

Ступень М.П., канд. пед. наук, доцент, Лысенко Е.Н.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАТА

Одним из наиболее перспективных направлений совершенствования тренировочного процесса является его индивидуализация. На современном этапе развития спортивного каратэ соревновательный результат во многом зависит от того, насколько полно учтены и раскрыты индивидуальные физические и технические возможности спортсменов.

Проблема индивидуализации технической подготовки в каратэ в настоящее время практически не изучена. В статье анализируются результаты анкетного опроса тренеров различной квалификации по каратэ. Полученные данные позволили выявить мнения специалистов об основных подходах в реализации принципа углубленной индивидуализации в технической подготовке каратистов, специализирующихся в ката.

Personalization is one of the most promising ways to improve a training process. At the present stage of sports karate development a competition result is mainly dependent on how fully individual physical and technical abilities of athletes are taken into account and disclosed.

Nowadays the problem of technical training individualization in karate is virtually unexplored. The results of a questionnaire survey of trainers of different skills in karate are analyzed in the paper. These data revealed the opinion of experts on the main approaches to implementation of the principle of profound individualization in technical training of athletes specializing in kata.

Введение. Соревновательная деятельность спортсменов в каратэ представлена двумя основными направлениями: ката и кумитэ. Термин «ката» имеет несколько значений, одно из которых обозначает «шаблон, трафарет, модель», а второе – «форма, вид» [7]. Ката представляет собой комплекс строго регламентированных двигательных действий, выполняемых без соперника, изменять и пропускать которые запрещается [9]. Мабуни Кэнва, основатель школы Сито-рю, считает ката самым важным методом тренировки в каратэ [3]. Во всех боевых искусствах Востока на протяжении веков одним из основных способов овладения мастерством были специальные комплексы приемов нападения и защиты, сгруппированные в определенной последовательности и исполняемые без партнера. В течение долгого времени эти упражнения служили средствами

обобщения и фиксации опыта мастеров, сохранения и передачи его ученикам [1]. Кроме того, ката – это имитация реального боя за жизнь с несколькими противниками, из которого выполняющий ката выходит победителем. Ката позволяет моделировать техническую сторону решения боевой задачи, способствует развитию двигательных способностей, приводящих к поражению противника в реальном бою [8]. В традиционном каратэ ката занимают особое место.

Соревновательный объем техники здесь весьма разнообразен. Ката отличаются друг от друга составом действий, временем исполнения, степенью координационной сложности, ритмом и другими составляющими. Соответственно предъявляются различные требования к технической и физической подготовленности спортсмена [5]. Часто перед спортсменами и тренерами встает вопрос о том, как разобраться во всем многообразии техники ката и выбрать наиболее подходящий комплекс для каждого конкретного спортсмена. Одним из способов решения данного вопроса, на наш взгляд, является индивидуализация процесса подготовки каратистов.

Целью исследования являлось изучение мнений тренеров об индивидуализации процесса подготовки каратистов, специализирующихся в ката. Для решения поставленной задачи было проведено анкетирование белорусских специалистов по каратэ.

На данном этапе исследования изучено мнение 40 преподавателей, которые имеют различный стаж тренерской практики (таблица). Респонденты условно были разделены на две группы в соответствии со стажем работы. К первой группе отнесены молодые тренеры, имеющие опыт работы не более 5 лет. Их количество составило 50,0 % от общего объема выборки. Во вторую группу вошли респонденты имеющие стаж от 6 до 25 лет (50,0 %). Мнения анализировались по выборке в целом и по каждой группе отдельно.

Таблица – Стаж и количество специалистов, принимавших участие в анкетировании

№ группы	Стаж, лет	Количество человек, %
1	1–5	50,0
2	6–25	50,0

В ходе анкетирования тренерам предлагалось ответить на 6 вопросов, касающихся основных подходов, используемых в индивидуализации технической подготовки каратистов, специализирующихся в ката. Условия опроса давали возможность респондентам выбирать несколько вариантов ответа.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что 100,0 % опрошенных считают необходимым использование индивидуального подхода в технической подготовке каратистов, специализирующихся в ката.

