

**ЮШКЕВИЧ Тадеуш Петрович, д-р пед. наук, профессор,  
Заслуженный тренер Республики Беларусь**  
*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**ЯРОШЕНКО Данил Викторович, канд. пед. наук, доцент**  
*Екатеринбургский институт физической культуры (филиал Уральского  
государственного университета физической культуры),  
Екатеринбург, Российская Федерация*

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В статье дано представление о каратэ как о боевом искусстве и виде спорта, показано планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, предложена экспериментальная методика тренировки юных каратистов 10–11 лет. Приведены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие более высокую эффективность разработанной авторами методики тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** каратэ; тренировка; физическая подготовленность; этап начальной подготовки; юные каратисты.

## TRAINING TECHNIQUE FOR YOUNG KARATEKAS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

The article gives an idea of karate as a martial art and a sport, shows the educational and training process planning at the initial preparation stage, and offers an experimental training technique for 10–11-year-old karatekas. The results of the educational experiment are presented, confirming the higher efficiency of the technique developed by the authors for young karatekas training at the stage of initial preparation.

**Keywords:** karate; training; physical fitness; initial preparation stage; young karatekas.

**Введение.** Каратэ – искусство борьбы без оружия с использованием сильных ударов руками и ногами [1, 2]. Оно также является формой духовной тренировки [3]. Традиционное каратэ родилось в Японии в XVIII веке, а вышло оно из китайского «цюань-фа», которому уже более 2000 лет. Каратэ получило широкое распространение в начале 60-х годов прошлого века и сегодня стало неотъемлемой частью спортивного мирового сообщества [1, 2, 3].

Современная концепция образования в Российской Федерации и Республике Беларусь предусматривает всестороннее развитие личности ребенка, улучшение его физической подготовленности, формирование творческих способностей, воспитание важных личност-

ных качеств. Всему этому способствует процесс обучения каратэ. Кроме того, он помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценных качеств, как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера и др. [1, 4].

Главной задачей в классическом каратэ было стремление не столько победить соперника, сколько преодолеть собственный страх и гнев [3], что имеет большое воспитательное значение. В настоящее время каратэ представляет собой не только боевое искусство, но и динамично развивающийся вид спорта, о чем свидетельствует решение о включении его в программу XXXII Олимпий-

ских игр (Токио, 2020 г.). Это существенно повышает его значимость и усиливает ответственность к построению тренировочного процесса [2, 5, 6, 7].

Спортивное каратэ в настоящее время является одним из наиболее популярных видов спорта, вызывает большой интерес у детей и подростков. Однако следует отметить, что методика начального обучения технике каратэ и особенности построения тренировочного процесса юных спортсменов в полной мере пока еще не получили научного обоснования. Существующие программы носят рекомендательный характер.

**Цель исследования** – разработать методику тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки и экспериментально обосновать ее эффективность.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников, обобщение опыта практической работы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования предполагала проведение формирующего педагогического эксперимента на базе спортивной секции каратэ в г. Екатеринбург. Из учащихся первого года обучения (10–11 лет) были созданы контрольная и экспериментальная группы по 12 человек, которые в учебно-тренировочном процессе использовали разные методики тренировки. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 60 минут в течение 2018/2019 учебного года.

**Основные результаты исследования и их обсуждение.** Этап начальной подготовки является первым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и продолжается 2 года (возраст занимающихся от 10 до 12 лет). Основ-

ными задачами, решаемыми в этот период, являются [8–10]:

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие двигательных способностей,
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование базовых двигательных навыков и умений каратэ;
- привитие стойкого интереса к каратэ;

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники каратэ, использования подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических, акробатических и других упражнений.

Планирование занятий по годам обучения и ожидаемым результатам представлено в таблице 1.

На этапе начальной подготовки важной задачей является выявление у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, а также выявлению пригодности к дальнейшим занятиям спортивным каратэ [6, 8].

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой будущих спортивных достижений, поэтому в занятиях с детьми на протяжении всего учебного года рекомендуется значительную часть времени уделять выполнению упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики [8, 9].

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Таблица 1. – Планирование занятий по годам обучения и ожидаемые результаты на этапе начальной подготовки юных каратистов

Год обучения, возраст	Всего часов в год	Наполняемость группы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий	Формы проведения занятия	Результат
1 (10–11 лет)	312	15	3	занятия по 60 минут	учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования	выполнение контрольных нормативов
2 (11–12 лет)	468	15	4	занятия по 60 минут	учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования	выполнение контрольных нормативов, 3-й юн. – 100 %, 2-й юн. – 70 %

Основными формами проведения тренировки являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы. Рекомендуются следующее примерное распределение времени между структурными частями тренировочного занятия: подготовительная часть – 10 минут, основная – 45 минут и заключительная – 5 минут [11].

