

## СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Д. В. Ярошенко

*Екатеринбургский институт физической культуры  
(филиал Уральского государственного университета физической культуры),  
Екатеринбург, Россия*

Экспериментально показано влияние недостаточной функциональной подготовки на организм юных каратистов в возрасте от 10 до 12 лет при равной интенсивности работы в сравнении со спортсменами из экспериментальной группы, получившими достаточный объём физических нагрузок. Юные каратисты контрольной группы отличаются более высокими показателями ЧСС, а также повышенным потоотделением, сбивчивым и неровным дыханием, неполноценным восстановлением во время отдыха. Автором предложена и обоснована авторская методика основ начальной подготовки юных каратистов. Предложен дифференцированный подход к тренировке с учетом возрастных особенностей юных каратистов на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** *карате, тренировка, физическая подготовленность, этап начальной подготовки, юные каратисты.*

### Актуальность

Карате — искусство борьбы без оружия — получило широкое распространение в начале 1960-х гг. и сегодня стало неотъемлемой частью спортивного мирового сообщества [8].

В сердцевине современной концепции общего образования — идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения карате. Процесс обучения карате помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера и др. [1; 8].

Признание Международным Олимпийским Комитетом вид спорта карате и включение его в программу Олимпийских игр предьявляет еще более серьезной ответственности, к тренировочному процессу [1]. Спортивное карате на сегодняшний момент времени является одним из передовых видов спорта. Однако методика начального обучения в полной мере пока еще не изучена. Существующие федеральные стандарты и программы носят рекомендательный характер а так же постоянно изменяющиеся требования по последовательности обучения для юных каратистов, требуют пересмотра методики начального обучения.

### Рабочая гипотеза

В основу гипотезы исследования положено предположение о том, что физическую подготовленность, функциональную дееспособность, специальную спортивную тренированность детей 10—12 лет, занимающихся карате на этапе начальной подготовки, можно значительно улучшить, применяя адекватные данному возрасту средства и методы восточных единоборств и строя тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования данного вида спорта [11; 12].

### Предмет исследования

Методика построения тренировочного процесса юных каратистов 10—12 лет на этапе начальной подготовки.

### Объект исследования

Структура тренировочных нагрузок юных каратистов на этапе начальной подготовки.

### Задачи исследования

1. Разработать содержание тренировочного процесса юных каратистов на начальном этапе многолетней подготовки.
2. Установить направленность учебно-тренировочного процесса юных каратистов 10—12 лет на начальном этапе подготовки.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективную методику тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки.

### Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и синтеза.
2. Методы педагогического исследования:
  - а) педагогическое наблюдение;
  - б) педагогическое тестирование;
  - в) педагогический эксперимент;
  - г) метод экспертных оценок.
3. Социологические опросы: устные (интервьюирование) и письменные (анкетирование).
4. Медико-биологические методы исследования:
  - а) антропологические методы исследования (соматометрия, физиометрия, определенные степени полового созревания);
  - б) физиологические методы исследования (определение  $PWC_{170}$ , МПК и их производных);
  - в) врачебный контроль.
5. Методы психологической диагностики (тест Люшера).
6. Методы математической статистики.

### Основные результаты исследования и их обсуждение

На предварительном этапе педагогических исследований в результате опроса тренеров-преподавателей (15), а также наших аналитических исследований, было выделено четыре группы упражнений, применяемые в тренировочном процессе с начинающими каратистами по трудности их усвоения [2]:

**Первая группа** — упражнения простые, легко осваиваются занимающимися:

- *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 [11].

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

- *Боевые стойки*: зенкуцу дачи, фудо дачи. Кокуцу дачи, киба 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 кеаге.
- *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, фумикоми 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 следует придерживаться постепенного их введения в тренировочный процесс, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным [15]. В первый год обучения это упражнения из первой группы. Планирование занятий по годам обучения и ожидаемых результатов представлено в табл. 1.

