

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ В КАРАТЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Д. В. Ярошенко

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

Автор рассматривает значимость умения сохранять чувство дистанции в кумите и его формирование у юных спортсменов-каратистов на этапе спортивной специализации. Предложены специальные упражнения для развития чувства дистанции. Данные упражнения являются эффективными в развитии чувства дистанции на тренировочном этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: *карате, дистанция, кумите, тренировочный этап, спортивная специализация.*

Введение. В настоящее время карате получило широкое распространение и развитие. Это предьявляет еще больше ответственности к тренировочному процессу [2].

Соревновательная деятельность в карате представляет собой сложную систему взаимодействия атакующих и защитных комбинаций, ударов руками и ногами, направленных на достижение высокого спортивного результата в условиях конкуренции и жесткого соперничества. Юные спортсмены наносят большое количество ударов, но лишь 10–14 % достигают цели. Проблему повышения точности ударов, экономичности и эффективности технико-тактических действий, по мнению многих специалистов, можно решить, направленно развивая «чувство дистанции» (И. И. Алиханов, Ю. Б. Никифоров, Г. С. Туманян и др.) [1].

Все разнообразные ката требуют согласованности и ритма движений. Тренировка в данном разделе карате носит не только физический, но и морально-волевой характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, ответственность и знание этикета, объединяя, таким образом, дух и тело в единое целое. Выполняя ката, каратист должен представить себя окруженным врагами, должен быть готов осуществлять защитные и контратакующие приемы, в любом направлении продемонстрировав высокий уровень владения собственным телом. Кроме овладения ката настоящему каратисту необходимо также виртуозное владения кумите, в котором два человека сталкиваются лицом к лицу. Иными словами, кумите можно считать прикладным применением основных приемов, освоенных в ката, проводимых в процессе поединка [6].

Базовое кумите, повсеместно вошедшее в практику карате в конце 1920-х гг., было трансформировано в дзю-кумитае, то есть свободный поединок. Сегодня кумите является неотделимой, гармоничной частью тренировочного процесса. На современном этапе развития карате оно является относительно новым и динамически развивающимся компонентом этого искусства. Современные каратисты своей основной задачей считают развитие кумите до такого же высокого уровня, как и ката [7].

Передвижения в кумите в значительной мере являются первостепенными. От того, как спортсмен будет двигаться на татами, зависит и манера его ведения поединка; каким номером (тори) или (укэ) ему работать, в атакующем или контратакующем стиле. Точность и сила нанесения ударов зависят от умения правильно оценить дистанцию [4]. По мнению А. В. Еганова, как только улавливается целесообразный ритм движений, заметно улучшается эффективность деятельности в поединке [2].

Актуальность исследования. На основании того, что развитие кумите является очень важным в повышении мастерства спортсмена, необходим поиск новых методов и средств в подготовке каратистов. Известно, что все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные [3]. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции выбора, когда из нескольких возможных действий требуется выбрать одно, адекватное данной ситуации.

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект. Тактика приемов в поединке зависит от ряда факторов: правильно оценить противника, передвигаться и маневрировать, менять ритм поединка, выбирать соответствующие ситуациям дистанции, поддерживать равновесие во всех фазах поединка, своевременно концентрироваться и расслабляться, правильно распределять внимание, быстро перемещаться в нужном направлении, вести поединок с применением рациональных и разнообразных технических приемов, применять финты [3].

Нам интересна точка зрения К. В. Белого, который изучал маневрирование в соревновательных поединках спортсменов в киокусинкай. Ю. Л. Орлов проводил исследование на тему совершенствования двигательных реакций спортсменов-каратистов. В этой связи возникает и явное противоречие между необходимостью повышения уровня дистанционной работы в кумите на этапе спортивной специализации, а также эффективности всего тренировочного процесса каратистов, и крайне небольшой методической разработанностью. Одним из таких средств, как показывает практический опыт, являются специальные упражнения для рационального передвижения на татами в спарринге [4].

