

УДК 37.013

Особенности подготовки студентов к соревнованиям по ашихара-каратэ

Коробейников Павел Владимирович

Кандидат педагогических наук,
Московский государственный областной университет,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 10-а;
e-mail: hedin07@bk.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема подготовки студентов к соревнованиям по контактному каратэ. Раскрыта методика подготовки студентов, представляющих разные стили единоборств к межвузовскому турниру по правилам Ашихара каратэ. Разработан комплекс упражнений, направленный на сочетание техники ударов с захватами, бросками и выведением соперника из равновесия. Были отобраны наиболее эффективные технические приемы и комбинации, которые чаще всего приносят результативные баллы в ходе спаррингов. При этом автор подбирал такие упражнения, которые достаточно просто осваивались представителями других единоборств. Большое внимание уделялось отработке захватов, необходимых для выполнения техники закручивания, подножек, зацепов и подсечек. Для этого использовались упражнения, позволяющие вывести соперника из равновесия. Были разработаны упражнения, направленные на правильный переход от защитных действий к атакующим. Выявлена целесообразность использования метода круговых схваток в ходе подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Исходя из личного опыта автора была определена последовательность проведения круговых схваток с соперниками в зависимости от их уровня мастерства и весовой категории. Доказано положительное влияние занятий единоборствами на формирование мотивации студентов к выступлению на соревнованиях за университет.

Для цитирования в научных исследованиях

Коробейников П.В. Особенности подготовки студентов к соревнованиям по ашихара-каратэ // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 6А. С. 188-194.

Ключевые слова

Каратэ, студенты, подготовка, обучение, педагогика.

Введение

На сегодняшний день занятия восточными единоборствами и, в частности, ашихара-каратэ, становятся все более популярными среди студенческой молодежи. Это объясняется тем, что данное боевое искусство не только улучшает уровень физической подготовленности человека, но и способствует формированию нравственных и духовных ценностей, повышает навыки самообороны, а также укрепляет здоровье занимающихся. В настоящее время существует множество стилей каратэ: контактных, полуконтактных и бесконтактных. Различия в правилах проведения схваток не позволяют создать единую систему подготовки спортсменов к соревнованиям [Коробейников, 2016, 136]. Это приводит к возникновению следующей проблемы: недостаточной научно-методической обеспеченности тренеров и преподавателей вузов по каратэ. Вышесказанная проблема и определяет тему нашего исследования.

Цель исследования: разработать методику подготовки студентов к соревновательной деятельности по ашихара-каратэ.

Объект исследования: система подготовки спортивных резервов на занятиях восточными единоборствами.

Предмет исследования: методика тренировки каратистов высших учебных заведениях.

Гипотеза исследования: предполагаем, что разработанная методика будет способствовать совершенствованию тренировочного процесса каратистов, обучающихся в высших учебных заведениях.

Практическая значимость исследования: разработанные методические рекомендации могут использоваться во время тренировочного процесса в высших учебных заведениях и секциях по каратэ.

Задачи исследования:

- Повысить мотивационные ценности у студентов к занятиям восточными единоборствами и выступлениям на соревнованиях за университет.
- Разработать комплекс упражнений, способствующий совершенствованию процесса подготовки спортсменов.

В качестве методов исследования использовались: анализ литературы, педагогическое наблюдение и опрос.

Организация исследования

Исследования проводились на базе Московского областного центра ашихара-каратэ и Московского Государственного Областного Университета, в котором принимали участие студенты в количестве 20 человек, а также были опрошены тренеры. Для исследования отбирались студенты, имеющие спортивные разряды в различных ударных единоборствах, таких как каратэ Ашихара, каратэ Киокусинкай, рукопашный бой и кикбоксинг. Исследование проходило в течение трех лет, в ходе которого студенты трижды принимали участие во всероссийском межвузовском турнире по правилам ашихара-каратэ.

Поскольку студенты, отобранные на межвузовский турнир, представляли различные стили спортивных единоборств, то с ними проводились дополнительные семинары для ознакомления с техникой ашихара-каратэ и особенностями правил соревнований [Коробейников, 2013, 13]. В ходе тренировочного процесса учитывались различия не только в физической подготовке спортсменов, но и в базовой технике. Например, представители рукопашного боя и кикбоксинга

привыкли бить руками в голову, что по правилам соревнований по каратэ запрещено [Атилов, Глебов, 2002, 28]. Во время занятий по теоретической подготовке особое внимание уделялось разбору и защите от различных захватов, зацепов и подсечек в комбинации с захватами за кимоно, которых нет в таких ударных единоборствах, как каратэ киокусинкай и кикбоксинг. На тренировках разрабатывались коронные комбинации для каждого студента в зависимости от его манеры ведения боя и стиля, которым он занимался [Литвинов, 2015, 213].

