

2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.

3. Голоманзина, К. А. Мотивация к спортивной деятельности / К. А. Голоманзина // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Екатеринбург, 4–5 дек. 2020 г. / под ред. Л. Н. Рогалевой. – Екатеринбург, 2021. – С. 94–101. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/99004> (дата обращения: 22.01.2025).

Козлов М.А., Лысенко Е.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры,

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАТА КАРАТЭ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматривается методика обучения ката каратэ на этапе начальной подготовки, направленная на повышение эффективности освоения технических элементов. Анализируются особенности применения специальных упражнений и их влияние на координационную подготовку начинающих спортсменов.

Ключевые слова: каратэ; ката; этап начальной подготовки; техническая подготовленность; уровень развития координационных способностей.

Каратэ, получившее мировое признание в 50-х годах XX века, включено в программу Олимпийских игр. Соревновательные разделы программы включают в себя два основных раздела: кумите и ката. Кумите требует от спортсменов быстроты и тактического мышления, тогда как ката акцентирует внимание на точности и координации движений. Несмотря на олимпийский статус каратэ, вопросы методики подготовки начинающих каратистов остаются недостаточно исследованными. Большинство научных работ сосредоточено на улучшении навыков высококвалифицированных спортсменов, тогда как вопросы эффективного начального обучения требуют дальнейшего и углубленного изучения [1]. Начальный этап подготовки является важным в формировании мастерства, однако в каратэ эта область остается слабо исследованной. Современные тенденции к интенсификации тренировок могут иметь негативные последствия [2, 3]. Поэтому актуальной задачей является разработка научно обоснованной методики обучения ката для новичков. Новизна работы заключается в применении комплекса упражнений, основанных на координационной сложности элементов, что позволяет улучшить традиционную методику обучения.

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе был проведен анализ литературы и нормативных программ по каратэ, что позволило выявить проблемы и методы исследования. На втором этапе проводилось тестирование физической подготовленности спортсменов, после чего были отобраны специальные упражнения для эксперимента. Заключительный этап включал педагогический эксперимент, анализ данных и формулирование рекомендаций для улучшения подготовки каратистов.

Координационные способности на этапе начальной подготовки в каратэ играют ключевую роль в освоении техники и базовых движений. Развитие этих способностей способствует улучшению точности и плавности выполнения упражнений, что важно для эффективного изучения ката. На этом этапе особое внимание уделяется координации движений, балансу, а также способности быстро переключаться между различными техниками и позициями [2].

Для оценки эффективности методики были проведены два тестирования координационных способностей спортсменов – до и после применения методики. Это позволило объективно оценить влияние подхода на улучшение координации и технической подготовки спортсменов, а также обеспечить однородность выборки для достоверности результатов.

Всего нами было протестировано 20 спортсменов. Из них 14 мальчиков и 6 девочек. Возраст занимающихся 9–10 лет.

В ходе первого тестирования координационных способностей спортсмены показали следующие результаты: челночный бег 4×9 м (с) мальчики – средний результат равен 11,4 секунды и средняя оценка в баллах 5,7. Проба Ромберга 2 (с) равна 23 секунды. Результаты второго тестирования были следующими: средний результат челночный бег 4×9 м (с) мальчики – 11,3 секунды и средняя оценка в баллах 6,1. Проба Ромберга 2 (с) равна 23,8 секунды.

Сравнивая показатели повторного тестирования с первичным, можно прийти к выводу о положительной динамике. Результат в челночном беге 4×9 м (с) в шкале «выше среднего» вырос на 14,3 %, количество спортсменов, продемонстрировавших «средний» результат снизилось, низкий уровень подготовленности зафиксирован у 7,1 % испытуемых (рисунок 1). Проба Ромберга 2 (с) – средний и низкий результат в первом тестировании показали 50,0 % спортсменов. После повторного тестирования показатели изменились, средний результат – 57,1 %, низкий – 42,9 %. Прирост составил 7,1 % (рисунок 2).