Ю. Л. Орлов и К. А. Звездов провели анализ соревновательной деятельности каратистов в олимпийских категориях у мужчин до 67 и 75 кг [4]. Одной из задач данного анализа было выявить основные недостатки в технико-тактической подготовленности каратистов. Был проведен видеонализ более 50 боев с регистрацией показателей СД, в которых принимали участие восемь лидеров мирового рейтинга и два ведущих российских спортсмена, выступающих в двух олимпийских весовых категориях: в средней (до 75 кг) и лёгкой (до 67 кг).

Один из часто встречающихся недостатков СД: дистанционная неэффективность атакующих действий (от 40 до 50 % спортсменов).

Критерии получения оценки спортсменом, прямо прописанные в правилах вида спорта, в карате следующие [5]:

- правильно подобранная дистанция;
- правильно выбранное время для атаки;
- хорошая форма удара (то есть правильная техника исполнения: правильность механики движения, удержание равновесия, контроль силы);

- хороший настрой (боевой, спортивный дух);
- мощь, концентрация силы в точке удара;
- готовность продолжать поединок после проведенного приема [8].

В тренировочном процессе имеет высокую значимость умение сохранять чувство дистанции в кумите и его формирование у юных спортсменов-каратистов на этапе спортивной специализации.

Организация исследования. Предполагалось проведение формирующего педагогического эксперимента в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК, на специализации единоборств. Из занимающихся в возрасте 12–13 лет (третий год обучения) были созданы две группы по 10 человек — контрольная и экспериментальная, которые использовали разные методики тренировки. Занятия проходили пять раз в неделю по 1,5 часа, не превышая нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, на тренировочном этапе спортивной специализации, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «карате».

С сентября 2023 г. по январь 2024 г. тренировочный этап спортивной специализации являлся вторым из четырех этапов в процессе многолетней тренировки спортсменов (продолжается 4 года). Первостепенные задачи на этом этапе:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «карате»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Далее представлено влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность по виду спорта карате (табл. 1).

Тренерам необходимо также учитывать и сенситивный период. По мнению специалистов, интенсификация тренировочного процесса негативно влияет на здоровье спортсменов и имеет последствия (табл. 2).

Для достижения цели исследования мы предлагаем следующие упражнения в экспериментальной группе, выполняемые в основной части занятия в парах.

И. п.: Стойка ноги врозь лицом друг другу на расстоянии шага, руки согнуты, локти прижаты, пальцы сжаты в кулак, три приставных шага на носках в правую сторону, затем в левую (рис. 1).

Таблица 1

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта карате**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1. Скоростные способности	3
2. Мышечная сила	2
3. Вестибулярная устойчивость	3
4. Выносливость	2
5. Гибкость	2
6. Координационные способности	3
7. Телосложение	1

Условные обозначения: 3 — значительное влияние, 2 — среднее влияние, 1 — незначительное влияние.

Таблица 2

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды

Физические качества	Возраст (лет)	
	12	13
Максимальная сила	+	+
Быстрота	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+
Скоростная выносливость	+	+
Гибкость	+	+
Координационные возможности	+	+

Примечание. В таблице показаны примерные сенситивные (чувствительные) периоды.

И. п.: Стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага, руки согнуты, локти прижаты, пальцы сжаты в кулак, три приставных шага на носках в правую сторону, затем в левую (рис. 2).

И. п.: Стоя друг к другу, выполнять фронтально пружинистые передвижения на носках, ноги шире ширины плеч, по кругу, три раза в правую сторону, три раза в левую (рис. 3).

И. п.: Передвижения в боевой стойке в паре с партнером, выполняются в челноке, в правосторонней стойке (миги) и левосторонней (хида-ри) (рис. 4).

И. п.: В боевой стойке в паре с партнером выполняется перемещение пружинистыми движениями вперед-назад и вправо-влево.

Результаты исследования. Эффективность данной методики была проверена путем проведения педагогического эксперимента. В конце и в начале педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование.

