

ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ В КАРАТЕ-ШОТОКАН

И. В. Епишкин, Н. Н. Дмитрук, Н. М. Ткаченко

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

Исследована эффективность экспериментальной методики обучения базовым элементам карате, использующей в обучении игровые и соревновательные методы. Существенных отличий в уровне технической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой не выявлено, однако в основной группе наблюдалось увеличение силовых способностей на 197 % и гибкости на 23 % по сравнению с исходными данными. Использование игрового метода способствовало позитивному эмоциональному фону и заинтересованности в обучении.

Ключевые слова: *карате, техника, физическая подготовленность, «кихон», «ката».*

Актуальность. Цель физического воспитания заключается в обеспечении такого уровня физического развития детей школьного возраста, который способствует укреплению и сохранению здоровья. К сожалению, современные условия жизни негативно воздействуют на подрастающее поколение [1; 2]. Одной из технологий, применяемых в системе образования, является обучение детей основным элементам базовой техники карате. Карате — прекрасное средство для физического развития и сохранения здоровья [3; 4]. Многие из занимающихся карате не преследуют других целей кроме как оздоровление.

В то же время специалисты карате кроме физической подготовки рекомендуют уделить больше внимания техническим аспектам на ранних этапах подготовки. Поскольку недостатки в технике, полученные в юном возрасте, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причём недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно скорректировать в дальнейшем. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юных спортсменов [5].

Методика обучения техники в школе карате-шотокан представляет собой комбинацию методов обучения двигательным действиям. На наш взгляд, было бы разумным попытаться объединить процесс обучения техники и развития физических качеств с помощью игрового и соревновательного методов.

Цель исследования заключалась в определении эффективности предложенной методики обучения базовым элементам техники в карате детей младшего школьного возраста. Суть экспериментальной методики была в использовании подвижных

игр как средств обучения и развития двигательных качеств.

Методы и организация исследования. На первом этапе проведено анкетирование среди 10 тренеров по карате. Анализ анкетных данных подтвердил необходимость поиска новых подходов в обучении с детьми: 70 % экспертов отметили желание использовать в обучении детей другие методики кроме существующих. Педагогический эксперимент осуществлялся в течение 4 месяцев. В исследовании приняли участие две группы юных каратистов 7–8 лет: контрольная (Кгр, $n = 10$) и основная группа (Огр, $n = 10$). Техническую и физическую подготовленность каратистов оценивали на основании экспертной оценки и контрольных тестов обязательной программы при сдаче экзамена на пояс 8КЮ.

Примеры экспериментальной методики обучения. Общие указания

После демонстрации инструктором техники выполнения технического элемента стойки и разъяснений правильного выполнения этого элемента ученики выполняют её под команду инструктора в строю. После 10 повторов по команде инструктора детям предлагается выполнить данную стойку правильно в игровой или соревновательной форме (предварительно дети делятся на команды). Далее в ходе осмотра тренер хвалит или корректирует стойки.

Вариант № 1. По команде инструктора ребята разбегаются по спортивному залу с готовностью среагировать на команду инструктора для принятия стойки. Далее следует команда «Хаджиме!». Юные каратисты занимают стойку. Инструктор осматривает всех ребят и даёт команду «Яме!».

Вариант № 2. По команде инструктора ребята занимают любое желаемое ими положение тела

(стоя, сидя, лёжа, в упоре) в спортивном зале с готовностью среагировать на команду инструктора для принятия стойки. Далее следует команда «Хаджиме!». Каратисты занимают правильную стойку. Инструктор осматривает всех ребят и даёт команду «Яме!».

Вариант № 3. По команде инструктора «Хаджиме!» ребята по очереди выполняют кувырок и встают в правильную стойку. Инструктор оценивает стойку и даёт команду «Яме!».

Вариант № 4 (командный). По команде инструктора ребята занимают любое желаемое ими положение тела (стоя, сидя, лёжа, в упоре) в спортивном зале с готовностью среагировать на команду инструктора для принятия стойки. Далее следует команда «Хаджиме!». Юные каратисты занимают правильную стойку. Инструктор осматривает всех ребят и даёт команду «Яме!». В ходе осмотра хвалит или корректирует стойки и ведёт счёт того, сколько человек выполнили правильно стойку. Побеждает команда, набравшая больше баллов. В таком виде или по аналогии выполняются упражнения для закрепления стойки и передвижений.

