

## Навчання елементам базової техніки юних каратистів із використанням комплексу спеціальних вправ

Рибалко А.С., Романенко В.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розглянуто питання удосконалення методики навчання елементам базової техніки юних каратистів із використанням комплексу спеціальних вправ. Визначено основні спеціально-підготовчі вправи, які сприяють найбільш ефективному навчанню елементам техніки юних каратистів.

**Ключові слова:** техніка, технічний прийом, спеціально-підготовчі вправи, каратисти-новачкі, фізичні якості.

Карате, як і будь-який інший розвинений вид спорту, організоване в струнку систему прийомів та технічних дій. Для більш успішного освоєння базової техніки створений цілий розділ який називається «кіхон». Методи тренування базової техніки, які використовуються тренерами на сьогоднішній день, в основному орієнтовані на людей старше 14 років. Як відомо, в даний час в секцію карате приходять діти, починаючи з 8-9 років, а іноді і молодше [1, 2, 5]. Це обставина припускає високий професіоналізм тренера, його здатність адаптувати техніку до свідомості і фізичним можливостям дітей [7, 9, 15].

Передбачається, що підвищити ефективність навчання техніці ударів ногами у тренуванні новачків можна шляхом підбору спеціальних вправ, які полегшують виконання техніки і одночасно знижують обсяг статичних поз, характерних для традиційної методики [11, 12, 13].

**Мета даного дослідження:** удосконалення методики навчання базовим ударам ногами в карате з використанням спеціальних вправ.

Для реалізації цієї мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. Вивчити і проаналізувати літературу по проблемі навчання техніки , яка виконується у карате новачками.

2. Розробити методику навчання базовим ударам ногами на основі застосування спеціальних вправ.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність запропонованих комплексу спеціальних вправ нововведень.

4. Надати практичні рекомендації з методики навчання дітей технічним діям в карате.

**Матеріали та методи дослідження.** Для рішення завдань використані наступні методи: аналіз літературних джерел з навчання техніки новачків, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, експертна оцінка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження методики навчання техніки новачків у карате було пов'язано з педагогічними спостереженнями за провідними фахівцями у даному виді одноборств. Було виявлено достатньо велика кількість спеціально-підготовчих вправ, які використовують фахівці при навчанні новачків техніки карате, але на наш погляд ці вправи більш орієнтовані на спортсменів старшого віку. Також було підтверджено взаємозв'язок техніки та рівня розвитку фізичних якостей [4, 5, 14]. На підставі первинних досліджень було сформовано напрямок вдосконалення методики навчання новачків базової техніки, яка виконується у карате. Головним чинником цієї методики є виконання спеціально-підготовчих вправ лежачі та з використанням опори. Педагогічні спостереження, аналіз методичної літератури, особистий досвід дозволив сформувавши комплекс спеціально-підготовчих вправ, які значно підвищують ефективність процесу навчання базової техніки в карате [3, 6, 8, 15].

На наступному етапі було сформовано контрольна та експериментальна групи по 12 спортсменів у кожній, віком 8-10 років. Тренування спортсменів контрольної групи відбувалося за традиційною методикою, а тренування спортсменів експериментальної групи відбувалося з використанням комплексу спеціально-підготовчих вправ.

На початку експерименту проведено педагогічне тестування з визначення рівня фізичної підготовки та технічної підготовки.

Оцінка рівня фізичної підготовленості відбувалося згідно нормативних вимог федерації карате України. Кожна фізична якість, на підставі результату педагогічного тестування, була оцінена в балах.

Для визначення рівня технічної підготовленості використовувався метод експертної оцінки з залученням провідних фахівців у карате міста Харкова.

Результати педагогічного тестування на початку експерименту свідчать, що між досліджуваними групами не має статистично значущої різниці ( $p > 0,05$ ), як у рівні фізичної, та і у рівні технічної підготовленості.

У ході педагогічного експерименту, спортсмени експериментальної групи виконували достатньо багато спеціально-підготовчих вправ у положенні лежачі, що дозволило сформувавши раціональні траєкторії базових ударів ногами, а вправи з використанням опори сприяли розвитку м'язів, які безпосередньо приймають участь в ударних діях [6, 10]. Також, багато часу відводилося ігровим вправам з використанням м'ячів різного розміру, гімнастичних кілець, стрибкам на скакалці, що сприяло розвитку спритності та швидко-силовим якостям [13, 14, 16].

Наприкінці педагогічного експерименту було виконано заключне тестування з визначення рівня фізичної та технічної підготовленості. Результати педагогічного тестування представлені у табл. 1.

Аналіз отриманих результатів педагогічного тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчить, що рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи вище ніж у спортсменів

контрольної групи. Так, зафіксовані статистично значущі зміни у швидкості (тест №1,  $p < 0,05$ ), гнучкості (тест №3,  $p < 0,05$ ), спритності (тест №5,  $p < 0,05$ ), швидкісно-силових якостях (тест №6,  $p < 0,05$ ) та рівні технічної підготовленості (тест №7,  $p < 0,05$ ).