Этап начальной подготовки (НП) является первым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и продолжается 2 года (возраст занимающихся от 10 до 12 лет). Основными задачами, решаемыми в этот период, являются [3—5]:

- укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка (с учетом сенситивных периодов развития);
- всестороннее развитие двигательных способностей, особенно быстроты двигательных действий, координации и скорости спортивных движений, общей выносливости и гибкости;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- изучение основ техники карате;
- формирование базовых двигательных навыков и умений карате;
- сопутствующая подготовка (легкая атлетика, борьба, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры);
- основы морально-волевой подготовки;
- привитие стойкого интереса к карате;
- осуществление первичного спортивного отбора с целью закрепления максимального числа спортивно одаренных детей в составе учеников школы;
- расширение общего и спортивного кругозора, первичная теоретическая подготовка;

Таблица 1

**Планирование занятий по годам обучения и ожидаемых результатов  
на этапе начальной подготовки юных каратистов (нумитэ)**

Год обучения, возраст	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год	Наполняемость группы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий	Формы проведения занятия	Результат
1 (10—11 лет)	6	312	15	3	Занятия по 60 минут	учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования	выполнение контрольных нормативов
2 (11—12 лет)	9	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 %

- привитие навыков личной гигиены спортсмена, дисциплинированности, соблюдения правил техники безопасности на тренировках.

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники карате, а также за счет введения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений — общефизических, гимнастических, акробатических, упражнений из легкой атлетики, борьбы и т. п.

В соответствии с сенситивными периодами развития основными физическими качествами детей, оптимально тренируемыми в 1-й год обучения на этапе НП, то есть в возрасте от 10—11 лет, являются быстрота, аэробная выносливость при ЧСС 110—120 уд./мин., гибкость, равновесие [6; 10; 14;]. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса. Задача подготовки и сдачи экзамена на 10 кю на 1-м году не ставится, поэтому техника карате изучается в минимальном объеме (первая группа упражнений), жесткие требования к ее выполнению не предъявляются. Развитию силы уделяется сравнительно малое время, а развитием скоростной и гликолитической выносливости вообще не следует направленно заниматься на протяжении всего этапа. Выбор набора упражнений должно соответствовать сенситивным периодам развития росто-весовых показателей и физических качеств детей 10—12 лет (см. табл. 2). Плюсом отмечены те качества, на развитие которых делается выбор упражнений в соответствующем возрасте.

На 1-м и 2-м году обучения на этапе НП (возраст соответственно от 10 до 11 и от 11 до 12 лет)

помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой карате (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях и играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т. п.

Таблица 2

**Сенситивные периоды развития  
росто-весовых показателей  
и физических качеств детей 10—12 лет**

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)		
	10	11	12
Рост			
Вес			
Максимальная сила			
Быстрота	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+
Аэробная выносливость		+	+
Скоростная выносливость		+	+
Гибкость	+	+	+
Координация	+	+	+
Равновесие	+	+	+

Примечание: развитие аэробной выносливости у детей 10 и 12 лет производить при ЧСС 110—120 уд./мин.

Основные методы тренировки на этапе НП — повторно-равномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, и, следовательно, возможности и целесообразности дальнейших занятий спортивного карате [1; 3; 5; 11]. Вся тренировочная деятельность на этапе НП подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности обучающихся занятиям карате в принципе [7; 9].

Успешному решению задач начальной подготовки может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным обучающимся, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребенка.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой будущих спортивных достижений, поэтому в группах НП рекомендуется на протяжении всего учебного года значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики [9; 13]. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и сделать его способным воспринимать в дальнейшем значительные специфические нагрузки спарринга; с другой стороны, за счет усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками карате и комбинациями этих техник. Ценным подспорьем для развития координированности у детей служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для улучшения скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) на уменьшенной площадке. Исключительное внимание в группах НП следует также уделить упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение не однонаправленным, комплексным занятиям с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями

тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Соревнования по кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов руками ногами в голову с контролем, с увеличенным количеством спарингов и не ранее, чем через 1,5–2 года после начала занятий карате. Они служат целям контроля над ходом развития психологической, технической, кондиционной и тактической подготовленности. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на этапе НП проводятся не более 1–2 раз в год, имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для детей.