Сравнивая показатели повторного тестирования с первичным тестированием у девочек, можно прийти к следующему выводу, что показате-

ли также возросли. Челночный бег 4×9 м (с) показал прирост скорости выполнения задания на 16,7 %, средний результат остался без изменений. Низкий результат не продемонстрировал никто (рисунок 3). Проба Ромберга 2 (с) – средний результат в первом тестировании показали 50 % спортсменов и низкий столько же спортсменов. После повторного тестирования показатели изменились – средний результат 66,6 %, низкий результат 33,3 %. Прирост составил 33,3 % (рисунок 4).

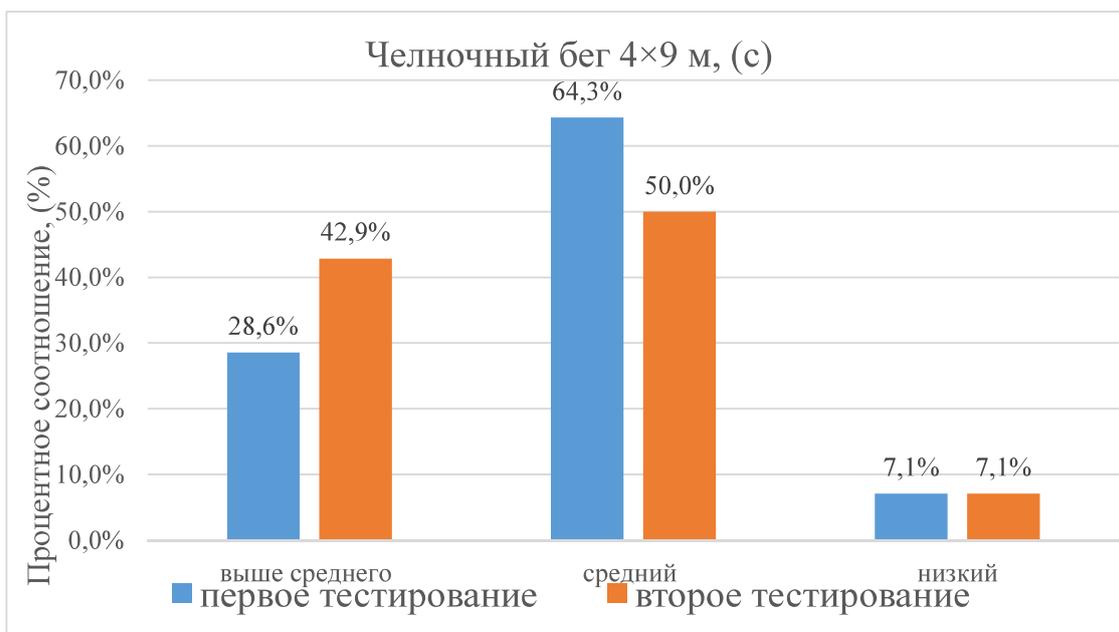


Рисунок 1 – Диаграмма «Челночный бег 4×9 м, (с)»

