

Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто результати опитування тренерів-викладачів з карате, з метою дослідження особливостей навчання новачків техніці карате. Проведено ранжирування технічних прийомів по значущості під час початкового навчання в карате. Виявлено відсотковий внесок впливу фізичних якостей на технічну підготовленість каратистів.

Ключові слова: бесіда, техніка, прийоми, навчання, карате, новачки, фізичні можливості.

Змагальна діяльність у єдиноборствах відбувається за нестандартних варіативних умов, за короткий час, який відводиться на аналіз обстановки, прийняття рішення й його реалізацію. Тут очевидна безпосередня боротьба між суперниками, а досягнення результату виражається у подоланні активної протидії конкретного супротивника (Аксёнов, 2007; Бойченко, 2007; Тропин, & Бойченко, 2017; Saienko, 2016).

В умовах поєдинку каратист постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки та контратаки. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх під час змагального поєдинку і залежить кінцевий результат двобою (Бойченко, 2008; Ван Линь, 2007; Накаяма, Масатоши, 2008; Boychenko, Pashkov, & Ananchenko, 2015).

Етап початкової підготовки один з найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в даному виді спорту. Відомо, що на етапі початкових занять спортом доцільно висувати на перший план різносторонню фізичну підготовку і направлено розвивати фізичні якості шляхом спеціальних вправ з урахуванням підготовленості спортсмена. Тим самим досягається єдність загальної і спеціальної підготовки (Арзютов, 2009; Васильков, 2008; Губа, Квашук, & Никитушкин, 2009; Квашук, 2003).

З метою дослідження особливостей навчання новачків техніці карате проведено бесіди, за допомогою яких досліджувалася думка тренерів-викладачів з карате.

В опитуванні взяли участь 40 тренерів-викладачів. У результаті бесід виявлено, що більшість опитаних (84%) вважають важливим процес навчання техніки каратистів на початкових етапах, 16% респондентів не акцентують на цьому увагу.

Установлено, що 96% опитаних вважають, що застосування методу розучування технічних дій по частинам є обов'язковим в навчально-тренувальному процесі новачків. При цьому, опитування визначило, що тільки 40 % тренерів-викладачів застосовують комплекси спеціальних вправ при розучуванні техніки.

Опитування також дозволило провести ранжирування технічних прийомів по значущості під час початкового навчання в карате (таблиця 1; 2; 3).

Таблиця 1

Послідовність навчання ударів руками в карате

№ з/п	Назва прийомів	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Прямий удар рукою	4
2	Удар знизу рукою	3
3	Боковий удар рукою	2
4	Удар ліктем	1

Як бачимо з таблиць 1 та 2, більшість тренерів-викладачів вважає за необхідним вивчення техніки ударів руками у такій послідовності: прямий удар рукою, удар знизу рукою, боковий удар рукою, удар ліктем.

Таблиця 2

Послідовність навчання ударів ногами в карате

№ з/п	Назва прийомів	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Круговий удар ногою	4
2	Прямий удар ногою	3
3	Боковий удар ногою	2
4	Удар коліном	1

В техніці ударів ногами: круговий удар ногою, прямий удар ногою, боковий удар ногою, удар коліном. В техніці пересувань: кроком, ковзанням, стрибком, поворотом.

Таблиця 3

Послідовність навчання пересувань в карате

№ з/п	Назва прийомів	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Кроком	4
2	Ковзанням	3
3	Стрибком	2
4	Поворотом	1

З опитування виявлено, що 93% опитаних вважають, що процес навчання та вдосконалення техніки карате тісно пов'язаний з фізичними можливостями

спортсмена. Значна кількість респондентів (52%) вважають, що рівень технічної підготовленості спортсмена залежить від координаційних здібностей каратиста, 46% – швидкості, 40% – сили, 26% – витривалості, 17% – гнучкості та 20% опитаних вважають, що технічна підготовка – це прояв сукупності всіх фізичних якостей (таблиця 4).

Для проведення атакуювальних та захисних дій в карате велике значення має відчуття дистанції, партнера, татамі, ритму. При виконанні окремих прийомів (удари ногами, відходи) необхідно мати певну координованість рухів, уміти зберігати стійке положення та добре орієнтуватися в просторі. Усе це можливе тільки при розвитку координаційних здібностей (Заціорский, 2009; Садовски, 2000).

Таблиця 4

Відсотковий внесок впливу фізичних якостей на технічну підготовленість каратистів

Фізична якість	Усього
Сила	40%
Швидкість	46%
Координаційні здібності	52%
Витривалість	26%
Гнучкість	17%
Усі здібності	20%

Установлено, що технічну підготовку пов'язують також з проявом швидкості. В умовах спортивного поєдинку каратист стикається з комплексним проявом форм швидкості, тому щоб досягти результативності спортсмену необхідно вміти швидко проводити атакуювальні та контратакуювальні, захисні дії, реагувати на атакуювальні дії суперника, маневрувати і змінювати дистанцію та ін. (Бойченко, & Сушко, 2011, Чой Сунг Мо, 2003). Велике значення в карате має і здатність швидко реагувати на дії суперника (реакція на рухомий об'єкт), вірно розраховувати його атакуювальні дії і своєчасно виконувати дії у відповідь із декількох варіантів (реакція вибору), випереджати дії суперника, передбачуючи їх.

Установлено, що 87% опитаних застосовують тренувальне устаткування для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів (боксерські мішки, груші, лапи, джгути, обтяження тощо). 13% опитаних не мають можливості застосовувати технічні засоби для вдосконалення технічної підготовленості через: відсутність коштів на придбання (13%).

Таким чином, за допомогою анкетного опитування з'ясувалося, що більшість тренерів-викладачів з карате вважають важливим процес навчання базовим прийомам та діям каратистів-новачків.

Список літератури:

- Аксёнов, Э. (2007). *Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты*. АСТ, Москва.
- Арзютов, Г. Н. (2009). «Методология многолетней подготовки в спортивных единоборствах». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №7, 45-51.
- Бойченко, Н. В., & Сушко, Ю. П. (2011). «Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2, 85-88.
- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-единоборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 148-150.
- Ван, Линь (2007). *Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов*. (Автореф. дис. к. п. н.). Москва, Россия.
- Васильков, А. А. (2008). *Теория и методика спорта*. Феникс, Ростов н/Д.
- Губа, В. П., Квашук, П. В., & Никитушкин, В. Г. (2009). *Индивидуализация подготовки юных спортсменов*. Физкультура и Спорт, Москва.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Квашук, П. В. (2003). «Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки». *Вестник спортивной науки*, № 1, 32-35.
- Накаяма, Масатоши (2008). *Лучшее каратэ : В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор*. Ладомир, АСТ, Москва.
- Садовски, Е. (2000). «Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах». *Наука в олимпийском спорте*, №2, 5-20.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Технико-тактическое мастерство борца». *Единоборства*, №3, 78-81.
- Чой Сунг Мо, (2003). *Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах*. «Феникс», Ростов н/Д.
- Boychenko, N., Pashkov, I., & Ananchenko, C. (2015). «Improving matching techniques karate style «Kyokushin»». *Slobožans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, Volume 45, Number 1, 29-33(5)*.
- Saienko, V. (2016). «Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate». *International Journal of Pharmacy & Technology. Vol. 8, Issue 3, 18026-18042*.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 08.12.2017 р.