Однако при ответе на вопрос о показателях, на которые следует опираться при реализации данного подхода, мнения расходятся (рисунок 1). Большая часть респондентов (67,5 %) считает, что одним из основных критериев индивидуального подхода в технической подготовке является наличие ошибок в технике. Для 50,0 % тренеров важным ориентиром индивидуализации являются сильные стороны технической подготовленности. К ним можно отнести наиболее отработанные приемы либо те действия, которые ввиду особенностей каратиста получаются у него более зрелищными. Кроме того, выяснилось, что 10,0 % тренеров ориентируются на антропометрические характеристики спортсменов. Столько же (10,0 %) опрошенных учитывают все вышеперечисленные критерии в индивидуализации технической подготовки каратистов, специализирующихся в ката. При сравнении ответов тренеров со стажем практики до 5 лет с остальными респондентами наблюдается практически полная согласованность во мнениях. Исключение составляет лишь то, что в группе 2 специалисты в большинстве случаев используют комплексный подход, учитывая все вышеперечисленные показатели (15,0 % против 5,0 % в группе 1). Интересно, что 62,5 % опрошенных ориентируются лишь на один из предложенных критериев, 30,0 % учитывают ошибки в технике и сильные стороны технической подготовленности одновременно. Только 7,5 % тренеров учитывают в технической подготовке антропометрические показатели спортсменов, а также работают над имеющимися ошибками в технике.

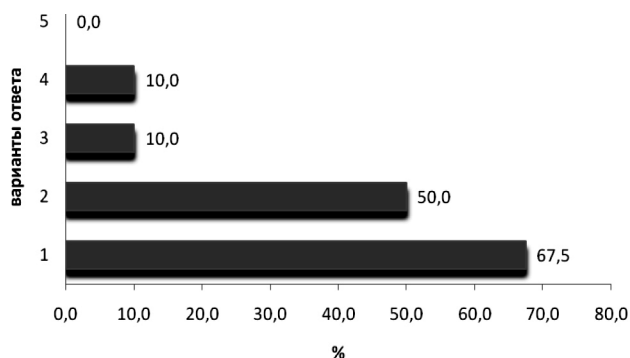


Рисунок 1 – Распределение мнений о критериях индивидуализации технической подготовки каратистов, специализирующихся в ката (по данным анкетирования тренеров по каратэ)

На следующем этапе тренерам было предложено определить критерии, на которые, по их мнению, необходимо ориентироваться при выборе ката для квалифицированных спортсменов на ответственных соревнованиях. В вопросе намеренно был сделан акцент на квалифицированных спортсменах и ответственные соревнования, так как есть существенная разница в том, как выбираются ката для турниров различного уровня и для спортсменов различной квалификации. Например, в зависимости от важности соревнования перед спортсменом может ставиться задача продемонстрировать новое ката либо только ката обязательных (шитэй) кругов. Полученные результаты представлены на рисунке 2, из которого следует, что большинство респондентов при выборе ката ориентируются на сильные стороны технической подготовленности спортсмена (57,5 %), определяя тем самым важность и, вероятно, доминирующее значение технической подготовки в специализации ката. В 45,0 % случаев респонденты считают определяющим фактором уровень физической подготовленности и соотношение ее сильных и слабых сторон. Часть тренеров (35,0 %) считает наиболее важным степень готовности (отработанности) ката к соревнованиям. Конечно, этот критерий не вызывает сомнений, однако выбор, основанный лишь на одном этом показателе, на наш взгляд, не позволит в полной мере реализовать принцип индивидуализации. Ориентироваться на антропометрические параметры и подбирать ката в соответствии с длиной тела, конечностей, особенностями телосложения спортсмена предлагают 22,5 %. Такое же количество респондентов считает необходимым выбирать более зрелищные ката, включающие в себя прыжки, вращения и другие элементы с высокой степенью технической сложности. Только 5,0 % считают важными при выборе ката учет всех вышеперечисленных показателей одновременно. Один респондент (что составляет 5,0 %) выбирает ката в соответствии с уровнем подготовленности соперника непосредственно перед выходом спортсмена на площадку.

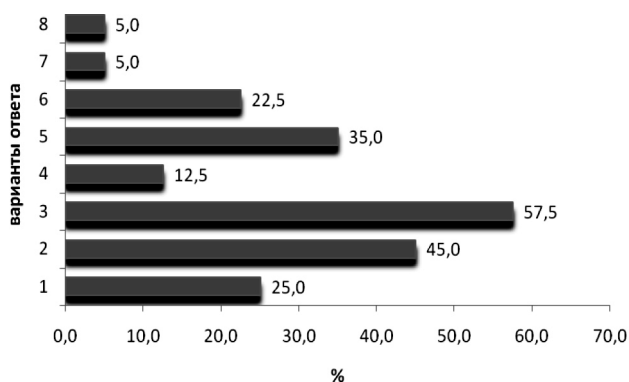


Рисунок 2 – Распределение мнений о критериях выбора ката (по данным анкетирования тренеров по каратэ)

При сравнении мнений тренеров с различным стажем работы, можно наблюдать существенные расхождения (рисунок 3). 70,0 % молодых тренеров (группа 1) считают наиболее важным ориентиром при выборе ката особенности техники спортсмена (наличие сильных и слабых сторон подготовленности), а также уделяют внимание степени отработанности ката (55,0 %). Вторая группа респондентов также подчеркивает важность учета сильных и слабых сторон техники спортсмена при выборе ката и обращает внимание на уровень физической подготовленности (по 45,0 %). Кроме того, респонденты второй группы чаще ориентируются на наличие в ката элементов с высокой степенью технической сложности (35,0 % против 15,0 % мнений начинающих специалистов).

