

УДК 796.853

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ КАТА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ 9–12 ЛЕТ**

*Елена Петровна Шарина, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья  
Анатольевна Москальонова, доцент, Лагутенко Людмила Васильевна, старший  
преподаватель, Морской государственный университет имени адмирала Г.И.  
Невельского, г. Владивосток; Валерия Владимировна Чумаиш, доцент, заслуженный  
тренер России, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса*

### **Аннотация**

Основные приоритетные направления в тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов-дзюдоистов детского и юношеского возраста: повышение мотивации к учебно-тренировочным занятиям, а также интереса к соревнованиям по дзюдо, уменьшение травматизма, совершенствование их технической подготовленности и зрелищность детских и юношеских состязаний.

В статье рассматриваются вопросы совершенствования техники дзюдо спортсменов 9–12 лет согласно международным тенденциям с позиций целенаправленного применения комплексов ката. Данные изменения вызваны вышеперечисленными факторами развития современного детско-юношеского дзюдо и утверждением дополнений к правилам соревнований по дзюдо для участников до 14 лет.

**Ключевые слова:** дзюдо, техническая подготовка, спортсмены 9-12 лет, ката, соревновательная деятельность.

## **USE THE KATA IN IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPARATION OF SPORTSMEN-JUDOKAS AGED 9–12 YEARS OLD**

*Elena Petrovna Sharina, the candidate of pedagogy sciences, senior lecturer, Natalia Anatolyevna Moskalyonova, the senior lecturer, Ludmila Vasilevna Lagutenko, the teacher, Maritime State University named after G.I. Nevelsky, Vladivostok; Valeriya Vladimirovna Chumash, the senior lecturer, honored coach of Russia, Vladivostok State University of Economics and Service*

### **Annotation**

Main priority directions in training and competitive activity of the sportsmen-judokas of childhood and adolescence age are the following: the motivation to training classes, and interest in judo, reduction of injuries, improvement of their technical training and entertainment for children and youth competitions.

The article deals with the issues of improving the judo technique of athletes aged 9-12 years old according with the international trends from the standpoint of the purposeful use of complexes of sports. These changes are caused by the above-mentioned factors of development of modern children's and youth judo and the statement of additions to rules of competitions in judo for participants till 14 years.

**Keywords:** judo, technical training, athletes 9-12 years, kata, competitive activities.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Развитие дзюдо в нашей стране в настоящий период времени нельзя в полной мере признать удовлетворительным. Одной из причин данной ситуации является превалирование спорта высших достижений над массовым, в результате чего дзюдо как вид спорта испытывает большой недостаток в подготовке резерва юных спортсменов. Таким образом, для разрешения данной ситуации требуется поиск новых организационно-методических решений в детско-юношеском спорте, изучение отечественного и зарубежного опыта в этом направлении работы, повышение качества подготовки спортивного резерва в дзюдо.

В восточных единоборствах (дзюдо, карате и ушу), кроме поединков есть комплексы физических упражнений ката. Они отрабатываются в парах, позволяют улучшить техническое мастерство приемов и очень тесно связаны с духовными (нравственными) принципами восточных единоборств, а также снижают травмоопасность упражнений, запрещенных на соревнованиях [3, 5].

Смысловое значение слово «ката» – «форма», т.е. подразумеваются формальные или форматизированные определенным образом комплексы упражнений, при разучивании которых ученики выполняют определенные двигательные действия, заранее подобранные для освоения навыков и техники поединка. Во время совместного выполнения ката один партнер Укэ (на котором отрабатывают технические приемы) как бы выполняет заданную атаку (имитирует), а его соперник Тори должен противостоять определенным способом защиты, но выбрать правильную форму [4].

Цель нашего исследования – совершенствование технической подготовки спортсменов-дзюдоистов 9–12 лет на основе применения комплексов ката.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился с 1 апреля 2019 года по 30 мая 2019 года, с участием спортсменов г. Владивостока. Для проведения эксперимента были созданы 2 группы: контрольная и экспериментальная (по 12 дзюдоистов в каждой группе).

