

2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

3. Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта: учеб.-методич. пособие/ И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова, Е.В. Рыбакова и др. – Йошкар-Ола: Поволжский гос. технологич. университет, 2024 – 66 с.

4. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе: учеб. пособие/ Л.Е. Медведева, Ю.А. мироненко.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2020. – 144 с.

УДК 796.83

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В КАРАТЭ WKF

Сазонова А.В., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

Усацкий А.И., аспирант, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Abstract. This article examines the need to improve the technical training methods of karatekas during the educational and training phase in accordance with the modern requirements of sports practice in WKF karate. The effectiveness of technical training in WKF karate during the educational and training phase is determined by the integrated use of holistic exercise methods with selective practice of technical details.

В каждом виде единоборств важное место в подготовке спортсменов занимает техническая подготовка. Правильная техническая подготовка становится своеобразной основной, на которой затем строится вся спортивная деятельность, в том числе и достижение высоких результатов в соревновательной практике.

Грамотный подход к созданию качественной технической базы играет ключевую роль в подготовке спортсмена. Дети, обученные на высоком уровне элементам базовой техники, в дальнейшем быстрее осваивают более сложные элементы и эффективно применяют уже известные навыки в различных ситуациях.

Л.П. Матвеев отмечал, что «технической подготовкой спортсмена называют обучение его технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства» [1, с. 202]. Центральной задачей спортивно-технической подготовки автор ставит «обеспечить формирование таких навыков выполнения

соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом» [1, с. 202].

Учебно-тренировочный этап является фундаментальным периодом в спортивной подготовке, где закладывается база для дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства. Именно в этот период формируется техническая грамотность спортсмена и развиваются ключевые физические качества. Качественная техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе определит дальнейшую эффективность освоения сложных технических элементов, уровень будущих спортивных достижений и стабильность результатов в соревнованиях.

На сегодняшний день каратэ имеет множество различных направлений и стилей, которые между собой существенно отличаются в своей биомеханической структуре движений. Каратэ WKF является предметом теоретического и практического интереса специалистов разных стран. В реестре видов спорта Республики Беларусь «каратэ WKF» выделен как отдельный вид спорта, по которому проводятся все официальные турниры на территории страны и формируется национальная команда по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап в каратэ WKF охватывает период от 3 до 5 лет спортивной подготовки и является ключевым для формирования квалифицированного спортсмена. Данный этап подготовки характеризуется тем, что у спортсменов завершается базовая техническая подготовка, увеличивается доля специализированных упражнений, начинается целенаправленное формирование индивидуального стиля ведения поединка, увеличивается количество соревновательной практики.

На данном этапе подготовки выделяются следующие приоритетные задачи:

- углубление понимания закономерностей решения двигательных задач;
- совершенствование техники приемов по пространственным, временным и динамическим параметрам;
- создание предпосылок для вариативного выполнения приемов.

Основной целью технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является доведение первоначальных умений выполнения приемов и действий до относительно совершенного навыка. Процесс обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и частичной трансформации его характеристик в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения приёма или его части с направленным внесением изменений в движения. При этом система движения может изменяться не во всех фазах приёма. Ряд движений (или фаз приёма), выполняемых

правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. По мере отработки приёма число автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык [2, с. 87].

Отличительной особенностью технической подготовки на учебно-тренировочном этапе в каратэ WKF является то, что на данном этапе идет переход от освоения базовых приёмов – к их вариативному применению в условиях поединка; от изолированного изучения техник – к формированию связных комбинаций; от стандартного выполнения – к адаптации под индивидуальные особенности спортсмена.

Основой методики обучения становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение приёма для отработки его отдельных частей используется, главным образом, для лучшей концентрации внимания на отдельных, наиболее значимых характеристиках техники и экономии усилий.

Варьирование техники движений является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приёмов и действий [2, с. 87]. На данном этапе подготовки отработка техники приёмов приобретает индивидуализированный характер, что требует учёта особенностей занимающихся.

В процессе подготовки важную роль приобретают словесные методы. Их применяют для сообщения детальных сведений о механизме решения двигательных задач в отдельных частях и фазах изучаемых приёмов, анализа причин возникновения двигательных ошибок и объяснения путей их устранения. Спортсмены активно привлекаются к самостоятельному анализу своей техники, однако все сделанные ими выводы должны обязательно согласовываться с тренером, поскольку существует риск неверной интерпретации собственных действий. Среди применяемых методов всё более значительное место занимают соревновательные упражнения. В каратэ WKF правила соревнований жёстко регламентируют допустимые техники и критерии оценки. Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе должна обеспечить владение полным арсеналом разрешённых приёмов, способность выполнять техники с требуемой скоростью и точностью, а также понимание критериев судейства и умение «подстраивать» техники под них.

Ключевыми аспектами технической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки становятся:

- углубление базовой техники: увеличение вариативности перемещений в спортивной стойке, совершенствование техники ударов руками и ногами, повышение надежности защитной техники и др.;

- освоение комбинаций и сочетаний движений: комбинации ударной техники рук, сочетание ударной техники рук и ног, техники с изменением уровня атаки (голов, корпус) и др.;

- улучшение точности и быстроты техники;
- адаптация технических движений к условиям поединка.

Таким образом, техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе в каратэ WKF является основой для перехода к этапу спортивного совершенствования. Техническая подготовка определяет конкурентоспособность спортсмена на соревнованиях различного уровня, формирует индивидуальную манеру ведения поединка, закладывает базу для дальнейшего профессионального роста. На данном этапе подготовки ключевым принципом является сочетание углублённого изучения техники с её адаптацией к реальным условиям поединка. Только системный подход к технической подготовке на учебно-тренировочном этапе позволит спортсмену достичь высоких результатов в каратэ WKF.

Список литературы

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
2. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

УДК 796.052.2

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КНР

Соловцов В.В., кандидат педагогических наук, доцент,
 Каптюг Ю.Ф., старший преподаватель,
 Остапук Д.А. старший преподаватель
 кафедра теории и методики физической культуры и
 менеджмента в туризме Белорусский государственный педагогический
 университет имени Максима Танка, Минск, Беларусь

Abstract. This paper examines the main approaches to the organization and content of teaching athletics in schools in the People's Republic of China (PRC). The country's government recognizes the importance of physical education for the development of students, which is reflected in the organization of physical education for children and youth in the country

В КНР в последнее время уделяется значительное внимание физическому воспитанию населения на всех уровнях образования, начиная с дошкольного. На государственном уровне разработаны документы, определяющие требования к уровню физической подготовленности детей и молодежи, определены стратегические государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

В КНР программы по физическому воспитанию более