Обрабатывали полученные данные с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Тестировали испытуемых по видам экзаменационной программы «кихон» (базовые техники), «ката» (последовательность технических приёмов против нескольких мнимых противников) и уровню физической подготовленности (тесты).

Экспертная оценка выполнения «кихон» испытуемыми обеих групп показала, что средний балл в основной группе составлял 3,9, а в контрольной — 3,8. Данные для наглядности представлены на рис. 1.

Экспертная оценка выполнения «ката» юных каратистов не показала различий в уровне тех-

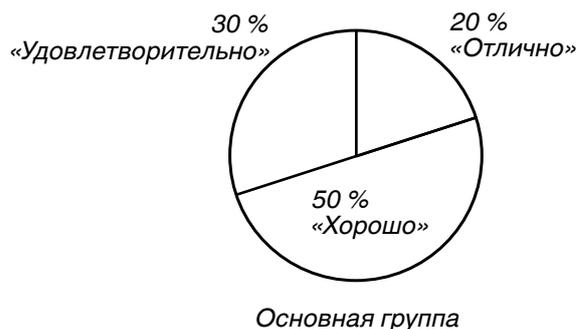


Рис. 1. Результаты экспертной оценки сдачи экзамена «кихон»

нической подготовленности — равное количество баллов набрали обе группы. Данные графически представлены на рис. 2.

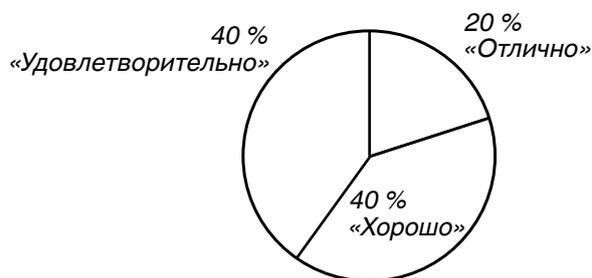


Рис. 2. Результаты экспертной оценки сдачи экзамена «ката» исследуемых групп

При этом различия наблюдались в развитии физических качеств каратистов в обеих группах. Данные представлены в таблице.

Результаты тестирования физической подготовленности

Контрольное упражнение	До				После				D, %	
	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$
Челночный бег 3×10 м, с	8,8	0,7	8,5	0,9	8,6	0,7	8,2	0,8	2,3	3,5
Подтягивание на перекладине, раз	3,9	3,1	5,1	4,2	11,6	4,7	12,2	4,2	197	139
Наклон вперёд из положения сидя, см	9,4	4,6	9,5	5,0	11,6	4,7	12,2	4,2	23	28
Прыжок в длину, см	136	11,3	145,5	16,7	144,5	6,0	152	14,9	6	5

Примечание: \bar{X} — среднее арифметическое значение, Sx — стандарт отклонение, D — динамика.

Из таблицы видно, в тесте «челночный бег 3×10 м» динамика в контрольной группе немного лучше, чем в основной. При этом существенных различий не выявлено. В тесте «подтягивание на перекладине» наблюдался существенный рост силовых способностей у юных каратистов исследуемых групп. Так, в основной группе показатели «сила» увеличилась фактически в 3 раза, а контрольной — в 2,4 раза. В тесте на гибкость «наклон вперед из положения сидя» выявлено, что динамика в основной группе составила 23 %, а контрольной — 28 %. В тесте «прыжок в длину с места» также выявлено повышение на уровне 5–6 %.

На наш взгляд, данную методику следует использовать при обучении детей на ранних этапах подготовки, поскольку игровой метод является основным на этапе начальной подготовки. Рекомендуется применять данную методику тренерам спортивных секций по карате с целью повышения уровня физической подготовленности и разнообразия в обучении.

Выводы. Анализ результатов экспертной оценки показал, что существенных различий в технической подготовленности между исследуемыми группами не выявлено, однако предложенная методика имеет ряд преимуществ: повышает эмоциональный фон и вызывает заинтересованность в обучении у юных спортсменов.

Результаты оценки физической подготовленности показали, что в основной группе в тесте

«подтягивание на перекладине» наблюдался существенный рост силовых способностей — на 197 %, а в тесте «наклон вперед из положения сидя» гибкость увеличилась на 23 % по сравнению с исходными данными.