Основная часть

Основным умением, необходимым для успешного выступления на соревнованиях по ашихара-каратэ, является способность мгновенно переходить от обороны к контратаке и грамотно сочетать серии ударов с бросковой техникой. Нами был предложен следующий комплекс заданий на отработку сочетания защитной и атакующей техники.

Захват одной рукой за кимоно с протаскиванием соперника. Захват осуществляется разноименными руками: правая рука захватывает левый рукав соперника или наоборот. После этого выполняется протаскивание таким образом, чтобы спортсмен оказался за спиной своего соперника [Коробейников, 2012, 29]. Данное упражнение способствует укреплению пальцев, развитию специальной силы и является одним из подводящих к освоению техники сбивания и выведения соперника из равновесия. Стоит отметить, что у занимающихся возникают типичные ошибки при выполнении этого задания. Некоторые спортсмены выполняют захват двумя пальцами, а не всей кистью. Такой захват не будет достаточно крепким, и соперник легко вырвется из него. Другая ошибка заключается в том, что занимающиеся не прилагают усилий при выполнении протаскивания и начинают сами уходить за спину сопернику, вместо того, чтобы резким движением сдернуть оппонента и протащить его мимо себя, тем самым оказавшись за его спиной. По мере освоения данного упражнения можно в конце протаскивания добавить сбивание подсечкой под одну ногу.

Серия ударов руками с последующим односторонним захватом за кимоно двумя руками и выполнением броска закручиванием. Данное упражнение служит ярким примером сочетания ударной и бросковой техники, разрешенной правилами ашихара-каратэ. Основное внимание нужно акцентировать на следующих элементах: упражнение должно выполняться без пауз (ударные и бросковые элементы идут слитно, а не в отрыве друг от друга); ноги во время ударов руками не должны отрываться от пола, так как сила удара при этом теряется, а спортсмен приобретает неустойчивое положение [Вещиков, 2011, 21].

То же самое задание с добавлением удара коленом в корпус перед броском. Первый номер выполняет два удара в атаке, второй выполняет отбив при помощи двух блоков предплечьями, а затем контратакует при помощи захвата и броска закручиванием.

Захват за голову одной рукой. Первый номер выполняет захват за тыльную часть головы и пытается наклонить голову соперника вниз. Оппонент начинает оказывать сопротивление в момент наклона головы при помощи мышц шеи. Это задание направлено не только на укрепление мышц шеи – у спортсмена вырабатывается понимание, что во время спаррингов ни в коем случае нельзя сильно наклонять голову, так как в Ашихара каратэ разрешены удары коленом в лицо.

Захват одной рукой за голову с ударом коленом в лицо. В защите партнер ставит двойной блок руками. Следует помнить о том, что наклонять голову нельзя, поскольку в противном случае удар коленом может обвести блок и попасть в голову.

Первый номер выполняет высокий рубящий удар ногой сверху, оппонент выполняет отклонение с коротким шагом назад, а затем контратакует ударом кулака в солнечное сплетение [Мисакян, 2008, 235].

Техника закручивания с переходом на захват одной рукой за голову с ударом коленом. Во время выполнения упражнения необходимо достаточно сильно раскрутить соперника, чтобы заставить его наклониться, после этого захватить тыльную часть головы и выполнить удар коленом. Во время отработки данного элемента необходимо быть предельно внимательным и следить, чтобы оппонент успел выставить руки, либо не пробивать коленом в полную силу, а только обозначить удар.

Первый номер выполняет серию из 2-3 прямых ударов руками, второй выполняет блок предплечьями, затем контратакует внутренним лоукиком (выполняет удар ногой по внутренней стороне бедра) и пробивает прямой удар ногой назад с разворота в область печени или солнечного сплетения. Стоит отметить, что прямой удар ногой назад, который некоторые специалисты называют «вертушкой по печени» является наиболее сильным ударом во всех единоборствах. Его начальная фаза при хорошем исполнении достаточно незаметная для соперника, а сила удара способна отправить в нокаут даже хорошо подготовленного бойца. Защита подставкой не всегда работает против этого приема, поскольку нога может пройти ниже блока и попасть в живот. Обычно спортсмены стараются уйти от этого удара в сторону или назад. Для того, чтобы оппонент не мог выполнить уход от прямого удара ногой с разворота, спортсмен выполняет лоукик во внутреннюю часть бедра, который направлен на выведения соперника из равновесия.