Необходимо обучать детей приемам страховки и помощи при травмах и несчастных случаях, дать им знания основных принципов обучения, правил организации учебно-тренировочных занятий и поведения на них, правил проведения соревнований. Занятия любым видом спорта, а карате в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля над состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Источником информации об уровне фактической подготовленности обучающихся служит система педагогических контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень подготовленности к спортивным соревнованиям. Общее тестирование рекомендуется проводить через 1–2 недели после начала учебного года (вторая половина сентября), а также незадолго до его окончания (середина мая). Специальное тестирование проводится в начале и конце укрупненных разделов специализированной подготовки (мезоциклов).

Основными формами проведения тренировки являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

*Учебная форма* применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия — показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно-тренировочных спаррингов. Цель занятия — обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

*Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатывается быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумитэ применяется *модельная форма занятий*, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются контрольной формой занятий, назначение которой — определение фактического уровня подготовленности спортсмена.

*Соревновательная форма занятия* — это официальные первенства, цель которых — определение реального рейтинга каждого спортсмена-участника и накопление соревновательного опыта.

Примерное распределение времени между структурными частями учебно-тренировочного занятия при различных формах его проведения представлено в табл. 3. Структура отдельного тренировочного занятия по карате представлена в табл. 4.

В процессе совершенствования базовой техники в низких стойках (кихон) необходимо последовательно решать следующие задачи:

- разучивание техники в шико-дати низких стойках на месте;
- выполнение техники в перемещении в низких стойках вперед и назад;
- выполнение техники при поворотах в низких стойках;
- выполнение комбинаций техники на месте и в перемещении.

В процессе изучения адаптированной техники в боевой стойке (для спарринга) должна выдерживаться следующая последовательность:

- разучивание и выполнение техники в воздух;
- закрепление техники по лапе и макиваре на месте и в движении с акцентом на взрывную скорость и жесткость удара, и правильную позицию тела (до, во время, и после удара);
- выполнение техники по партнеру на месте и в движении, одновременно решая задачи выработки навыков реальной атаки и реальной защиты.

Если 1-й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 2-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата с учетом специфики спортивного карате, а также принять меры к формированию правильных биомеханических принципов работы тела [4; 10; 12; 15]. 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 вопросов:

- *Выработка навыка постоянного расслабления плечевого пояса.* Излишнее напряжение плечевого пояса способствует непроизвольному расслаблению живота (что недопустимо в бою), приводит к преждевременному утомлению, общей скованности и снижению скорости реакции. Расслабление же плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками за счет достижения «баллистического» эффекта, повысить мобильность, снизить утомляемость. Рекомендуемые методические приемы: «стряхивающие» движения руками и плечами; контроль над недопущением приподнимания и чрезмерного поворота плеч, втягивания подмышек, наклона головы, сутулости.
- *Отсутствие вытягивания подбородка вперед.* Этот чрезвычайно вредный фактор, будучи

Таблица 3

**Примерное распределение времени между структурными частями учебно-тренировочного занятия при различных формах его проведения**

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	До 40	От 70	10
Учебно-тренировочная	До 30	От 80	10
Тренировочная	До 25	От 90	5
Модельная, контрольная, соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	

Таблица 4

**Структура отдельного тренировочного занятия  
по карате (1 занятие — 60 минут)**

<b>Подготовительная часть</b>	Общая разминка	5 мин
	Специальная разминка	5 мин
<b>Основная часть</b>	Изучение и отработка технических приемов	10 мин
	Силовые упражнения	5 мин
	Отдых	2,5 мин
	Изучение и отработка технических приемов	10 мин
	Силовые упражнения	5 мин
	Отдых	2,5 мин
	Изучение и отработка технических приемов	10 мин
<b>Заключительная часть</b>	Упражнения на релаксацию	5 мин

укоренившимся (из-за того, что ему не придавалось значение), способен свести на нет все усилия по постановке правильной техники. Из кихона он переходит в кумитэ и гарантированно приводит к проигрышу схваток, так как мышечные тонусы в теле в этом случае распределяются совершенно неправильно. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы подбородок был подтянут к яремной ямке, а шея не принимала «гусиный» вид.