Анализ данных научно-методической литературы [12, 13] и результаты ранее проведенных нами исследований [10] позволили выделить четыре группы упражнений, применяемых в тренировочном процессе с начинающими каратистами, разделенных по трудности их усвоения:

**Первая группа** – упражнения простые, легкие для освоения:

- *Стойки внимания*: хейсоку дачи, мусуби дачи, хэйко дачи.
- *Защитные стойки*: некоаши дачи;
- *Промежуточная стойка*: каги дачи.
- *Удары руками*: чоку цуки, ура цуки, татэ цуки, маваши цуки, маэ тэ цуки.
- *Блоки*: аге уке, гедан барай, сото уке.

**Вторая группа** – упражнения средней сложности, при освоении требуют определенного времени:

- *Боевые стойки*: зенкуцу дачи, фудо дачи, кокуцу дачи, кибя дачи.
- *Передвижения*: аюми аши, сури аши, цуги аши.
- *Удары руками*: ой цуки, гьяку цуки, кизами цуки, хэйко цуки, авасэ цуки, уракен учи, тетцуй учи.
- *Удары ногами*: маэ гери ксаге, йоко гери ксаге.

- *Блоки*: аге уке, шуто уке, джуджи

**Третья группа** – сложные упражнения, требующие для освоения значительного времени:

- *Удары руками*: шуто учи, йама цуки, хайто учи, эмпиа учи.
- *Удары ногами*: маэ гери кекоми, йоко гери кекоми, фумиками гери, хидза гери, микадзуки гери, аши барай.
- *Блоки*: тэйшо уке.

**Четвертая группа** – упражнения повышенной сложности. Осваиваются не всеми детьми:

- *Удары ногами*: уширо гери, маваши гери, уширо маваши гери, маэ тоби гери, йоко тоби гери, маваши тоби гери.
- *Защита* посредством уходов.

Исходя из сложности усвоения техники упражнений, следует придержи-

ваться постепенного их введения в тренировочный процесс, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным.

По мнению специалистов [7, 9, 14] основное внимание при развитии физических качеств детей 10–11 лет (1-й год обучения) следует уделять развитию быстроты, гибкости, координации движений, аэробной выносливости (при ЧСС 110–120 уд/мин). Техника каратэ изучается в минимальном объеме (первая группа упражнений). Подбор упражнений должен соответствовать сенситивным периодам развития детей 10–12 лет (таблица 2).

Таблица 2. – Сенситивные периоды развития физических качеств детей 10–12 лет [15]

Физические качества	Возраст (лет)		
	10	11	12
Максимальная сила			
Быстрота	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+
Аэробная выносливость		+	+
Скоростная выносливость		+	+
Гибкость	+	+	+
Координация (равновесие)	+	+	+

Примечание: Plusом отмечены те качества, на развитие которых делается упор в выборе упражнений в соответствующем возрасте.

Если 1-й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 2-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию мышечного аппарата с учетом специфики спортивного каратэ, а также формированию правильных с точки зрения биомеханики двигательных действий [10, 13]. Обучающиеся должны надежно освоить базовые стойки и перемещения в них, хорошо изучить технику прямолинейных ударов, знать и правильно выполнять простые ката, освоить прямой бой по типу «атака/защита». В этой связи внимание тренера-преподавателя должно быть направлено на решение следующих задач:

- Выработка навыка постоянного расслабления плечевого пояса.
- Отсутствие вытягивания подбородка вперед.
- Постоянное ударное укрепление (набивание) поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.
- Силовое укрепление мышц шеи, кисти, стопы, голени.
- Создание ощущения тяжести в кулаках, голених и стопах при выполнении ударов.
- Постановка суставно-мышечных «замков».
- Обеспечение баланса и устойчивости корпуса.
- Выработка навыка перемещения на носках.
- Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер.

Поскольку каратэ относится к единоборствам, для победы над соперником необходима хорошая психологическая подготовка [11, 13].

В соответствии с поставленной целью нами была разработана авторская методика тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки. Эффективность этой методики была проверена путем проведения педагогического эксперимента.

Исследование проводилось на базе спортивной секции каратэ в г. Екатеринбурге.

Юные каратисты контрольной группы занимались по общепринятой методике [9, 14, 16].

В экспериментальной группе занятия велись по разработанной нами методике. Ее основные отличительные особенности – это более широкое использование игровых моментов, переделка и усложнение части общеразвивающих упражнений в специальные, дополнительное использование специ-

альных упражнений и заданий в основной части занятия (таблица 3).

Таблица 3. – Отличительные особенности методики тренировки юных каратистов в контрольной и экспериментальной группах

Содержание занятий	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Использование учебно-тренировочной и тренировочной форм занятий как основных, %	86	88
Комплексные занятия с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта, %	36	40
Использование специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств и координации движений, %	18	23
Использование специальных упражнений и заданий для развития физических качеств юных каратистов и совершенствования их технического мастерства, %	22	28

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Основное внимание в тестировании было уделено произошедшим в течение эксперимента сдвигам в развитии координационных способностей юных спортсменов, что очень важно для каратэ [16].

Исследование уровня развития координационных способностей проводилось по методике В.И. Ляха [17]. Результаты исследований представлены в таблице 4.