Контрольная группа занималась дзюдо по программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и включала отдельные тренировки по освоению ката.

В экспериментальной группе занятия проводились по специально разработанной нами комплексной программе подготовки, которая предусматривала занятия только по ката, а также использование различных заданий по карточкам, подвижных игр, включающих технические приемы.

Для более полной оценки уровня технической подготовленности занимающихся обеих групп, нами использовался в работе метод экспертной оценки. В ходе соревнований бригада экспертов (3 человека) оценивала качество освоения элементов и частей приема, приема в целом (в упрощенных и усложненных условиях) юных дзюдоистов (табл. 1).

Таблица 1 – Критерии оценки техники выполнения технических приемов ката юными дзюдоистами

№ п/п	Название критерия	Проявление при выполнении приема	Оценка (баллы)		
			критерий не проявляется	критерий проявляется частично	критерий выражен значительно
1	Целесообразность положений	Целесообразность положений (исходное – промежуточное – конечное)	0	1	2
2	Слитность действия	Соединение элементов техники: стойка, захват, передвижения, выведение из равновесия, прием	0	1	2
3	Направление усилий	Направление усилий Тори, использование усилий Уке	0	1	2
4	Амплитуда движений	Учет взаимных расположений в стойке	0	1	2
Всего:			0	4	8

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам исследования И.В. Вержбицкого (2009) «активное участие начинающих дзюдоистов в соревнованиях усиливает их интерес к занятиям: желание выступать на соревнованиях высказали 93% респондентов. Но при этом частое попадание в число проигравших ориентирует детей на снижение интереса к занятиям: более 70% опрошенных выразили достаточную готовность оставить занятия в спортивной школе» [2].

Для решения данной проблемы и совершенствования соревновательной подготовки юных дзюдоистов необходимо смоделировать условия проведения соревновательных поединков. Аттестации в виде ката как нельзя лучше позволяет решить данную проблему. Предложенная программа технической аттестации представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов различного возраста [1].

№ п/п	Этап обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1	Спортивно-оздоровительный (10–17 лет)	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых
2	Начальной подготовки	6, 5, 4 кю
3	Учебно-тренировочный	4, 3, 2 кю
4	Спортивного совершенствования	2,1 КЮ, 1 дан

На соревнованиях по технической аттестации показ техники юными дзюдоистами проводится попарно: один участник Тори, демонстрирующий выполнение технических элементов, второй участник Укэ, помогающий в их демонстрации. По сумме наименьшего количества штрафных баллов определяется победитель соревнований. Такая оптимизация соревновательной деятельности позволяет заниматься дзюдо в любом возрасте. А сами участники соревнований по дзюдо могут выбрать для себя демонстрацию технических приемов или участие в поединках с соперниками.

Тренерам групп начальной подготовки «важно учитывать на соревнованиях не только результат, а правильность передвижения, разнообразие технических действий, тактические элементы действий, дисциплинированность участников» [3]. Изучая ката, занимающиеся лучше осваивают технику дзюдо, воспитывают контроль над собой, т.к. при проведении ката надо выдерживать ритм и темп проведения технических действий.

Проверку эффективности использования предложенных нами комплексов упражнений мы проводили в процессе эксперимента. До начала эксперимента, согласно экспертной оценке по 8-балльной шкале, более высокая степень сформированности двигательных навыков отмечалась у юных дзюдоистов контрольной группы по сравнению со спортсменами экспериментальной группы. Данное различие составляло 3,8% и носило недостоверный характер.