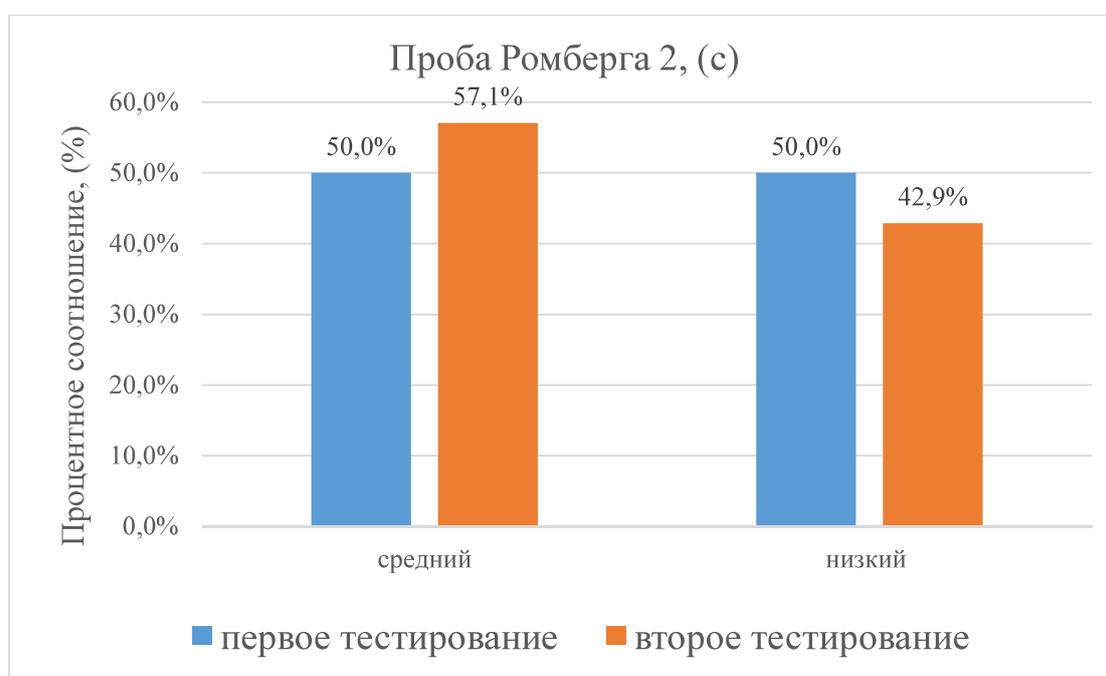


Рисунок 2 – Диаграмма «Проба Ромберга 2, (с)»

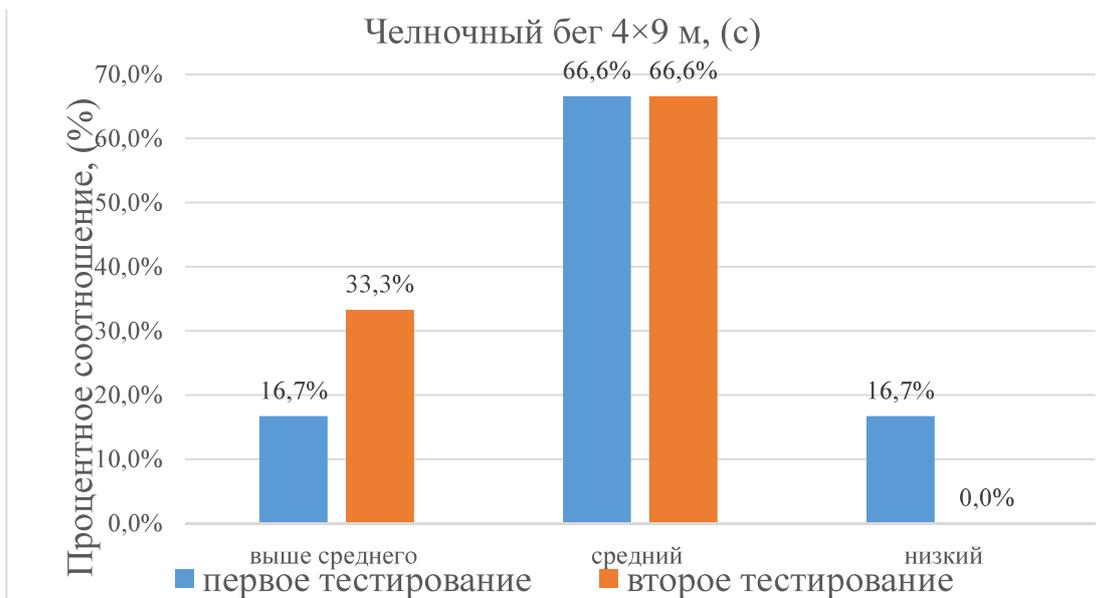


Рисунок 3 – Диаграмма «Челночный бег 4×9 м, (с)»

