

ПРИМЕНЕНИЕ КАТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

М. С. Селюков, магистрант

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *карате, ката, физическая подготовка, школьники.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы использования формальных комплексов упражнений «ката» из арсенала карате на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Во время проведения эксперимента выявлено влияние ката на развитие физических качеств школьников. В ходе сравнительного анализа показателей физической подготовленности отмечено, что по многим исследуемым показателям, были выявлены межгрупповые достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами.*

Уроки физической культуры в современном учреждении общего среднего образования не предусматривает в своей программе занятия единоборствами. Вместе с тем, школьники имеют возможность выполнять упражнения в качестве дополнительной физической нагрузки не только в специально оборудованных залах. Отмечается, что спортивные единоборства в настоящее время очень быстро развиваются. Это определяется их популярностью, активным продвижением для участия в олимпиадах, привлечение школьников к активному образу жизни.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сохранение здоровья детей является одной из главных проблем современного общества, а занятия единоборствами, оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся, отлично развивают скелетную мускулатуру, положительно влияют на нервную систему и общий тонус организма.

Развитие физических качеств в единоборствах определяется структурными компонентами тренировки. Одним из таких компонентов являются тест-тренировки с использованием вспомогательных упражнений [4,5]. Эффективность применения тренировочных упражнений определяется характером задействования функциональных систем, ответственных за формирования адаптационных процессов в организме [3].

Структура формирования двигательного навыка определяется характером кинематических и динамических параметров движения [1,6]. В зависимости от этих параметров формируется скорость накопления утомления в скелетных мышцах, что предопределяет требования к нагружению функциональных систем и параметров восстановления [2].

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 61 г. Гомеля»

В эксперименте принимали участие ученики среднего школьного возраста 13 – 14 лет. В период с 16 сентября 2018 года по 15 апреля 2019 года.

В эксперименте приняли участие 17 учеников восьмого класса общеобразовательной школы.

На предварительном этапе были проанализированы данные научно-методической и медицинской литературы с целью изучения возрастных особенностей детей среднего школьного возраста.

На втором этапе проводилось исследование физической подготовленности, показателей физического развития и функционального состояния детей.

На основном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с участием школьников, которым помимо занятий по утвержденной учебной программе, было рекомендованы дополнительные комплексы специальных физических упражнений для улучшения физического состояния.

Комплекс формальных упражнений (ката) выполнялся два раза в неделю на уроке физической культуры и здоровья в заключительной части. Данный комплекс способствовал укреплению организма, развитию физических качеств, улучшению функционального состояния детей среднего школьного возраста

В экспериментальной группе ката выполнялось с максимально возможным напряжением и темпом, с периодами отдыха между повторения до 120 секунд. При этом, использовались активные формы отдыха. Под активным отдыхом понимался отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Это означало, что занимающийся после окончания выполнения ката, должен как минимум ходить.

Общее время основной части занятия составляло около 45 минут. Разминка заключалась в выполнении бега малой интенсивности, общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений.

Структура тренировки ката включала изучение схемы его движения с применением по ходу определенных технических элементов: стоек, блоков, ударов, различных перемещений. Особое внимание уделялось ритму исполнения ката по фазам, которые состоят из бунка – расшифровки значения выполняемой техники и ее практическое значение. Каждая фаза выполнялась со своей скоростью, могла иметь подготовительный, взрывной элемент, статический, расслабляющий, баллистический, а также требующий особой концентрации – кий.

При этом важно соблюдать ряд условий:

- выполняемая техника в ката должна быть хорошо изучена и освоена;
- при выполнении элементов ката, а также выполнении ката в целом должна строго соблюдаться темпо-ритмовая структура движения [7].
- продолжительность повторов выполнения ката должны быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

До начала и по окончании эксперимента нами было проведено тестирования физических качеств. В качестве тестов использовались сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 4 по 9 метров, прыжок в длину с места.

Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа школьников в начале эксперимента и по окончании достоверно отличались ($t = 4,64$; $p < 0,01$) и составили в начале $38,4 \pm 2,71$ раз, в конце $22,1 \pm 2,15$ раз. Данные результаты могут быть обусловлены тем, что мышцы пояса верхних конечностей у школьников, по окончании эксперимента, имели большие показатели силы чем в начале эксперимента.

Результаты теста прыжок в длину с места так же достоверно увеличились: на начало исследования $173,1 \pm 2,8$ см, в конце исследования $181,2 \pm 3,1$ см ($t = 2,17$; $p < 0,05$), что подтверждает достоверность различия.

В ходе сравнительного анализа показателей физической подготовленности отмечено, что по исследуемым показателям, за исключением челночного бега 4х9 м были выявлены явные достоверные различия. Так же увеличилась быстрота и ловкость за счет многочисленных резких ударов с выдохом, стала лучше координация движений, за счет передвижений в различных стойках увеличилась сила ног и пояса верхних конечностей, способности сохранять равновесие.

Использование при развитии физических качеств элементов и структурных движений из арсенала ката способствует не только развитию физического качества, на которое акцентировано зашифрованное в формальном комплексе действие, но и формированию эффективности техники движения.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова, Е. А. Мочалова // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1. – Витебск. – 2018. - С. 422-424.

2. Бондаренко, К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча. - 2018. - С. 68-72.

3. Бондаренко, К. Рациональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів – 2006. — С. 17-19.

4. Бондаренко, К. К. Организация тренировочных занятий (тест-тренировок) в единоборствах / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), 2016 г. – Минск: БНТУ. – С - 115 -117.

5. Бондаренко К.К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате / К. К. Бондаренко / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию юбилею факультета физической культуры УО «ГГУ имени Ф. Скоринь». Гомель, ГГУ им. Ф.Скорини в 2-х частях. Ч.2, 2019. – Гомель, ГГУ - С. 84-88.

6. Старовойтова, Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, 2019. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 504-507.

7. Мудрик, І.П. Ритмові моделі технічних дій каратистів високої кваліфікації / Мудрик І. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011. - №9. – С. 87-91.