• *Постоянное ударное укрепление (набивание) поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.* Для набивания ударных поверхностей применяется ударный метод — работа на мешке, по макиваре, лапам, набивание в песок, опилки. Блокирующие поверхности (предплечья) набиваются несильными встречными ударами в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Тело (корпус и бедра) набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

• *Силовое укрепление (закачка) мышц кисти, стопы, голени.* Кисть (кулак), стопа и голень являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания должны быть укреплены в своей внутренней структуре. Для этого применяют силовой метод — выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, стопы и голени. Рекомендуются: висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым и обратным хватом); сжимание кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров; прыжки на носках (через скакалку, скамью, партнера на корточках); борьба с партнером зацепом кистями и пальцами, ходьба на кулаках и локтях при удержании партнером за ноги; ходьба и прыжки в приседе; перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад); бег на носках, пятках и ребрах стопы и т. п.

• *Силовое укрепление (закачка) мышц шеи.* Сильная шея необходима каратисту для выработки правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для лучшей стойкости организма в случае пропуска удара противника ногой в голову. Для укрепления шеи используются разминочные упражнения для мышц шеи, выполняемые в большом количестве повторений, борцовские мосты, натаскивание за шею в паре с партнером, переталкивание головами на корточках, повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера. При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата.

• *Периодическое выполнение техники кихона в статодинамическом режиме на месте и в движении.* При этом способе техника выполняется медленно, напряженно, с выраженной акцентировкой в конечной точке (кратковременное напряжение живота и ударной поверхности). Очень важно следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные плечи, втянутый подбородок). Выполняются дорожки техники, рэнзоку, а также ката Гекисай дай.

• *Выработка навыка правильного формирования ударных поверхностей.* После показа и объяснения формы какой-либо ударной поверхности (например, сэйкэн, хайсоку, туюсоку и др.) следует проследить за тем, чтобы у учеников сложился устойчивый навык ее правильного формирования при любой технической работе, как в кихоне, так и в спарринге. Нельзя допускать, чтобы ударная работа выполнялась расслабленным кулаком, коленом, голенью или стопой.

• *Создание ощущения тяжести в кулаках, голених и стопах при выполнении ударов.* Это субъективное ощущение не равнозначно обычному напряжению кулака или стопы, так как можно

просто сильно сжать кулак или напрячь стопу, не чувствуя при этом никакой их «тяжести». Ощущение тяжести достигается путем постоянного самовнушения и приводит к тому, что удары становятся «тяжелыми», болезненными для противника. Одним из методических приемов является выполнение ударов в манере «стряхивание градусника», когда обучающийся должен как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ноги или руки в фазе замаха и напряжением ударной части (кулака, голени, стопы) в фазе окончания удара. Важным моментом является то, что руку или ногу надо не вести, а «бросать» в удар, разгоняя к его концу. Другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с небольшими отягощениями и без них. При этом, выполняя подход без отягощения, надо стремиться «помнить» ощущение тяжести, которое имело место при выполнении предыдущего подхода с отягощением.

• *Постановка суставно-мышечных «замков».* Под «замками» понимаются кратковременные мышечные зажимы вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено) с опорой (полом, землей). Наличие «замков» при выполнении удара придает ему помехоустойчивость и «проталкивающий» (проникающий) характер за счет исключения подворачивания какого-либо сустава, входящего в цепочку. Особое внимание следует обратить на то, что в момент удара абсолютно необходимым является «взрывное» напряжение нижней части живота («тандэн»), а не только «замков» скелетной цепочки.