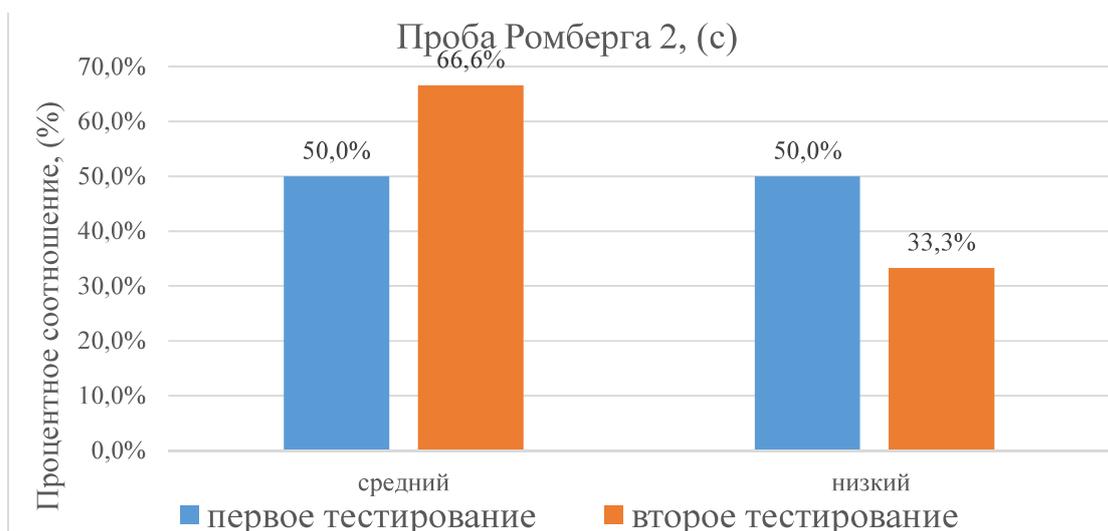


Рисунок 4 – Диаграмма «Проба Ромберга 2, (с)»

Подведя итог данного тестирования, мы пришли к выводу, что применение предложенных упражнений в ходе данного исследования повысило исходный уровень координационных способностей, занимающихся именно в процентном соотношении, так как данное исследование проводилось для оценки подобранных нами упражнений для эффективного изучения ката каратэ на этапе начальной подготовки.

Одной из ключевых задач на этапе начальной подготовки в каратэ является освоение базового ката, в частности тайкиоку-седан, которое позволяет новичкам получить первые представления о технике и структуре движений. Традиционное изучение ката строится на расчлененно-конструктивном методе, предполагающем последовательное заучивание

элементов. Однако анализ координационной сложности движений показал, что особую трудность представляют два вида поворотов: простой (на 180 градусов с шагом назад) и сложный (с шагом назад и сменой направления). В рамках данного исследования была предложена методика, основанная на применении специальных упражнений, направленных на совершенствование именно этих элементов, что позволило улучшить усвоение ката на начальном этапе подготовки.

Для проверки эффективности методики был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа изучала ката по традиционной методике, выполняя повторяющиеся упражнения, что привело к монотонности занятий и снижению эффективности усвоения материала. Экспериментальная группа использовала специально подобранные упражнения, акцентированные на сложные элементы ката (упражнения продемонстрированы в таблице 1).

Таблица 1 – Специальные упражнения для изучения поворотов в ката

№	Содержание упражнения
1	И.п. – ноги скрестно, вращение и выполнение блока гэдан-барай по лапе
2	И.п. – стойка дзэнкутсу-тати, шаг назад+поворот на 180 градусов+гэдан-барай по лапе
3	И.п. – о.с., по жесту тренера(направление руки) в ту сторону шаг в дзэнкутсу-тати, вперед, назад, вправо, влево для формирования правильной длины стойки
4	И.п. – о.с., по жесту тренера(направление руки) шаг в противоположную сторону в дзэнкутсу-тати, вперед, назад, вправо, влево для формирования правильной длины стойки
5	И.п. – стойка дзэнкутсу-тати, в правой руке теннисный мяч, шаг назад+поворот на 180 градусов, отдать мяч партнеру

После месяца тренировок было проведено тестирование, демонстрация ката тайкиоку-седан без помощи тренера.

Название теста – демонстрация базовых приемов каратэ (технический комплекс ката – тайкиоку-седан), который также оценивается и имеет свою интегральную оценку. Экспертом был тренер, высокой квалификации, специально приглашенный для проведения итогового тестирования [4, 5].

По итогам тестирования, через месяц тренировок средний результат экспериментальной группы составил 7,6 баллов, что соответствует уровню выше среднего, тогда как контрольная группа показала средний результат 4,5 баллов, что указывает на менее эффективное усвоение техники. Полученные данные свидетельствуют о том, что применение специальной мето-

дики ускоряет процесс освоения ката, повышает мотивацию спортсменов и улучшает их координационные способности, что делает такой подход перспективным для использования в тренировочном процессе (рисунок 5).

