

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА
(научная специальность 5.8.5)

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 223-227.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 223-227.

Научная статья
УДК 796.853.264
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_223

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ В КЁКУСИНКАН КАРАТЭ



Юрий Александрович Бахарев ¹, Ольга Фёдоровна Стромкова ²,
Игорь Алексеевич Сорокин ³, Андрей Михайлович Морозов ⁴

Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н. И. Лобачевского ^{1, 2, 3, 4}
Нижний Новгород, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств
тел.: +7(950)626-64-76, e-mail: baharev_84@list.ru
ORCID 0000-0001-8505-3387

² Магистрант
тел.: +79506244684, e-mail: stromkova.olga@mail.ru
ORCID 0009-0009-3911-2425

³ Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств
тел.: +7(952)458-96-63, e-mail: igorokin@yandex.ru
ORCID 0009-0003-0166-8344

⁴ Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств
тел.: +7(999)071-51-65, e-mail: morozov92@mail.ru
ORCID 0009-0000-7759-0078

Аннотация. Каратэ кёкусинкан - контактный вид восточных единоборств, занятия, которым всё больше пользуются популярностью среди женской половины населения. Тренировочный процесс женского пола необходимо планировать с учетом физиологических особенностей женского организма, чтобы не навредить здоровью спортсменок. Необходимо вводить специальный микроцикл, в котором нагрузка снижается и исключается негативное воздействие на спортсменок. Цель исследования - разработка методики построения тренировочного процесса в Кёкусинкан каратэ для девушек 13-14 лет, основанной на учете отличительных особенностей женского организма, обусловленных овариально-менструальным циклом. Педагогический эксперимент проводился в условиях спортивного клуба единоборств «Семь самураев» среди девушек 13-14 лет в количестве 10 человек. Период проведения: с сентября 2022 г. по май 2023 г. Девушки были разделены на две группы по 5 человек в каждой. Контрольная группа исследуемых спортсменок тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная – по разработанной нами методике спортивной подготовки, основанной учёте особенностей женского организма. Суть разработанной методики заключается в изменении тренировочной нагрузки в фазе менструации и введении в тренировочный процесс специального микроцикла. Занятия в этом микроцикле направлены на развитие гибкости, работу с верхним плечевым поясом и тонфами. Апробация экспериментальной методики осуществлялась в течение 3 месяцев.

Для оценки эффективности разработанной методики применен комплекс из четырех информативных тестов, позволяющий оценить уровень физической и специальной подготовленности спортсменок. Результаты тестового комплекса свидетельствуют о положительной динамике показателей экспериментальной группы, превосходящих показатели контрольной группы по каждому тесту в конце исследования.

Ключевые слова: каратэ кёкусинкан, тренировочный процесс, специальный микроцикл, физиологические особенности, нагрузка.

Для цитирования: Совершенствование организации тренировочного процесса девушек 13-14 лет в кёкусинкан каратэ / Ю. А. Бахарев, О. Ф. Стромкова, И. А. Сорокин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 223-227. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_223.

Введение

Каратэ кёкусинкан - это полноконтактный вид ударных единоборств с достаточно жесткими правилами спортивного поединка, предъявляющий высокие требования к физической, функциональной и волевой подготовленности спортсмена/спортсменки [3]. Специалистам, осуществляющим спортивную подготовку девушек, не стоит планировать тренировочный процесс так же как с юношами [8, 9]. Главная роль женщины - это материнство и продолжение рода, поэтому важно сохранить эту функцию, а в период становления не нарушить ее возникновение [10]. Особенностью возраста 13-14 лет является возникновение менструаций и биологического цикла, у женского организма вырабатываются новые биоритмы. Согласно научным исследованиям, рекомендуются проводить тренировочный процесс в соответствии с этими биологическими циклами [5, 6]. Следует выделить специальный микроцикл, в котором нагрузка на женский организм будет меньше, чем в обычные периоды тренировок [7]. В настоящее время связи с отсутствием индивидуализации тренировочного процесса во многих клубах и секциях спортсменки чаще всего в период менструального цикла отказываются от посещения тренировок, так как понимают, что нагрузка на занятии приведет к плохому самочувствию и стараются этого избежать.