• *Создание силового тонуса тела при изучении техники.* Эта задача должна решаться несколькими способами: а) при освоении стоек необходимо выполнять кратковременные изометрические стягивающие напряжения ног по направлению к точке, расположенной на полу в месте проекции центра тяжести; б) необходимо выполнять сдвигающие движения в форме ударов, упирая кулак или стопу в партнера или мешок; в) приняв позицию удара ой-цуки или гяку-цуки, любого жесткого блока, необходимо противодействовать нагрузке (давлению, толчкам) партнера, прилагаемой к руке в перпендикулярном и продольном направлениях, а также под различными углами; г) необходимо уметь сохранять устойчивое положение в стойках кихона при толчках и давлении партнера в живот, спину и в боковом направлении; д) необходимо уметь держать ногу в поднятом по-

ложении в форме хидза-гэри, маэ-гэри и других ударов ногой. При выполнении всех вышеперечисленных упражнений должна обязательно соблюдаться внешняя и внутренняя структура позиций и движений, сохраняться правильная осанка, должно обеспечиваться правильное распределение мышечных тонусов и включение суставно-мышечных замков. Недопустимо излишнее, создающее технические помехи напряжение мышц антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

• *Обеспечение баланса и устойчивости корпуса.* При принятии стоек и выполнении техники необходимо контролировать отсутствие прогиба спины вперед в поясничном отделе. Даже незначительное прогибание в пояснице при нахождении в стойках кихона и в боевой стойке автоматически приводит к ослаблению мышц живота, потере устойчивости и невозможности правильной работы бедер, а также к недопустимому повышению уязвимости тела для атак противника. Не допускается раскачивание корпуса вперед-назад и в стороны при выполнении любой техники, а также приседание на опорной ноге при выполнении ударов ногами. Полезным методическим приемом является разучивание и закрепление техники перед зеркалом при контроле старшего ученика и тренера.

• *Выработка навыка перемещения на носках.* Вращение стопы на пятке, а не на носке при перемещениях является грубой ошибкой. Важнейшим методическим приемом служит поэлементное разучивание перемещений в дзэнкуцу-дзюцу с акцентированием внимания на поворот стопы на носке. Хорошими упражнениями являются прыжки через скакалку, салочки на цыпочках, подъемы на носки.

• *Выработка навыка выноса бедра вперед-вверх* под углом 45 градусов или в сторону-вверх в начальной фазе ударов ногами с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе. Основной метод подготовки — выполнение ударов ногами через растянутый на высоте колена пояс и через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях и локтях. Также следует повышать растянутость 4-х главой мышцы бедра (в позе «коровы»).

• *Обеспечение правильной работы тазового пояса* при выполнении техники кихона. Подробные разъяснения о работе тазового пояса (его поворотах и положениях в подготовительных и завершающих стадиях блок и ударов) изложены в программе-конспекте А. И. Танюшкина и В. П. Фомина. Традиционная методика обучения карате».

• *Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе.* Для повышения мощи ударов в боевой стойке (то есть ударов для спарринга) их рекомендуется разучивать и выполнять с предварительным поворотом тазового пояса (не плеч!) в сторону, противоположную направлению удара. В этом случае используется энергия рекуперации эластических структур мышц и связок, то есть их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе реализовывать ее в рабочей фазе удара. При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять колени и живот, вихлять коленями и бедрами.

• *Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер.* Крайне важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые годы обучения. Хорошая растяжка — один из главных факторов технического прогрессирования в карате, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя ни сдавать квалификационные экзамены, ни участвовать в соревнованиях.

Большое значение для физического совершенствования и повышения мастерства обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, плавание, катание на лодках, езду на велосипеде, лыжные пробеги, игры на свежем воздухе.

Поскольку карате относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться *психической подготовке* [11; 12].

В 1-й год обучения психическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие обучающимся интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно часто хвалить обучающихся даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение или победу в соревновании, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

Совершенно недопустимы грубые выговоры, резкие безапелляционные замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого. Потерять маленького спортсмена легко, а вернуть очень трудно.

Психическая подготовка спортсменов-каратистов во 2-й год обучения в основном сводится к перестройке сознания во время выполнения многоударных серий техники кихона, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение.

Помимо вышензложенных методов, для психической подготовки в 2-й год обучения необходимо использовать приемы регулирования психического состояния, основанные на применении особых поз, движений, физиологических воздействий, методик самовнушения [11; 12; 15].