*Таблиця 1*

**Результати оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості новачків (кінець експерименту)**

|   | Тести                                                    | Есперим. група<br>( $\bar{X} \pm m$ ) | Контрол. група<br>( $\bar{X} \pm m$ ) | t           | p               |
|---|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-----------------|
| 1 | Біг 30м. з високого старту (бал)                         | 2,52 $\pm$ 0,04                       | 2,29 $\pm$ 0,04                       | 3,91        | <b>&lt;0,05</b> |
| 2 | Біг від 300 до 600 м (без урахування часу) (бал)         | 2,41 $\pm$ 0,06                       | 2,30 $\pm$ 0,04                       | 1,58        | >0,05           |
| 3 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи (бал)             | 2,52 $\pm$ 0,04                       | 2,35 $\pm$ 0,06                       | 2,65        | <b>&lt;0,05</b> |
| 4 | Підтягування перекладині (бал)                           | 2,42 $\pm$ 0,04                       | 2,31 $\pm$ 0,04                       | 2,10        | >0,05           |
| 5 | Спритність: човниковий біг 4x9 м (бал)                   | 2,51 $\pm$ 0,04                       | 2,35 $\pm$ 0,05                       | 2,59        | <b>&lt;0,05</b> |
| 6 | Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця (бал) | 2,52 $\pm$ 0,03                       | 2,34 $\pm$ 0,04                       | 3,31        | <b>&lt;0,05</b> |
| 7 | Базова техніка (бал)                                     | 2,55 $\pm$ 0,04                       | 2,30 $\pm$ 0,04                       | <b>4,20</b> | <b>&lt;0,05</b> |

У тестах на витривалість (тест №2,  $p > 0,05$ ), на силу (тест №4,  $p > 0,05$ ) не відбулося статистично значущих змін, це можна пояснити тим, що напрямок тренувального процесу у новачків було розвиток тих фізичних якостей, які найбільше сприяють формуванню раціональної техніки, та відповідають віку та кваліфікації спортсменів, що займаються карате.

**Висновки:**

1. Технічна підготовленість одноборця тісно пов'язана з рівнем розвитку фізичних якостей.

2. Розроблено комплекс спеціально-підготовчих вправ який статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) впливає на рівень технічної підготовленості каратистів-новачків.

3. Запропонований комплекс спеціально-підготовчих вправ можна рекомендувати для застосування у ДЮСШ та спортивних клубах при навчанні юних каратистів технічним прийомам.

Література:

1. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А. Ф. Алексеев, А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов: Научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 3-7.

2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

3. Бойченко Н. В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов: Научн. журнал. – Харьков: ХГАДИ, 2010. – №1. – С. 7–11.

4. Вишняков А . В. Обоснование тестов для контроля за уровнем развития координационных способностей у юных тхеквондистов. / А. В. Вишняков, [и др.] // Вопросы тактической подготовки в таэквон -до. Сборник научно - методических статей . – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 92–96.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
6. Кадочников А. А. Динамика ударов ногами / А. А. Кадочников. – Ростов Н/ Д: «Феникс», 2003. – 352 с.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев.– 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
8. Мунтян В. С. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах //Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Х.: ХГАДИ: (ХХПИ), 2007.– № 6. – С. 27–34.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
10. Панков В . А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств /В.А. Панков, А.О. Акопян // Научно-теоретический журнал . – М.: РГУФК, 2004. – № 4. – С. 34–57.
11. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 209 с.
12. Романенко В.В. Корреляционная зависимость технической подготовленности новичков занимающихся таэквон-до от уровня развития чувства темпа и ритма. Слобожанський науково-спортивний вісник. Збірник наукових статей ХДАФК, 75-77.
13. Романенко В.В., Ровный А.С. Формирование рациональной техники таэквондистов на основании биомеханического анализа приёмов, выполняемых квалифицированными спортсменами // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. – Харьков : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 102 – 108.
14. Романенко В.В., Нехтялов Э.А.. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб.наук. пр. – Харьков : ХДАФК, 2015. – № 3. – С. 99 – 102.
15. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : Навч. Посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001.– 360 с.
16. Тропин Ю. Н. Техничко-тактичне мастерство борця / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Единоборства № 3. Научный журнал – Харьков: ХГАФК, 2017. – С. 78-81.

#### **Відомості про авторів:**

**Романенко В'ячеслав Валерійович -**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

*Харківська державна академія фізичної культури*

orcid.org/0000-0002-3878-0861

slavaromash@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Рибалко Артем Сергійович –**

Студент магістратури кафедри одноборств

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 13.10.2017 р.*