Целью настоящего исследования является разработка методики построения тренировочного процесса в кёкусинкан каратэ для девушек 13-14 лет, основанной на учете отличительных особенностей женского организма, обусловленных овариально-менструальным циклом.

Методы и организация исследования

В работе использовались методы обзора и анализа литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Подготовка спортсменок кёкусинкан каратэ ведется не только в спортивных школах, но и в спортивных клубах. Воспитанницы этих клубов создают на татами достойную конкуренцию представительницам спортивных школ. Поскольку в спортивных клубах занятия проводятся не каждый день, поэтому важно, чтобы в период менструального цикла спортсменка не пропускала занятия, теряя набранную физическую форму. Работа в данном комплексе исключает спарринги и набивку, поскольку в этот период в большинстве случаев женский организм без того испытывает болевой синдром. Для этого была разработана методика с комплексом упражнений, которые не навредят женскому организму в менструальный период, так как в комплексе нет натуживающих, прыжковых и интенсивных упражнений. Но в тоже время, имеющиеся в разработанном комплексе упражнения позволяют проработать верхний плечевой

пояс, не затрагивая органы малого таза. Повторный метод упражнений позволит хорошо проработать мышцы рук и спины, при этом не перегрузить женский организм и дать достаточно времени на восстановление между упражнениями [2].

После силовой работы рук хорошо подходит комплекс работы с тонфами. Он позволит улучшить технику ударов руками и выработать умение концентрироваться. Улучшение техники работы руками с помощью тонф получается за счет того, что как и в ударе рукой импульс должен идти от ноги, необходима работа тазом и только после этого включается рука, держащая тонфу, то есть импульс проходит через все тело и передается в оружие [1, 4]. Также тонфы хорошо будут развивать выносливость рук, поскольку орудие имеет ощутимый в ходе долгой работы вес, прорабатывается хват кистей рук, что важно для ударной работы в кёкусинкан каратэ. Кроме того, отработанная техника вращения тонфами пригодится в перспективе, когда в процессе подготовки к экзамену на дан необходимо будет сдавать ката, в котором нужно будет продемонстрировать не только умелое владение оружием, но и одновременное перемещение в стойках. Упражнения оставшейся части занятия позволят растянуть мышцы и снять напряжение с нервной системы. Умение расслабляться и концентрироваться в нужный момент - это важное качество для любого каратиста.

Разноплановая и непривычная в виде работы с тонфами нагрузка встряхнет организм, даже несмотря на то, что занятие будет не интенсивным. Владение оружием развивает в человеке новые возможности. Работа с предметами в руках хорошо развивает головной мозг, что полезно не только для спортивной деятельности, но и в целом для человека.

Рациональное построение тренировочного процесса позволит сохранить женское здоровье юных спортсменок кёкусинкан каратэ, при этом не терять набранную спортивную форму во время менструального периода и приобретать новые навыки. В свою очередь хорошо подготовленная спортсменка сможет создать хороший уровень конкурентной борьбы в этом виде спорта и претендовать на место на пьедестале почета в соревновательной деятельности и, соответственно, получение или повышение спортивной квалификации.

Педагогический эксперимент проводился в условиях спортивного клуба единоборств «Семь самураев» среди девушек 13-14 лет в количестве 10 человек. Период проведения: с сентября 2022 г по май 2023 г. В первую половину учебного года проведена работа по подбору средств и методов спортивной тренировки, которые легли в основу разработанной методики. Во второй половине года проведена апробация разработанной методики. Девушки разделены на две группы по 5 человек.

Контрольная группа исследуемых спортсменок тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная – по разработанной методике спортивной подготовки, основанной на учете отличительных особенностей женского организма, обусловленных овариально-менструальным циклом.