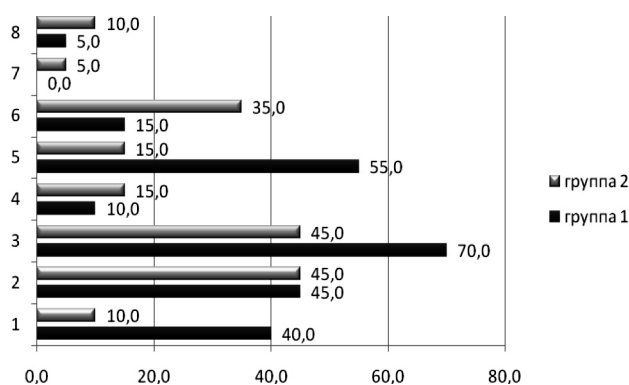


Рисунок 3 – Распределение мнений о критериях выбора ката респондентами с различным стажем работы (по данным анкетирования тренеров по каратэ)

Согласно программе для ДЮСШ по каратэ 2007 года в многолетней подготовке каратистов выделяют следующие этапы: спортивно-оздоровительный, учебно-тренировочный (который подразделяется на этапы предварительной базовой подготовки и специализированной базовой подготовки), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [4]. Название этапов совпадает с названием групп, куда зачисляются спортсмены в зависимости от квалификации. Несмотря на то, что классификация этапов многолетнего процесса подготовки в карате не соответствует ни одной общепринятой классификации [6, 10], при анкетировании были использованы названия этапов подготовки и групп занимающихся, предложенные официальной программой, которой руководствуются большинство тренеров.

Таким образом, при ответе на вопрос о том, на каком этапе подготовки каратистов, специализирующихся в ката, необходимо начинать реализовывать принцип углубленной индивидуализации, большинство мнений разделились между этапами спортивного совершенствования (55,0 %) и учебно-тренировочным (42,5 %) (рисунок 4). Остальные респонденты (2,5 %) остановили свой выбор на эта-

пах начальной подготовки и высшего спортивного мастерства. Также 2,5 % считают, что реализовывать рассматриваемый принцип необходимо на всех этапах многолетней подготовки.

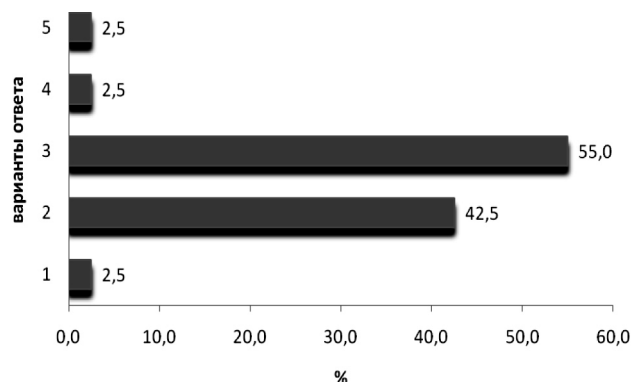


Рисунок 4 – Распределение мнений об этапе начала реализации индивидуального подхода (по данным анкетирования тренеров по каратэ)

Важным в анкете являлся вопрос о том, как на практике тренеры организуют занятия для реализации индивидуального подхода в технической подготовке (рисунок 5). Из полученных ответов следовало, что 57,5 % тренеров подбирают индивидуальные задания каждому спортсмену с целью устранения ошибок. Фактически такая организация тренировочного процесса позволяет спортсменам самостоятельно работать над своими ошибками, а тренер выполняет контролируемую функцию.

Делят спортсменов на группы в зависимости от ошибок 20,0 % опрошенных. Очевидно, что выбор группового способа организации занятий целесообразен при большом количестве занимающихся.

Над общей задачей для всех спортсменов (фронтально) работают 15,0 % тренеров, указывая на индивидуальные ошибки в технике. Такой способ организации позволяет контролировать всех занимающихся, но не позволяет уделять должного внимания каждому в отдельности. Мнения в группах 1 и 2 по данному вопросу совпали.