Апробация и тестирование передвижений на татами проходили в условиях соревнований, с помощью просмотра и анализа видеоматериалов, действий каратистов в кумите, видеозаписи действий спортсмена с последующим получением информации:

а) о пространственных (по начальному и конечному положениям тела и сегментов, форме, направлению и амплитуде траектории действий); временных (в результате замедленного просмотра);



Рис. 1. Лицом друг к другу три приставных шага на носках в правую сторону, затем в левую

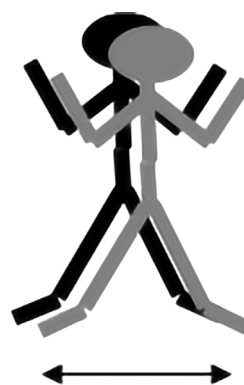


Рис. 2. Спinoй друг к другу три приставных шага на носках в правую сторону, затем в левую

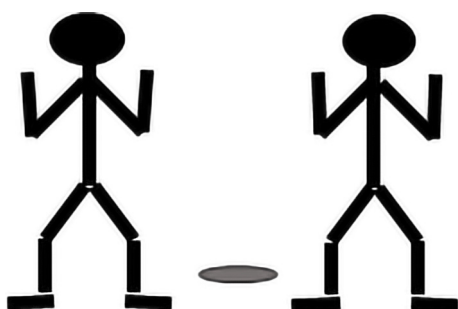


Рис. 3. Стоя друг к другу, выполнять фронтально пружинистые передвижения на носках ноги шире ширины плеч

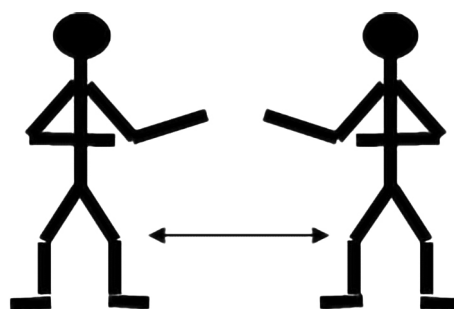


Рис. 4. Передвижения в боевой стойке в паре с партнером; выполняются в челноке

ритмических (по месту и времени акцентированных ударов) характеристиках техники основных приемов спортсмена;

б) правильности выполнения действий в различных тактических формах, с ведением специально разработанного протокола (табл. 3).

Оценка сохранения дистанции в карате осуществлялась следующим образом. Если спортсмен использовал уходы с линии атаки в поединке, то они оценивались в один балл, если нет, то ноль баллов. Баллы в протоколе оценки проставляются за каждую минуту поединка, а затем путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь поединок (табл. 4).

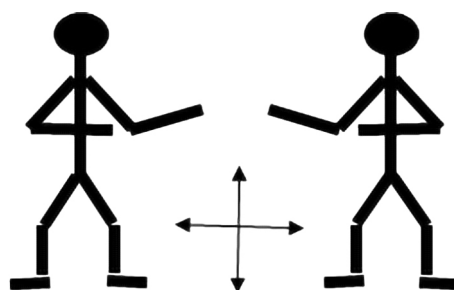


Рис. 5. Перемещение пружинистыми движениями вперед-назад, вправо-влево

Таблица 3

Протокол оценки дистанции в кумите

Сохранение дистанции в кумите	1-я мин	2-я мин	Итог
Уход с линии атаки назад			
Уход с линии атаки в правую сторону			
Уход с линии атаки в левую сторону			
Уход с линии атаки со сменой стойки			