Разработанная методика спортивной подготовки девушек 13-14 лет по дисциплине кёкусинкан содержит тренировочные комплексы специально подобранных упражнений и заданий, которые помогают развить физические и технические качества, необходимые в данном виде единоборства и при этом учитывают особенности женского организма. Суть разработанной методики заключается в изменении тренировочной нагрузки в фазе менструации, который составляет один специальный микроцикл. Занятия в этом микроцикле посвящаются развитию гибкости, работе с верхним плечевым поясом и работе с тоннами.

Результаты исследования и их обсуждение

В начале педагогического эксперимента проведено тестирование исследуемых спортсменок контрольной и экспериментальной групп для определения уровня их физической и специальной подготовленности. Для этого был применен комплекс из четырех наиболее информативных тестов. Тестирование проводилось в один этап на протяжении одного дня. Результаты свидетельствуют об однородности групп по показателям тренированности. После проведения педагогического эксперимента по применению разработанной методики подготовки спортсменок, занимающихся кёкусинкан каратэ, в возрасте 13-14 лет в течение 1 года, из которого апробация предлагаемой методики осуществлялась в течение 3 месяцев, проведено контрольное тестирование исследуемых спортсменок. Для этого был применен тот же тестовый комплекс, что и в начале эксперимента. Изменение результатов контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования представлено в табл. 1.

Таблица 1 – Изменение показателей физической и специальной подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования

Тесты	Результаты тестирования					
	КГ			ЭГ		
	До эксперимента	После эксперимента	Темп прироста	До эксперимента	После эксперимента	Темп прироста
Ручная динамометрия, кг	23,2	23,6	2 %	23,1	25	8 %
Цки по макиваре за 15 сек., кол-во ударов	56	58	3 %	56	62	11 %
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек., кол-во раз	20	23	15 %	20	26	30 %
Подтягивание из виса на низкой перекладине за 30 сек., кол-во раз	16	17	6 %	16	21	39 %

Из данных таблицы видно, что прирост показателей есть как у экспериментальной группы, так и у контрольной. Но темп прироста в экспериментальной группе выше по всем четырем тестовым упражнениям. Наибольший прирост – 39 % в экспериментальной группе отмечается по тесту «Подтягивание из виса на низкой перекладине за 30 сек.», среднegrupповой результат контрольной группы по данному тесту вырос лишь на 6 %. Также высокий темп прироста – 30 % в экспериментальной группе отмечен по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек.», темп прироста в контрольной группе составил 15 %. В упражнении «цки по макиваре за 15сек.» можно наблюдать следующий темп прироста: 3 % у контрольной группы и 11 % у экспериментальной. Не столь значительными, но всё же положительными оказались результаты по тесту «ручная динамометрия»: среднegrupповой результат контрольной группы вырос на 2 %, экспериментальной – на 8 %.

Выводы

Опираясь на представленные выше данные можно утверждать, что за счет совершенствования тренировочного процесса спортсменок 13-14 летнего возраста путем внедрения новой методики, учитывающей физиологические особенности женского пола и позволяющей девушкам эффективно тренироваться даже в менструальный цикл без ущерба здоровью, мы получили больший прирост исследуемых показателей, чем в ходе применения традиционных методов тренировки, когда некоторым из них приходилось пропускать занятия. Таким образом, разработанная методика спортивной подготовки девушек 13-14 лет в кёкусинкан каратэ, основанная на учете отличительных особенностей женского организма, повышает эффективность тренировочной деятельности спортсменок.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Алхасов, Д.С. Техническая подготовка в каратэ : монография. Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2014. 157 с.
- Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. М. : Советский спорт, 2021. 332 с