Для обучающихся в этом возрасте особую важность имеет выработка навыка сознательного контроля над позами, осанкой и движениями. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулясь, в движениях не проявлять суетливости, не быть болтливыми. Любые действия нужно совершать спокойно, с достоинством, всем видом показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. В этом отношении хорошим методическим средством является длительное пребывание в стойках шико-дати мусуби-дати, а также твердое знание и безупречное соблюдение ритуала додзё.

Следующим важным этапом психической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Обучающийся должен научиться в любой момент времени четко, как бы со стороны, определять свою доминирующую эмоцию и быстро вытеснять ее из своего сознания, заменяя состоянием спокойствия. Наиболее нежелательными негативными эмоциями являются: гнев-ярость-злоба-ненависть, страх-трусость-неуверенность-нервность, зависть-недоброжелательство-обида, важность-себялюбие-эгоизм, апатия-лень-равнодушие. Тренер-преподаватель должен информировать обучающихся о том, что вышеперечисленные эмоции являются энергоинформационными паразитами, целенаправленно и беспощадно разрушающими здоровье людей.

Важная задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник учета тренировочной работы и показателей самоконтроля. Тренеру-преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности обучающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в содержание тренировочного процесса и контрольные нормативы [10].

### Результаты исследования

Исследование проводилось на базе спортивной секции карате в г. Екатеринбург. Учащиеся возраста 10—12 лет (1 и 2 год обучения) были методом случайного распределения разделены на две группы по 18 человек — экспериментальную (Эгр) и контрольную (Кгр) группы. Занятия проходили по 3 раза в неделю по 60 мин. В течение учебного года.

Юные каратисты Кгр занимались по общепринятой методике [10; 13], в подготовительной части тренировочных занятий использовались беговые и прыжковые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений, а также спортивные игры. В основной части тренировки учащиеся изучали приемы карате по методике Е. Н. Захарова [10].

В экспериментальной группе занятия велись по разработанной нами методике и описанной выше. Основные отличительные особенности — использование игровых моментов в подготовительной части, часть общеразвивающих упражнений была усложнена и переделана в специальные, в основ-

ной части дополнительно использовались специальные упражнения и задания.

Результаты исследований по тестам и нормативам В. И. Ляха представлены в табл. 5.

Анализ результатов исследования показал, что юные каратисты в обеих группах достигли существенного прироста в координационных способностях. В челночном беге в Эгр прирост составил 8,5 %, в то время как в Кгр — 6,5 %; в трех кувырках на время прирост составил 24,4 % и 20 % соответственно. В прыжках на разметку в группе Эгр прирост составил 100 %, в Кгр — 78 %; в беше с пронумерованными мячами 12,5 % и 10 % соответственно. В тесте — стойка на одной ноге — в Эгр — показатель улучшился в 2,63 раза, а в Кгр — в 1,9 раза.

### Выводы

Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной нами методики структуры тренировочного занятия на этапе начальной подготовки юных каратистов.

Таблица 5

Результаты исследований по тестам и нормативам В. И. Ляха

Название тестов	Группа	До эксперимента (М ± м)	После эксперимента (М ± м)	Прирост, %	Достоверность различий (p)
Челночный бег (3×10 м)	Эгр	10,82 ± 0,62	9,9 ± 0,4	8,5	< 0,5
	Кгр	10,8 ± 0,5	10,1 ± 0,35	6,5	< 0,5
Три кувырка вперед (с)	Эгр	8,6 ± 0,21	6,5 ± 0,15	24,4	< 0,5
	Кгр	8,8 ± 0,26	7 ± 0,19	20	< 0,5
Прыжки на разметку (отклонение, см)	Эгр	7,1 ± 0,13	3,5 ± 0,08	100	< 0,1
	Кгр	7,0 ± 0,12	4,5 ± 0,07	78	< 0,1
Бег с пронумерованными набивными мячами	Эгр	12,8 ± 0,7	11,2 ± 0,35	12,5	< 0,5
	Кгр	12,9 ± 0,65	11,6 ± 0,4	10	< 0,5
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	Эгр	5,7 ± 0,23	15,0 ± 0,19	> 100	< 0,5
	Кгр	6,0 ± 0,2	11,5 ± 0,17	90	< 0,5

Примечание: Эгр — экспериментальная группа, Кгр — контрольная группа, P — вероятность ошибки различий по критерию Стьюдента.