Таблица 4

Протокол оценки дистанции в нумите

Показатели дистанционной работы	Группа испытуемых				Различия по <i>t</i> -критерию <i>P</i>
	КГр (<i>n</i> = 10 чел.)		ЭГр (<i>n</i> = 10 чел.)		
	НЭ (<i>x</i>)	КЭ (<i>x</i>)	НЭ (<i>x</i>)	КЭ (<i>x</i>)	
Уход с линии атаки назад	7,3	9,1	8,2	15,3	<0,05
Уход с линии атаки в правую сторону	5,4	7,3	6,3	14,6	<0,05
Уход с линии атаки в левую сторону	6,2	8,3	7,4	13,3	<0,05
Уход с линии атаки со сменой стойки	9,1	11,2	7,2	15,2	<0,05
Общая оценка	28	35,9	29,1	58,4	

Примечание: КГр — контрольная группа, ЭГр — экспериментальная группа, НЭ начало эксперимента, КЭ конец эксперимента, (*x*) — средняя арифметическая.

$P \leq 0,05$ — достоверность различий.

Выводы. Работа в парах на развитие чувства дистанции показала свою эффективность с помощью специально подготовительных упражнений на передвижение: уход с линии атаки назад, между контрольной и экспериментальной группой, составил 6,2 %; уход с линии атаки в правую сторону увеличился на 7 %; уход с линии атаки в левую сторону — на 5 %; уход с линии атаки со сменой стойки увеличился на 4 %. Общая оценка в динамике составила 22,5 %.

Список литературы

1. Байбенкова, М. А. Методика развития «чувства дистанции» каратистов 10–12 лет на этапе начальной подготовки / М. А. Байбенкова, В. В. Федоров // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 23–24 ноября 2018 года. — Хабаровск, 2018. — С. 22–25.
2. Еганов, А. В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов : дис... д-ра пед. наук / А. В. Еганов. — Челябинск, 1999. — 363 с.
3. Степанов, С. В. Теоретические и методологические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан каратэ, кекусинкай каратэ, Ашихара каратэ, Ояма каратэ, син-кекусин, шидокан / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. — Екатеринбург, 2007. — 654 с.

4. Орлов, Ю. Л. Формирование дистанционно-целевой точности ударов ногами у каратэистов на этапе спортивной специализации / Ю. Л. Орлов, Т. Юй // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 10 октября 2019 года. — М., 2019. — С. 198–206.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 года № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ» // Официальное опубликование правовых актов. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200007?ysclid=ls7hx9ya25677564786>

6. Петрыгин, С. Б. Основные составляющие подготовки в каратэ / С. Б. Петрыгин, М. А. Асташкин // Приоритеты и ценности воспитания и развития личности в современном социуме : материалы научно-практической конференции (с международным участием), Рязань, 30 октября 2019 года. — Рязань, 2020. — С. 104–107.

7. Петрыгин, С. Б. Основные составляющие подготовки в каратэ / С. Б. Петрыгин, О. С. Петрыгин // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 30 октября 2020 года. — Рязань, 2020. — С. 142–145.

8. Правила соревнований по каратэ WKF версия 9.0. Утв. ФКР от 01.01.2015 г. // World Karate Federation (shensyaolon.ru). — URL: http://shensyaolon.ru/upload/my-documents/karate/WKF_pravila_9_0_RUS.pdf?ysclid=lrjdj8w6s2c190393288

Поступила в редакцию 10 декабря 2023 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Ярошенко, Д. В. Развитие чувства дистанции в карате на тренировочном этапе спортивной специализации / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 1. — С. 98–104. DOI: 10.47475/2500-0365-2024-9-1-98-104

Сведения об авторе

Ярошенко Данил Викторович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал Уральского государственного университета физической культуры), Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-4153-4266. **AuthorID:** 1029848. **E-mail:** danil_yaroshenko@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 1, pp. 98–104.

Developing a Sense of Distance in Karate at the Training Stage of Sports Specialization

Yaroshenko D.V.

Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Yekaterinburg, Russia. danil_yaroshenko@mail.ru

The author examines the importance of the ability to maintain a sense of distance in kumite and its formation among young karate athletes at the stage of sports specialization. Special exercises are offered to develop a sense of distance. These exercises are effective in developing a sense of distance at the training stage of sports specialization.