По итогам реализации экспериментальной программы отмечалась тенденция более высокой степени сформированности данных показателей у испытуемых экспериментальной группы, при этом эти показатели у них были достоверно выше, чем в контрольной группе на 42,0% (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ межгрупповых различий, по экспертной оценке, занимающихся обеих групп в ходе эксперимента

Показатели	Срок измерения	ЭГ	P <sub>ЭГ</sub>	КГ	P <sub>КГ</sub>	P <sub>ЭГ-КГ</sub>
		M±m		M±m		
Целесообразность положений, баллы	до	2,3±0,4		2,5±0,3		>0,05
	после	5,0±0,4	<0,05	3,0±0,4	>0,05	<0,05
Слитность действия, баллы	до	2,6±0,3		2,8±0,2		>0,05
	после	5,0±0,4	<0,05	2,9±0,3	<0,05	<0,05
Направление усилий, баллы	до	2,5±0,5		2,6±0,2		>0,05
	после	4,9±0,3	<0,05	2,8±0,4	<0,05	<0,05
Амплитуда движений, баллы	до	2,6±0,4		2,7±0,3		>0,05
	после	5,1±0,4	<0,05	2,9±0,2	<0,05	<0,05
Общий средний балл	до	2,5±0,4		2,6±0,3		>0,05
	после	5,0±0,4	<0,05	2,9±0,3	<0,05	<0,05

Мы видим, что среднее значение экспертной оценки, предоставленной специально созданной бригадой специалистов у экспериментальной группы (5,0 балла), что превышает эти показатели у занимающихся контрольной группы (2,9 балла) и соответствует показателям «выше среднего». Преимущество занимающихся

экспериментальной группы можно увидеть на представленном рисунке.

В последующих классификационных соревнованиях по ката все 12 спортсменов экспериментальной группы выполнили нормативы 4 и 5 Кю, тогда как из спортсменов контрольной группы выполнили данные нормативы только 6 человек.

### ВЫВОДЫ

Юные дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, но навык сформировать очень сложно. В данном случае применение ката позволяет сначала изучить технику и уже от техники развиваться дальше.

Снижение интереса к занятиям и соревнованиям по дзюдо, а также ранний травматизм, который был вызван недостаточной технической подготовкой, – вот основные причины ухода из дзюдо на ранних этапах. Участие же юных спортсменов в соревнованиях по демонстрации ката позволяет избежать травматизма и повысить мотивацию к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности за счет получения ученических Кю.

Использование технических приемов ката позволило совершенствовать технику дзюдо спортсменов 9–12 лет экспериментальной группы, о чем свидетельствует оценка экспертной комиссии и показатели выступлений в соревнованиях участников данной группы.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2008. – 96 с.
2. Вержбицкий, И.В. Соревновательная деятельность как компонент учебно-тренировочного процесса в дзюдо / И.В. Вержбицкий // Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности : материалы IV Международной науч. конф. – Майкоп, 2011. – С. 93–95.
3. Ильин, А.В. Применение комплекса упражнений по ката в системе подготовки дзюдоистов 15-16 лет / А.В. Ильин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 76–79.
4. Правила соревнований по дзюдо. Правила судейства ката // Федерация дзюдо России [официальный сайт]. – URL : <http://www.judo.ru/33/> (дата обращения: 04.11.2019).
5. Схаляхо, Ю.М. Развитие идеи античной каты, как базовой техники при ранней специализации дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо, И.В. Тихонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 149–152.

### REFERENCES

1. Akopian, A.O. (2008), *Judo: the sample program of sports preparation for youthful sports schools, specialized youthful schools of the Olympic reserve*, Soviet Sports Moscow.
2. Verzhbitskiy, I.V. (2011), “Competitive activity as a component of the training process in judo”, *Physical culture, sports, biomechanics, life safety, proceedings of the 4th International Conference*, Maykop, AGU, December 25-26, 2009, pp. 93-95.
3. Ilyin, A.V. (2011), “Application of a complex of exercises on kata in system of preparation of judokas of 15-16 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 76-79.
4. *Rules of competitions on judo. Rules refereeing kata* (2018), Judo Federation of Russia, available at: <http://www.judo.ru/33/> (accessed: 04.11.2019).
5. Skalyaho, J.M. and Tihonova, I.V. (2012), “Development of idea of antique kata, as base techniques at early specialization of judokas”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 82, No. 2, pp. 149-153.

**Контактная информация:** skater.59@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 06.11.2019*