### Список литературы

1. Ашанин, В. С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов / В. С. Ашанин, С. С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2007. — №1. — С. 7—13.

2. Баранов, М. В. Классификационные признаки техники Карате-ДО / М. В. Баранов // Слобожанский научно-спортивный вестник. — 2010. — № 3 (23). — С. 67—70.

3. 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.

4. Белый, К. В. Обзор современной научно-методической базы проблематики маневрирования в киокусинкай / К. В. Белый, О. Г. Эпов // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 1. — С. 3—7.

5. Глебин, А. В. Организация и структура отдельного тренировочного занятия по карате в фитнес-клубе / А. В. Глебин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2015. — № 8 (126). — С. 37—41.

6. Жадан, А. В. Моделирование начальной подготовки в карате для детей младшего школьного возраста / А. В. Жадан // Вестник Московского университета МВД России. — 2008. — № 9. — С. 11—13.

7. Захаров, Е. Н. Рукопашный бой. Самоучитель / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. — Москва : Культура и традиция, 1992. — 240 с.

8. 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 Всерос. науч.-практ. конф. — Челябинск, 2018. — С. 12—18.

9. Кондратьев, А. Н. Развитие карате как вида спорта в современных условиях / А. Н. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 3. — С. 32—34.

10. Коробейников, П. В. Методика развития координационных способностей на занятиях Ашихара карате у детей 7—9 лет / П. В. Коробей-

ников // Перспективы науки. Science prospects. — 2012. — № 8 (35). — С. 28—32.

11. Прокудин, К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / К. Б. Прокудин. — Коломна, 2000. — 186 с.

12. Степанов, С. В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в карате (стиль киокусинкай) : дис. ... канд. пед. наук / С. В. Степанов. — Екатеринбург, 2004. — 417 с.

13. Танюшкин, А. И. Традиционная методика обучения карате / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин // Kyokushinkai Tomsk. Школа Кёкусинкай. — URL: <http://kyokushinkai.tomsk.ru/pageKyokushinkai/pageKyokushinkai/2.htm>.

14. Танюшкин, А. Технические нормативы Кекусин IFK. Выпуск 1. Белые пояса. 10/9 кю / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слудцер. — Москва : Орбита-М, 80 с.

15. Ярошенко, Д. В. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Ярошенко. — Челябинск : УралГУФК, 2011. — 20 с.

*Поступила в редакцию 10 июля 2019 г.*

**Для цитирования:** Ярошенко, Д. В. Структура тренировочного занятия на этапе начальной подготовки юных каратистов / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 1. — С. 92—102.

### Сведения об авторе

**Ярошенко Данил Викторович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Екатеринбургского института физической культуры (филиала Уральского государственного университета физической культуры), Екатеринбург, Россия. [daniil\\_yaroshenko@mail.ru](mailto:daniil_yaroshenko@mail.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 1, pp. 92—102.

### The structure of the training session at the initial stage of training young karate

**Yaroshenko D.V.**

*Yekaterinburg Institute of physical culture  
(branch of the Ural state University of physical culture),  
Yekaterinburg, Russia. [daniil\\_yaroshenko@mail.ru](mailto:daniil_yaroshenko@mail.ru)*

The effect of insufficient functional training on the body of young karate players aged 10 to 12 years has been experimentally shown. With equal intensity of work in comparison with athletes from the experimental group who received a sufficient amount of physical activity. Young karate control group have higher heart rate, as well as increased sweating, erratic and uneven breathing, incomplete recovery during rest. The author proposed and justified the author's method

of basic initial training of young karate. A differentiated approach to training is proposed, taking into account the age characteristics of young karate players at the stage of initial training.