Keywords: *karate, distance, kumite, training stage, sports specialization.*

References

1. Bajbenkova M.A., Fedorov V.V. Metodika razvitiya “chuvstva distancii” karatistov 10–12 let na etape nachalnoj podgotovki [Methodology for the development of the “sense of distance” of karate students 10–12 years old at the stage of initial training]. *Sovremennye problemy fizicheskoy kultury i sporta: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii*, Habarovsk, 23–24 noyabrya 2018 goda [Modern problems of physical culture and sports: Materials of the All-Russian scientific and practical conference, Khabarovsk, November 23–24, 2018]. Habarovsk, 2018. Pp. 22–25. (In Russ.).
2. Eganov A.V. Upravlenie trenirovochnym procesom povysheniya sportivnogo masterstva dzyudoistovk [Management of the training process of improving the sports skills of judoists. Thesis]. Chelyabinsk, 1999. 363 p. (In Russ.).
3. Stepanov S.V., Golovihin E.V. Teoreticheskie i metodologicheskie osnovy mnogoletnej sportivnoj podgotovki v kekusin karate, a takzhe proizvodnyh disciplin po edinoborstvam: kekusin-kan karate, kekusinkaj karate, Ashihara karate, Oyama karate, sin-kekusin, shidokan [Theoretical and methodological foundations of long-term sports training in Kyokushin karate, as well as derivative disciplines in martial arts: kyokushin-kan karate, kyokushin karate, Ashihara karate, Oyama karate, shin-kyokushin, shidokan]. Yekaterinburg, 2007. 654 p. (In Russ.).
4. Orlov Yu.L., Yuj T. Formirovanie distancionno-celevoj tochnosti udarov nogami u karateistov na etape sportivnoj specializacii [Formation of remote-target accuracy of kicks from karate players at the stage of sports specialization]. *Boevye iskusstva i sportivnye edinoborstva: nauka, praktika, vospitanie: Materialy IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*, Moskva, 10 oktyabrya 2019 goda [Martial arts and martial arts: science, practice, education: Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation, Moscow, October 10, 2019]. Moscow, 2019. Pp. 198–206. (In Russ.).
5. Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 30.11.2022 goda № 1093, ob utverzhdenii federalnogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta karate [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1093 dated 11/30/2022, on approval of the federal standard of sports training in the sport of karate] *Officialnoe opublikovanie pravovyh aktov* [Official publication of legal acts]. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200007?ysclid=ls7hx9ya25677564786> (In Russ.).
6. Petrygin S.B., Astashkin M.F. Osnovnye sostavlyayushie podgotovki v karate [The main components of karate training]. *Priortety i cennosti vospitaniya i razvitiya lichnosti v sovremennom sociume: Materialy nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem)*, Ryazan, 30 oktyabrya 2019 goda [Priorities and values of education and development of personality in modern society: Materials of a scientific and practical conference (with international participation), Ryazan, 30 October 2019].

ties and values of personal education and development in modern society: Materials of a scientific and practical conference (with international participation), Ryazan, October 30, 2019]. Ryazan, 2020. Pp. 104-107. (In Russ.).

7. Petygin S.B., Petygin O.S. Osnovnye sostavlyayushie podgotovki v karate [The main components of karate training]. *Sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta: Materialy Mezhhregionalnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*, Ryazan, 30 oktyabrya 2020 goda [Modern trends in the development of

physical culture and sports: Materials of the Interregional scientific and practical conference, Ryazan, October 30, 2020]. Ryazan, 2020. Pp. 142–145. (In Russ.).

8. Pravila sorevnovaniy pokarate WKF versiya 9.0. Utv. FKR ot 01.01.2015g. [Rules of karate competitions WKF version 9.0. Approved by the FKR on 01.01.2015]. World Karate Federation (shensyaolon.ru) [World Karate Federation (shensyaolon.ru)]. Available at: http://shensyaolon.ru/upload/my-documents/karate/WKF_pravila_9_0_RUS.pdf?ysclid=lrjd8w6s2c190393288 (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>