3. Головин, А. А. Воспитание подростков средствами каратэ Кёкусинкай: оздоровительная и духовно-нравственная составляющая тренировок // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 50–57.
4. Демченко, Н. С. Анализ технической подготовленности спортсменов киокусинкай в зависимости от соматотипа // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 116–122.
5. Коцарева, М. А., Сконников, Н. С., Бахарев, Ю. А. Анализ результатов применения методики силовой подготовки спортсменов в женской вольной борьбе // Оптимизация учебно-тренировочного процесса : Материалы XVI Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2017. С. 11-16.
6. Неробеев, Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учётом влияния полового диморфизма: дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2014. 286 с.
7. Коцарева, М. А., Бахарев, Ю. А., Тупицын, В. П., Лобанов, А. С. Оптимизация тренировочного процесса в женской вольной борьбе на тренировочном этапе спортивной подготовки // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1(179). С. 184-189.
8. Симакова, Е. А., Чистяков, В. А., Шарнин, Н. П., Григорьев, И. А. Современная практика разделения тренировочного процесса по половому признаку // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 85-86.
9. Стромкова, О. Ф. Формирование групп для занятий Киокушин каратэ с учётом женского организма // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2022. С. 759-764.
10. Тужилкина, А. В. Популярность единоборств среди девушек в решении задач здоровьесбережения // Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт : сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. С. 288-290.

References

1. Alkhasov, D.S. (2014) *Tekhnicheskaya podgotovka v karate* [Technical training in karate] : monograph. Moscow, Berlin : Direkt-Media. 157 p. (In Russian)
2. Verkhoshanskii, Yu.V. (2021) *Osnovy spetsial'noi fizicheskoi podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical training of athletes]. 2nd ed. Moscow, Sovetskii sport publ. 332 p. (In Russian)
3. Golovnin, A. A. (2018) *Vospitanie podrostkov sredstvami karate Kekusinkai: ozdorovitel'naya i dukhovno-nravstvennaya sostavlyayushchaya trenirovok* [Education of teenagers by means of Kyokushinkai karate: health-improving and spiritual and moral component of training]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 5 (159), 50–57. (In Russian)
4. Demchenko, N. S. (2022) *Analiz tekhnicheskoi podgotovlennosti sportsmenov kiokusinkai v zavisimosti ot somatotipa* [Analysis of technical training of kyokushin athletes depending on somatotype]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 4 (206), 116–122. (In Russian)
5. Kotsareva, M. A., Skonnikov, N. S., Bakharev, Yu. A. (2017) *Analiz rezul'tatov primeneniya metodiki silovoi podgotovki sportsmenov v zhenskoi vol'noi bor'be* [Analysis of the results of the application of the methodology of strength training of athletes in women's freestyle wrestling]. *Optimizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa: Materialy XVI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskaya konferentsii* [Optimization of educational and training process: Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference]. Nizhnij Novgorod, National Research Nizhny Novgorod State University named after N. I. Lobachevsky publ. 11–16. (In Russian)
6. Nerobeev, N. Yu. (2014) *Fizicheskaya i tekhniko-takticheskaya podgotovka sportsmenok v vol'noi bor'be s uchetom vliyaniya polovogo dimorfizma: diss. ... d-ra ped. nauk* [Physical and technical-tactical training of female athletes in freestyle wrestling, taking into account the influence of sexual dimorphism. Grand PhD ped. sci. abs. diss.]. Sankt-Petersburg, 286 p. (In Russian)
7. Kotsareva, M. A., Bakharev, Yu. A., Tupitsyn, V. P., Lobanov, A. S. (2020) *Optimizatsiya trenirovochnogo protsessa v zhenskoi vol'noi bor'be na trenirovochnom etape sportivnoi podgotovki* [Optimization of the training process in women's freestyle wrestling at the training stage of sports preparation]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 1 (179), 184–189. (In Russian)
8. Simakova, E. A., Chistyakov, V. A., Sharnin, N. P., Grigor'ev, I. A. (2021) *Sovremennaya praktika razdeleniya trenirovochnogo protsessa po polovomu priznaku* [Modern practice of dividing the training process by gender]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. 1, 85-86. (In Russian)
9. Stromkova, O. F. (2022) *Formirovanie grupp dlya zanyatii Kiokushin karate s uchetom zhenskogo organizma* [Formation of groups for Kyokushin karate classes taking into account the female body]. *Prioritetnye napravleniya razvitiya sporta, turizma, obrazovaniya i nauki: sbornik materialov III Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Priority directions of development of sports, tourism, education and science: collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference]. N. Novgorod, National Research Nizhny Novgorod State University named after N. I. Lobachevsky publ. 759-764. (In Russian)
10. Tuzhilkina, A. V. (2018) *Populyarnost' edinoborstv sredi devushek v reshenii zadach zdorov'esberezheniya* [Popularity of martial arts among girls in solving the problems of health saving]. *Bezopasnoe detstvo kak pravovoi i sotsial'no-pedagogicheskii kontsept : sbornik materialov V Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Safe Childhood as a legal and socio-pedagogical concept: collection of materials of the V All-Russian