Серия ударов руками с захватом, закручиванием и переходом на зацеп. Данное упражнение позволяет сбить соперника с ног за счет смены направления движения. В момент выполнения техники закручивания спортсмен использует толчковое движение в плечо соперника, чтобы тот слегка наклонился назад, а затем резким движением ноги выполняет зацеп соперника за ногу и опрокидывает его на спину. Необходимо обратить внимание на то, чтобы занимающиеся выполняли именно зацеп, а не пытались ставить подножку. Подножка тоже разрешена правилами соревнований, однако повалить соперника на спину с ее помощью значительно сложнее, чем при выполнении зацепа.

Важным элементом тренировочного процесса является метод круговых схваток [Кочергин, 2011, 12]. Данный метод заключается в проведении спортсменом нескольких схваток подряд с постоянно меняющимися соперниками. В нашем исследовании мы рекомендуем проводить 3-4 схватки по 2 или 3 минуты в зависимости от физической подготовленности и самочувствия спортсмена. Подбор соперников для спаррингов и различных технико-тактических заданий следует осуществлять с учетом веса и уровня мастерства занимающихся [Степанов, 2004, 24]. При этом спортсмену целесообразно спарринговать не только со соперниками из его весовой категории. Как показывает практика, одинаковый уровень веса и мастерства не позволяет спортсменам нарабатывать коронные комбинации и проводить результативные приемы [Шоршоров, 2001, 6]. Для выработки тактического мышления спортсмену нужно подбирать оппонентов с разной манерой ведения боя. Следует отметить, что 80% опрошенных тренеров сказали, что при спарринговой подготовке с сильными соперниками целесообразно надевать дополнительную защиту: накладки на руки, шлем и жилет. Это позволяет избежать ненужных травм при подготовке к соревнованиям.

Результаты исследования

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица 1 - Оценка эффективности выступления спортсменов на соревнованиях

Места, занятые на соревнованиях (кол-во чел.)			Количество результативных атак с помощью ударной техники	Количество результативных действий с помощью контратак и бросковой техники	Количество схваток, выигранных за счет более активных действий при ничейном счете
1 место	2 место	3 место			
3	5	4	28	16	18

Студенты команды Московского Государственного Областного Университета дважды выступили на ежегодном межвузовском турнире по ашихара-каратэ. Команда МГОУ заняла два раза первое и один раз второе место в общекомандном зачете. В личных соревнованиях студенты заняли 3 первых места категориях, 5 вторых и 4 третьих места в своих весовых категориях. Некоторые трудности вызвало то, что многие студенты занимались разными ударными единоборствами и привыкли выступать по другим правилам. Однако в целом команда МГОУ по каратэ не только успешно выступила на соревнованиях, но и выразила желание в дальнейшем совершенствовать спортивные навыки и повышать результаты. Видео с соревнований было продемонстрировано на занятиях в университете, и многие студенты изъявили желание выступать в дальнейшем на межвузовском турнире по ашихара-каратэ. Исходя из этого можно сделать вывод, что предложенная методика подготовки студентов к соревнованиям по каратэ доказала свою эффективность.

Заключение

Занятия восточными единоборствами способствуют формированию мотивационных ценностей у студентов к дальнейшему самосовершенствованию, стремлению повысить спортивные результаты и желанию выступать на соревнованиях за университет. В процессе подготовки к соревновательной деятельности особое внимание следует уделять наработке различных комбинаций и коронных ударов, спаррингам и набивке снижающей болевой порог спортсменов. Разработанный комплекс упражнений, направленный на сочетание атакующих и защитных приемов, а также ударной и бросковой техники доказал свою эффективность.

Библиография

1. Атилов А., Глебов Е. Кик-Боксинг: Лоу-Кик. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 560 с.
2. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Программа спортивной подготовки. М.: Советский спорт, 2011. 51 с.
3. Коробейников П.В. Методика развития координационных способностей на занятиях ашихара-каратэ у детей 7-9 лет // Перспективы науки. 2012. № 8. С. 28-32.
4. Коробейников П.В. Особенности подготовки каратистов 15-17 лет в спортивных секциях к соревнованиям по контактным поединкам // Сборник трудов межвузовской научно-практической конференции «Инновации и традиции в современном физкультурном образовании». М., 2016. С. 135-140.
5. Коробейников П.В. Технология обучения навыкам спортивного единоборства ашихара-каратэ детей 7-9 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2013. 25 с.
6. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб., 2011. 26 с.
7. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента // Международный журнал экспериментального образования. 2015. №2. С. 213-214.

8. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2008. 400 с.
9. Степанов С.В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (стиль киокушинкай): автореф. дис. ... докт. пед. наук. Екатеринбург, 2004. 44 с.
10. Шоршоров С.А. Содержание обучения манерам ведения боя в кекусинкай каратэ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 17 с.

Features of preparation of students to compete in Ashihara karate

Pavel V. Korobeinikov

PhD in Pedagogy,
Moscow State Regional University,
105005, 10-a, Radio st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: hedin07@bk.ru

Abstract

This article deals with the problem of preparing students for competitions in contact karate. The method of preparation of students representing different styles of martial arts to the interuniversity tournament according to the rules of Ashihara karate is revealed. The author has developed a set of exercises aimed at combining the technique of strikes with grabs, throws and removing the opponent from balance. He selected the most effective techniques and combinations that often bring effective points during sparring. The author picked the exercises that are simply mastered other martial arts. Much attention was paid to working out the grips needed to perform the technique of twisting, footrests, hooks and sweeps. For this purpose, exercises were used to bring the opponent out of balance. Exercises aimed at the correct transition from defensive actions to attackers were developed. Expediency of use of a method of circular fights during preparation of athletes for competitive activity is revealed. Based on the personal experience of the author, the sequence of circular battles with rivals was determined depending on their skill level and weight category. The positive influence of martial arts on the formation of students' motivation to perform at competitions for the University is proved.

For citation

Korobeinikov P.V. (2018) Osobennosti podgotovki studentov k sorevnovaniyam po ashikhara-karate [Features of preparation of students to compete in Ashihara karate]. *Pedagogicheskiy zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (6A), pp. 188-194.

Keywords

Karate, students, preparation, learning, pedagogy.

References

1. Atilov A., Glebov E. (2002) *Kik-Boksing: Lou-Kik* [Kick-Boxing: Low-Kick]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
2. Kochergin A.N. (2011) *Integratsiya tekhniko-takticheskoi, fizicheskoi i psikhologicheskoi podgotovki k rukopashnomu boyu. Doct. Dis.* [Integration of technical-tactical, physical and psychological preparation for hand-to-hand combat. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
3. Korobeinikov P.V. (2012) *Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostei na zanyatiyakh ashikhara-karate u detei 7-9 let* [Methods of developing coordination abilities in the classes of Ashihara Karate in 7-9 years old children].

-
- Perspektivy nauki* [Science Perspectives], 8, pp. 28-32.
4. Korobeinikov P.V. (2016) Osobennosti podgotovki karatistov 15-17 let v sportivnykh sektsiyakh k sorevnovaniyam po kontaktnym poedinkam [Features of karate training 15-17 years in the sports sections for competitions in contact fights]. In: *Sbornik trudov mezhvuzovskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Innovatsii i traditsii v sovremennom fizkul'turnom obrazovanii»* [Proceedings of the interuniversity scientific-practical conference "Innovations and traditions in modern physical education"]. Moscow.
 5. Korobeinikov P.V. (2013) *Tekhnologiya obucheniya navykam sportivnogo edinoborstva ashikhara-karate detei 7-9 let. Doct. Dis.* [Technology training in martial arts skills Ashihara Karate children 7-9 years old. Doct. Dis.], Moscow.
 6. Litvinov S.A. (2015) Karate v sisteme fizicheskogo vospitaniya studenta [Karate in the system of physical education of students]. *Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 2, pp. 213-214.
 7. Misakyan M.A. (2008) *Karate Kiokushinkai: Samouchitel'* [Karate Kyokushinkai: Tutorial]. Moscow: FAIR-PRESS Publ.
 8. Shorshorov S.A. (2001) *Soderzhanie obucheniya maneram vedeniya boya v kekushinkai karate. Doct. Dis.* [The content of teaching combat manners in Kyokushin karate. Doct. Dis.], Moscow.
 9. Stepanov S.V. (2004) *Teoreticheskie i metodologicheskie osnovaniya mnogoletnei spetsial'noi podgotovki sportsmenov v karate (stil' kiokushinkai). Doct. Dis.* [Theoretical and methodological foundations of many years of special training of athletes in karate (Kyokushin style). Doct. Dis.], Ekaterinburg.
 10. Veshchikov F.A. (2011) *Stilevoe karate. Programma sportivnoi podgotovki* [Stylish karate. Sports training program]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
-