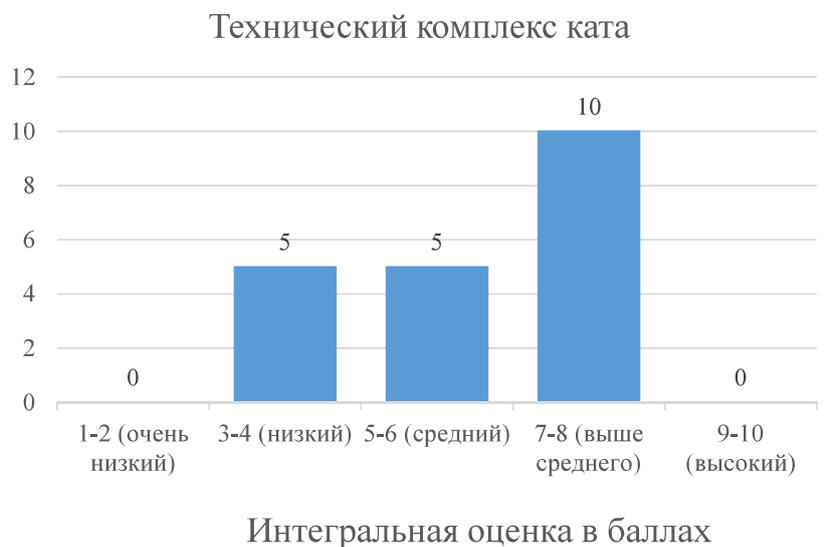


Рисунок 5 – Диаграмма «Технический комплекс ката»

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что использование специально подобранных упражнений для изучения сложных элементов базового ката, таких как повороты, значительно повышает эффективность обучения на этапе начальной подготовки в каратэ. Экспериментальная группа, применявшая предложенную методику, продемонстрировала более высокие результаты, что подтверждает целесообразность внедрения таких упражнений в тренировочный процесс. В отличие от традиционного подхода, который базируется на монотонном повторении, экспериментальный метод способствовал улучшению координационных навыков и более глубокому усвоению техники.

Результаты тестирования также показывают, что контрольная группа, использующая традиционный расчлененно-конструктивный метод, не достигла такого же высокого уровня освоения ката. Это подчеркивает необходимость обновления методических подходов, а также внедрения более разнообразных и мотивационных методов обучения. Полученные данные могут послужить основой для дальнейших исследований и разработки более эффективных программ подготовки спортсменов, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на их результаты на соревнованиях.

Рекомендации по практическому использованию результатов:

Разработанные нами специальные упражнения основаны на выделении из ката двигательных действий, имеющих наибольшую координационную сложность. Изучив данные отрезки ката, мы выбрали специальные упражнения, имеющие похожую координационную структуру.

На практике была доказана эффективность предложенной нам методики, которая позволит сократить время на изучение базового ката примерно в 4 раза.

Предполагается, что применение данного подхода поможет в совершенствовании техники спортсменов на различных этапах подготовки.

1. Микрюков, В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения / В. Ю. Микрюков. – СПб. : ВЕСЬ, 2014. – 556 с.

2. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.

3. 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 : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

4. Правила соревнований по каратэ WKF: [утв. ОО «Белорусская федерация каратэ» 15.01.2020 г.]. – Минск, 2020. – 87 с.

5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Краевич А. С. [и др.]. – Минск, 2022. – 177 с.

Козыревский А.В., Коминч М.М.

Институт пограничной службы Республики Беларусь

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БРОНЕЗАЩИТЫ НА БЫСТРОТУ И КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности выполнения военнослужащими задач в средствах индивидуальной бронезащиты. Представлены результаты анализа временных и качественных характеристик выполнения военнослужащими приемов рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты и без них. Обоснована необходимость актуализации содержания и методики специальной физической подготовки военнослужащих к ведению силового и вооруженного противоборства в СИБЗ.

Ключевые слова: профессиональная деятельность военнослужащих; силовое и вооруженное противоборство; ближний бой; специальная физическая подготовка; средства индивидуальной бронезащиты.