scientific-practical conference with international participation]. Perm', Perm State Humanitarian and Pedagogical University publ. 288-290. (In Russian)

Поступила в редакцию 01.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796.853.264

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_223

IMPROVING THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF GIRLS 13-14 YEARS OLD IN KYOKUSHINKAN KARATE

Yurij A. Baharev¹, Olga F. Stromkova², Igor A. Sorokin³, Andrey M. Morozov⁴

*National Research Nizhny Novgorod State N. I. Lobachevsky University^{1, 2, 3, 4}
Nizhny Novgorod, Russia*

¹ *PhD of Pedagogy, Professor, Head of the department of theory and methodology of combat sports*

ph.: +7(950)626-64-76, e-mail: baharev_84@list.ru

ORCID 0000-0001-8505-3387

I Undergraduate student

ph.: +79506244684, e-mail: stromkova.olga@mail.ru

ORCID 0009-0009-3911-2425

³ *Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Combat Sports*

ph.: +7(952)458-96-63, e-mail: igsorokin@yandex.ru

ORCID 0009-0003-0166-8344

⁴ *Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Combat Sports*

ph.: +7(999)071-51-65, e-mail: morozov92@mail.ru

ORCID 0009-0000-7759-0078

Abstract. Kyokushinkan karate is a contact form of martial arts, the practice of which is increasingly popular among the female half of the population. The female training process must be planned taking into account the physiological characteristics of the female body, so as not to harm the health of female athletes. It is necessary to introduce a special microcycle in which the load is reduced and the negative impact on female athletes is eliminated. The purpose of the study is to develop a methodology for constructing the training process in Kyokushinkan karate for girls 13-14 years old, based on taking into account the distinctive characteristics of the female body, determined by the ovarian-menstrual cycle. The pedagogical experiment was carried out in the conditions of the martial arts sports club "Seven Samurai" among girls aged 13-14 years old, numbering 10 people. Period: from September 2022 to May 2023. The girls were divided into two groups of 5 people each. The control group of the studied athletes trained according to the traditional method, and the experimental group - according to the sports training method we developed, based on taking into account the characteristics of the female body. The essence of the developed methodology is to change the training load in the menstrual phase and introduce a special microcycle into the training process. Classes in this microcycle are aimed at developing flexibility, working with the upper shoulder girdle and tonfas. The experimental methodology was tested over a period of 3 months. To assess the effectiveness of the developed methodology, a set of four informative tests was used, which allows assessing the level of physical and special preparedness of female athletes. The results of the test complex indicate a positive dynamics in the indicators of the experimental group, exceeding the indicators of the control group for each test at the end of the study.

Keywords: Kyokushinkai karate, training process, special microcycle, physiological characteristics, load.

Cite as: Baharev, Yu. A., Stromkova, O. F., Sorokin, I. A., Morozov, A. M. (2024) Improving the organization of the training process of girls 13-14 years old in kyokushinkan karate. Physical Culture and Health. (1), 223-227. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_223.

Received 01.02.2024

Accepted 28.03.2024