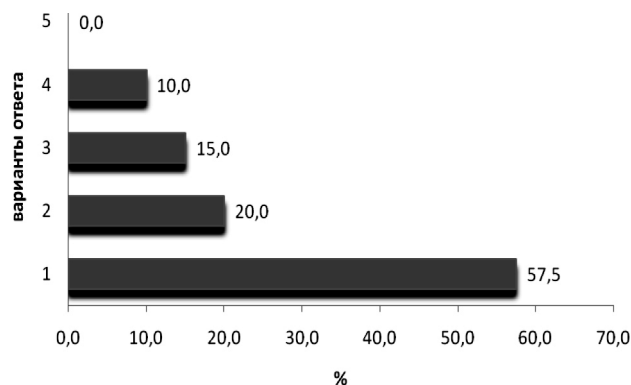


Рисунок 5 – Распределение мнений об организации занятий для реализации индивидуального подхода в технической подготовке каратистов, специализирующихся в ката (по данным анкетирования тренеров по каратэ)

Техника в каратэ сложна и многообразна. Издавна основным способом обучения технике каратэ была передача опыта от мастера к ученику и только путем долгих и упорных тренировок ученики постигали ее смысл и принципы. На данном этапе развития каратэ как вида спорта отношение к технике изменилось. Как таковой модели технической подготовленности, которая была бы научно обоснована, нет. В большинстве случаев тренеры основываются на собственном опыте, который они получали, будучи еще учениками, однако данный подход весьма спорен. В правилах соревнований лишь упоминается о том, что ката должно быть выполнено технически правильно, с пониманием действий [11]. Однако какие-либо официальные разъяснения о том, что такое технически правильно, отсутствуют в доступной нам литературе и информационных ресурсах.

В ходе анкетирования было установлено, что 45,0 % тренеров при обучении своих учеников технике каратэ основываются на знаниях, преподаваемых мастерами каратэ, которые они получают, посещая многочисленные семинары, мастер-классы и т.д. (рисунок 6). Также тренеры ориентируются на технику спортсменов высокого класса (20,0 %). По-видимому, визуальное восприятие техники создает лишь условно идеальную модель, которая представляется безусловно важной, но едва ли с ее помощью можно объяснить ученикам, на какой точно угол поворачивать стопу в стойке. Кроме того, как правило, спортсмены высокого класса обладают индивидуальными особенностями техники, учет которых может привести к ошибкам у начинающих каратистов.

Видеоматериалы обучающих семинаров используют 17,5 % респондентов. У 15,0 % опрошенных есть своя модель, основанная на личном опыте и знаниях из различных научных областей. Сторонников комплексного подхода, которые используют все вышеперечисленные способы получения информации о технике, оказалось 32,5 %.

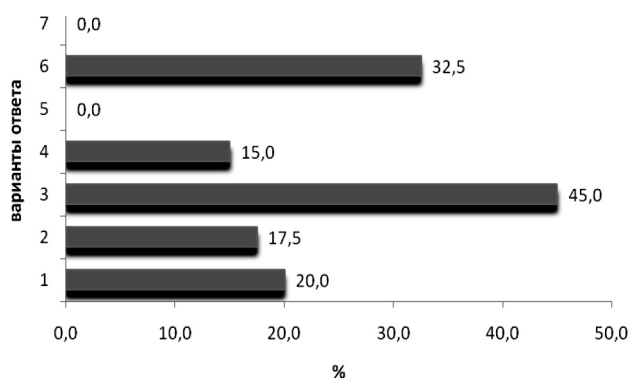


Рисунок 6 — Распределение мнений об источниках модели технической подготовленности (по данным анкетирования тренеров по каратэ)

Таким образом, полученные данные позволили выявить диапазон мнений специалистов об основных используемых подходах в реализации принципа углубленной индивидуализации в технической подготовке каратистов, специализирующихся в ката. Выводы, сделанные в ходе данного этапа работы, станут основанием для проведения дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбылев, А. Становление концепции ката в традиционной японской культуре / А. Горбылев, Н. Демченко // Хиден. Боевые искусства и рукопашный бой: науч.-метод. сб. — М., 2010. — Вып. 1. — С. 12–32.
2. Дмитриев, А.В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: метод. рекомендации / А.В. Дмитриев; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2008. — 44 с.
3. Каратэ до сито-рю сито-кай / Московская федерация каратэ. — М., 2003. — 302 с.
4. Каратэ: программа для детско-юношеских спортивных школ / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. — Минск, 2007. — 160 с.
5. Лысенко, Е.Н. Классификация ката каратэ / Е.Н. Лысенко // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств — участников Содружества Независимых Государств: в 4 ч. Ч. 1: Молодежь — науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2012. — С. 34–37.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 271 с.
7. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма. — М.: ФАИР, 1998. — 304 с.
8. Орлов, Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ / Ю.Л. Орлов // Боевые искусства Японии. Додзё. — 2002. — № 2. — С. 45–46.
9. Орлов, Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката каратэ / Ю.Л. Орлов // Боевые искусства Японии. Додзё. — 2003. — № 1. — С. 19–22.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
11. World Karate Federation: правила соревнований по каратэ, версия 5.3.a. — Мадрид, 2002. — 38 с.

21.11.2012