**Заключение.** Анализ результатов исследования показал, что юные каратисты в обеих группах достигли существенного прироста в показателях координационных способностей. В челночном беге в экспериментальной группе прирост составил 9,5 %, в то время как в контрольной – 8,2 %. Однако в том и в другом случае сдвиги оказались статистически достоверными ( $P < 0,05$ ). Более существенными оказались показатели прироста в тесте «три кувырка вперед на время» (24,6 % и 20,9 % соответственно). Наиболее значительными оказались показатели прироста координационных способностей в таких тестах, как «прыжки на разметку» (в экспериментальной группе прирост составил 50,9 %, в контрольной – 35,2 %) и «стойка на одной ноге» (в экспериментальной группе прирост составил 99,8 %, в контрольной – 72,4 %).

Таблица 4. – Исходные и конечные показатели контрольной и экспериментальной групп в координационных тестах за время педагогического эксперимента

Название тестов	Группа	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	Прирост, %	Достоверность различий (P)
Челночный бег (3×10 м), с	ЭГ	8,4±0,58	7,6±0,39	9,5	<0,05
	КГ	8,5±0,51	7,8±0,35	8,2	<0,05
Три кувырка вперед, с	ЭГ	6,5±0,23	4,9±0,16	24,6	<0,05
	КГ	6,7±0,26	5,3±0,17	20,9	<0,05
Прыжки на разметку (отклонение, см)	ЭГ	5,5±0,12	2,7±0,08	50,9	<0,01
	КГ	5,4±0,10	3,5±0,08	35,2	<0,01
Бег с пронумерованными набивными мячами, с	ЭГ	9,3±0,71	8,0±0,31	14,0	<0,05
	КГ	10,0±0,68	9,0±0,38	10,0	<0,05
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, с	ЭГ	8,3±0,21	16,5±0,18	99,8	<0,05
	КГ	8,7±0,18	15,0±0,17	72,4	<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, P – достоверность различий по критерию Стьюдента



Таким образом, можно констатировать, что как традиционная, так и экспериментальная методика тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки отличаются достаточно высокой эффективностью. Вместе с тем

неоспоримое преимущество имеет экспериментальная методика. Юные каратисты, тренирующиеся по этой методике, достигли значительно лучших показателей по всем тестам, оценивающим координационную подготовленность.

1. Иванов, В. Д. Карате как вид спорта / В. Д. Иванов, В. Д. Земсков // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2018. – С. 12–18.
2. Литвинов, С. А. Традиционное каратэ : организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий : учеб.-метод. пособие / С. А. Литвинов. – М. : Советский спорт, 2010. – 223 с.
3. Митчелл, Д. Каратэ : метод. пособие / Д. Митчелл ; пер. с англ. – М. : Астрель, 2010. – 32 с.
4. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств : учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк. – Минск : БГУФК, 2014. – 176 с.
5. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2013. – № 34 (325). – С. 18–23.
6. Глебін, А. В. Организация и структура отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе / А. В. Глебін // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 37–41.
7. Ярошенко Д. В. Научно-методические основы системы спортивной подготовки каратистов. Теоретический аспект. / Д. В. Ярошенко // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : материалы XIX Всеросс. с междунар. участием науч.-практ. конф. молодых ученых, посвящ. памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Е. М. Чумакова, Москва, 14 февраля 2020 г. / под общ. ред. С. Е. Табакова. – М. : Лика, 2020. – С. 104–107.
8. Кондратьев, А. Н. Развитие каратэ как вида спорта в современных условиях / А. Н. Кондратьев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 32–34.
9. Танюшкин, А. И. Традиционная методика обучения каратэ / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин // Kyokushinkai Tomsk. Школа Кёкусинкай. – Режим доступа: <http://kyokushinkai.tomsk.ru/pageKyokushinkai/pageKyokushinkai/2.htm>. – Дата доступа: 25.06.2020.
10. Ярошенко, Д. В. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий : автореф. дис... канд. пед. наук / Д. В. Ярошенко. – Челябинск : Урал ГУФК, 2011. – 20 с.
11. Прокудин, К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / К. Б. Прокудин. – Коломна, 2000. – 186 л.
12. Баранов, М. В. Классификационные признаки техники Каратэ-ДО / М. В. Баранов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3 (23). – С. 67–70.
13. Степанов, С. В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (стиль киокушинкай) : дис. ... д-ра пед. наук / С. В. Степанов. – Екатеринбург, 2004. – 417 с.
14. Жадан, А. В. Моделирование начальной подготовки в каратэ для детей младшего школьного возраста / А. В. Жадан // Вестник Московского университета МВД России. – 2008. – № 9. – С. 11–13.
15. Гужаловский, А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский // Актовая речь на научной сессии, посвященной презентации Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь, Минск, 1 апреля 1993 г. / Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 21 с.
16. Коробейников, П. В. Методика развития координационных способностей на занятиях Ашихара каратэ у детей 7–9 лет / П. В. Коробейников // Перспективы науки. Science prospects. – 2012. – № 8 (35). – С. 28–32.
17. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.