**Keywords:** karate, training, physical fitness, initial training stage, young karate.

### References

1. Ashanin V.S., Pyatisotskaya S.S. Individualizatsiya trenirovochnogo protsessa karatistov na osnove informatsionnogo modelirovaniya razlichnykh storon podgotovlennosti sportsmenov [Individualization of the karate training process on the basis of information modeling of various aspects of the preparedness of athletes]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey* [Physical education of students of creative specialties], 2007, no. 1, pp. 7—13. (In Russ.).
2. Baranov M.V. Klassifikatsionnyie priznaki tehniki Karate-DO [Classification features of karate-DO technique]. *Slobozhanskiy naukovno-sportivniy visnik* [Slobozhansk Scientific and Sport Bulletin], 2010, no. 3 (23), pp. 67—70. (In Russ.).
3. Beloedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Povyishenie funktsionalnoy podgotovlennosti nachinayuschih edinobortsev metodom krugovoy trenirovki [Increase of functional readiness of beginners in martial arts by the method of circular training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdavoohranenie* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and health care], 2013, no. 34 (325), pp. 18—23. (In Russ.).
4. Belyiy K.V., Epov O.G. Obzor sovremennoy nauchno-metodicheskoy bazyi problematiki manevrirovaniya v kiokushinkay [Review of the modern scientific and methodological base of the problems of maneuvering in Kyokushinkai]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of sports science], 2018, no. 1, pp. 3—7. (In Russ.).
5. Glebin A.V. Organizatsiya i struktura otdelnogo trenirovochnogo zanyatiya po karate v fitnes-klube [Organization and structure of a separate training session in karate in a fitness club]. *Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2015, no. 8 (126), pp. 37—41. (In Russ.).
6. Zhadan A.V. Modelirovanie nachalnoy podgotovki v karate dlya detey mladshego shkolnogo vozrasta [Modeling of initial training in karate for children of primary school age]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University Ministry of Internal Affairs of Russia], 2008, no. 9, pp. 11—13. (In Russ.).
7. Zaharov E.N., Karasev A.V., Safonov A.A. *Rukopashnyi boy. Samouchitel* [hand-to-Hand combat. Self-Tutoria]. Moscow, 1992. 240 p. (In Russ.).
8. Ivanov V.D., Zemskov V.D. Karate kak vid sporta [Karate as a sport]. *Aktualnyie problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennoy mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2018. Pp. 12—18. (In Russ.).
9. Kondratev A.N. Razvitie karate kak vida sporta v sovremennykh usloviyakh [Development of karate as a sport in modern conditions]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2015, no. 3, pp. 32—34. (In Russ.).
10. Prokudin K.B. *Tehnologiya postroeniya trenirovochnogo protsessa yunyih karatistov na etape predvaritelnoy podgotovki: dis. na soisk. uchen. step. kand. ped. nauk* [Technology of building the training process of young karate at the stage of preliminary training. Thesis]. Kolomna, 2000. 186 p. (In Russ.).
11. Stepanov S.V. *Teoreticheskie i metodologicheskie osnovaniya mnogoletney spetsialnoy podgotovki sportsmenov v karate (stil kiokushinkay)* [Theoretical and methodological bases of long-term special training of athletes in karate (Kyokushinkai style)]. Thesis. Ekaterinburg, 2004. 417 p. (In Russ.).
12. Tanyushkin A.I., Fomin V.P. Traditsionnaya metodika obucheniya karate [Traditional methods of karate training]. *Kyokushinkai Tomsk. Shkola KYokusinkay* [Kyokushinkai Tomsk. The Kyokushin School]. Available at: <http://kyokushinkai.tomsk.ru/pageKyokushinkai/pageKyokushinkai/2.htm> (In Russ.).
13. Tanyushkin A., Fomin V., Slutsker V. *Tehnicheskies normativy Kekusin IFK. Iss. 1. Belyie poyasa. 10/9 kyu* [Technical standards of Kyokushin IFK. Issue 1. White belts. 10/9 Kyu]. Moscow, 80 p. (In Russ.).
14. Yaroshenko D.V. *Optimizatsiya sportivnoy podgotovlennosti kvalifitsirovannykh karatistov sredstvami vostochnykh ozdorovitelnykh tehnologiy* [Optimization of sports preparedness of qualified karate players by means of Eastern health technologies]. Abstract of thesis. Chelyabinsk, 2011. 20 p. (In Russ.).