Список литературы

1. Жадан, А. В. Моделирование начальной подготовки в карате для младшего школьного возраста / А. В. Жадан, В. Н. Чернова // Вестн. Моск. ун-та МВД России. — 2008. — № 9. — С. 11–13.
2. Епишкин, И. В. Оценка уровня физического развития молодежи крымского округа / И. В. Епишкин // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2015. — № 32. — С. 154–158.
3. Линец, М. М. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами карате / М. М. Линец, Я. К. Витос, И. Р. Боднар // Здоровье для всех. — 2012. — № 1. — С. 23–27.
4. Бирисова, М. М. Специфика обучения основным элементам базовой технике в карате-до в системе дополнительного образования дошкольников / М. М. Бирисова, З. Б. Губжиков // Современ. дошк. образование. Теория и практика. — 2013. — № 2 (34) — С. 16–19.
5. Вишняков, С. А. Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки / С. А. Вишняков, Н. Л. Язынина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы V Междунар. электр. науч.-практ. конф., 22–23 мая 2015 г., Красноярск / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосм. ун-т. — Красноярск, 2015. — С. 24–27.

Поступила в редакцию 5 февраля 2018 г.

Для цитирования: Епишкин, И. В. Подходы к обучению базовым элементам техники в карате-шотокан / И. В. Епишкин, Н. Н. Дмитрук, Н. М. Ткаченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 54–57.

Сведения об авторах

Епишкин Игорь Владимирович — кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет. Симферополь, Россия. igor.epishkin2013@yandex.ua

Дмитрук Николай Николаевич — старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет. Симферополь, Россия. nik.dmitruk.1960@mail.ru

Ткаченко Наталья Михайловна — старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет. Симферополь, Россия. natalytkachenkonataly@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 54–57.

Approaches to training the basic elements of technique in Shotokan Karate

I.V. Epishkin¹, N.N. Dmitruk², N.M. Tkachenko³

V. I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia

¹igor.epishkin2013@yandex.ua, ²nik.dmitruk.1960@mail.ru, ³natalytkachenkonataly@mail.ru

The article studied the effectiveness of experimental methods of teaching the basic elements of karate. This technique implies the use of game and competitive methods in teaching. There were no significant differences in the level of technical preparedness between the control and experimental groups. However, in the main group there was an increase in power capacity by 197 % and flexibility of 23 % compared to the initial data. The use of the game method contributed to a positive emotional background and interest in learning.

Keywords: karate, technique, physical fitness, Kihon, Kata.

References

1. Zhadan A.V., Chernova V.N. Modelirovaniye nachal'noy podgotovki v karate dlya mladshego shkol'nogo vozrasta [Simulation of initial training in karate for junior school age]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2008, no. 9, pp. 11–13. (In Russ.).
2. Epishkin I.V. Otsenka urovnya fizicheskogo razvitiya molodyozhi kryimskogo okruga [Assessment of the level of physical development of the Crimean youth]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and perspectives of the development of education in Russia], 2015, no. 32, pp. 154–158. (In Russ.).
3. Linets M.M., Vitos Ya.K., Bodnar I.R. Razvitiye fizicheskikh kachestv u detey doshkol'nogo vozrasta sredstvami karate [Development of physical qualities in preschool children of means of karate]. *Zdorov'ye dlya vseh* [Health for all], 2012, no. 1, pp. 23–27. (In Russ.).
4. Birisova M.M., Gubzhokov Z.B. Spetsifika obucheniya osnovnym elementam bazovoy tekhnike v karate-do v sisteme dopolnitel'nogo obzrazovaniya doshkol'nikov [Specificity of teaching the basic elements of technology in karate-do in the system of additional education of preschool children]. *Sovremennoye doshkol'noye obrazovaniye. Teoriya i praktika* [Modern preschool education. Theory and practice], 2013, no. 2 (34), p. 1619. (In Russ.).
5. Vishnyakov S.A., Yazyina N.L. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh karatistov na etape nachal'noy podgotovki [Technical training of young karate players at the stage of initial preparation]. *Fizicheskoye vospitaniye, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya: materialy V Mezhdunarodnoy elektronnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 22–23 maya 2015 g., Krasnoyarsk* [Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects: materials of the V International electronic scientific-practical conference, May 22–23, 2015, Krasnoyarsk, Russia]. Krasnoyarsk, 2015. Pp. 24–27. (In Russ.).