4 – конечное положение ударов и блоков;  
 5 – амплитуда замахов; 6 – положение стоп на опоре; 7 – перемещение центра тяжести;  
 8 – перемещение центра тяжести; 9 – параметры стоек

правленностью включались игровые тренировки, видеоанализ своих выступлений и выступлений выдающихся спортсменов, с детальным разбором ошибок, восстановительные мероприятия.

В среднем объем тренировочной работы распределялся таким образом, чтобы на техническую подготовку удавалось 50,0 % всего тренировочного времени (примерно 225 мин в неделю), однако необходимо отметить, что одновременно с техникой сопряженно развивались и физические качества, необходимые для выполнения заданий по совершенствованию техники.

Вся программа индивидуальной подготовки основывалась на распределении материала на 4 блока, с последовательным решением поставленных задач и постоянным контролем за их исполнением. Контроль уровня технической подготовленности спортсменов осуществлялся одновременно и параллельно. При таком проведении эксперимента предполагалось, что все неуправляемые факторы оказывали примерно одинаковое воздействие на спортсменов, занимающихся в обеих исследуемых группах. Отличия же окажутся следствием применения экспериментальной методики технической подготовки.

В связи с тем, что предварительные исследования показали необходимость первостепенно уделять внимание стойкам,

первый блок был посвящен именно этому (таблица 1). Спортсмены, принимавшие участие в исследовании, первую неделю тренировались, получая каждую тренировку общее задание, но выполняли его самостоятельно. Роль тренера заключалась в контроле и коррекции возникающих ошибок. На второй неделе сначала спортсмены выполняли общее задание, а после переходили к исправлению индивидуальных ошибок в технике, на которые судьи обращают внимание в большей степени. В конце каждого занятия и блока подготовки в целом проводился контроль, направленный на своевременную коррекцию недочетов. Если кому-то из спортсменов не удавалось до конца исправить ошибку, задача ее исправления переносилась в следующий блок. Однако на практике такого не встречалось, вероятно, это связано с тем, что задания позволяли спортсменам отрабатывать все детали техники. Контроль осуществлялся тренером при выполнении тренировочного задания с выставлением оценки.

Задачей второго блока было совершенствование техники, выполняемой руками, что, по мнению судей, является весьма важным компонентом, оказывающим влияние на успешность соревновательной деятельности (таблица 2). Данному блоку также удавалось 2 недели. Задания были направлены на выполнение техники раз-

Таблица 1 – Распределение объема технической подготовки в первом учебно-тренировочном блоке

1 блок	
Задача: совершенствование техники стоек, перемещений и «чувства опоры»	
1 неделя	
Индивидуальная работа по общему заданию Объем: 225 мин технической подготовки	
2 неделя	
Индивидуальная работа по общему заданию Объем: 75 мин технической подготовки	Индивидуальная работа над персональными ошибками Объем: 150 мин технической подготовки
КОНТРОЛЬ	

дельно, вначале техника перемещений, техника руками выполняется вторым темпом, по полной амплитуде. Спортсмен выполнял набор соревновательных ката, учитывая задачу, поставленную тренером. Объем работы распределялся по аналогии, как и в первом блоке. Завершению этапа предшествовал контроль.

Задачей третьего блока было совершенствование синхронной и согласованной работы рук и ног, блоков, ударов и перемещений. На данную работу отводилась неделя (таблица 3).

Четвертый этап, являлся самым ответственным для спортсменов. Задачей его было реализовать на практике весь пройденный материал, умение показать отработанную технику на практике (таблица 4). Задания касались в основном отработки целостного исполнения ката, с акцентом на концовку на первой неделе и старт на второй. Завершающим этапом всего эксперимента был контроль, проводимый теми же экспертами, принимавшими участие в констатирующем эксперименте. Итогом

Таблица 2 – Распределение объема технической подготовки во втором учебно-тренировочном блоке

2 блок	
Задача: совершенствование техники, выполняемой руками	
1 неделя	
Индивидуальная работа по общему заданию Объем: 225 мин технической подготовки	
2 неделя	
Индивидуальная работа по общему заданию Объем: 75 мин технической подготовки	Индивидуальная работа над персональными ошибками Объем: 150 мин технической подготовки
КОНТРОЛЬ	

Таблица 3 – Распределение объема технической подготовки в третьем учебно-тренировочном блоке

3 блок	
Задача: совершенствование синхронного завершения движений рук и ног	
1 неделя	
Индивидуальная работа по общему заданию Объем: 75 мин минут технической подготовки	Индивидуальная работа над персональными ошибками Объем: 150 мин технической подготовки
КОНТРОЛЬ	

Таблица 4 – Распределение объема технической подготовки в четвертом учебно-тренировочном блоке

4 блок	
Задача: моделирование соревновательных ката	
1 неделя	
Индивидуальная работа (с акцентом на концовку движения) Объем: 225 мин технической подготовки	
2 неделя	
Индивидуальная работа (с акцентом на стартовую фазу) Объем: 225 мин технической подготовки	
КОНТРОЛЬ	

стало выступление спортсменов на республиканском турнире.

По истечению всего цикла подготовки, с помощью метода экспертной оценки было проведено повторное тестирование технической подготовленности спортсменов. В процессе контрольной демонстрации технического арсенала было выявлено, что спортсмены экспериментальной группы в 100,0 % случаев исправили значительные ошибки в технике ката, а спортсмены контрольной группы – лишь в 60,0 %. Преимущество наблюдалось и в присутствии средних по значимости ошибок 50,0 % КГ и 87,5 % ЭГ.

**Выводы.** Таким образом, для повышения эффективности технической подготовки в каратэ на учебно-тренировочном этапе необходимо обязательно проводить

модельные соревнования с привлечением экспертов для выявления основных ошибок. Такой подход позволяет в дальнейшем оптимизировать подбор специальных упражнений для совершенствования формальных комплексов ката.

Результаты проведенного исследования показали, что должна быть разработана классификация ошибок в технике ката по степени влияния на соревновательный результат. Именно ее необходимо учитывать для составления методики технической подготовки в каратэ в разделе ката. Такой подход позволит осуществлять техническую подготовку целенаправленно и достигать более высоких соревновательных результатов.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лимт., 2015.
2. Харькова, В. А. Основы технической и тактической подготовки в таэквондо : пособие / В. А. Харькова, В. А. Барташ, О. О. Ермалович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 28–40.
3. Каратэ : программа для детско-юношеских спортивных школ / сост.: Барташ В. А. [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 8–14.
4. Таэквондо : учеб. программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, 2013. – С. 7–12.
5. Никитушкин, В. Г. Организационно методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. П. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 18–25.
6. Иванов-Катанский, С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 544 с.
7. Нишияма, Х. Каратэ, или искусство борьбы «пустой рукой» / Х. Нишияма, Р. Браун; под ред. А. Алекса. – 2-е изд., дополн. – Харьков: ИМП «Рубикон», 1994. – 240 с.
8. Каратэ до сито-рю сито-кай / Московская федерация каратэ. – Москва, 2003. – 302 с.
9. Накаяма, М. Лучшее каратэ в 11-ти томах / М. Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. 3. – 302 с.
10. Лысенко, Е. Н. Влияние ошибок в технике ката на соревновательный результат / Е. Н. Лысенко // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2014. – № 17. – С. 83–90.

Поступила в редакцию: 17.09.2024