

Технологичность вида спорта и практикоориентированность образования (на примере киокушинкай карате до)

Technology of the Sport and Practical Orientation of Education (Using the Example of Kyokushinkai Karate Do)

Получено 17.06.2024 Одобрено 20.06.2024 Опубликовано 23.06.2024

УДК 796

DOI: 10.12737/1998-0744-2024-12-3-33-38

ОВЧИННИКОВ Ю.Д.,
канд. техн. наук, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

БЕРЕЖНОВА С.В.,
студентка факультета спорта, кандидат в мастера спорта, специализация киокушинкай карате до, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

OVCHINNIKOV YU.D.,
Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of Department of Biochemistry, Biomechanics and Natural-Scientific Disciplines, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

BEREZHNOVA S.V.,
Student, Faculty of Sports, Candidate for Master of Sports, Specialization in Kyokushin Karate Do, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Аннотация

Отмечена трансформация в России и мире, появление новых направлений в развитии спорта, связанных с национальными программами и проектами, новой спортивной инфраструктурой. Введение новых образовательных стандартов в вузах спортивного профиля показало необходимость развития практикоориентированного образования для различных специальностей. Проблема практикоориентированности образования рассмотрена в нескольких аспектах. Представлена технологичность вида спорта в предметных технологиях учебного процесса в формате развития практикоориентированного образования в вузе. База исследования: Техника удара в киокушинкай карате до. Маваши (с боку, по кругу) гери(нога) дзёдан (верхний уровень) на практическом занятии по профильному предмету «Биомеханика двигательной деятельности». Была разработана методическая карта (кейс) с учетом биомеханических характеристик по фазам движения с использованием специализированных терминов, видео и фото поза-движений с биомеханическими характеристиками спортсменки.

Ключевые слова: спорт, компетенции, практикоориентированность образования, единоборства, биомеханика спорта, биомеханика движений, карате, киокушинкай.

Abstract

The authors note the transformation in Russia and the world and the emergence of new directions in the development of sport, associated with national programs and projects, new sports infrastructure. The introduction of new educational standards in sports universities has shown the necessity of developing practice-oriented education for various specialties. The problem of practice-oriented education is considered in several aspects. The technologicity of the sport in the subject technologies of the educational process in the format of the development of practice-oriented education in the University is presented. The base of the research: Technique of a blow in kyokushinkai karate do. Mawashi (from the side, in a circle) geri(leg) jodan (upper level) in a practical lesson on the profile subject "Biomechanics of motor activity". The methodical map (case) was developed with biomechanical characteristics by phases of movement with the use of specialized terms, video and photo pose-movements with biomechanical characteristics of the athlete.

Keywords: sport, competences, practice-oriented education, martial arts, biomechanics of sport, biomechanics of movements, karate, kyokushinkai.

Введение

Спорт в России и мире претерпел трансформации, в результате которых изменилась траектория его развития [4]. Следует отметить, что российская модель спорта была и есть как гуманистическая, личностно-ориентированная на физическое и духовно-нравственное развитие человека от рождения до преклонного возраста, подкрепленное государ-

ственной основой. Подтверждением этого являются государственные программы и национальные проекты, способствующие укреплению здоровья нации. Использование новых форматов развития спорта в современном обществе сделало спорт многофункциональным и технологичным продуктом, полезным для потребителя. Новая спортивная инфраструктура с использованием наукоем-

ких технологий, сервисное обслуживание, спортивный инвентарь с эргономическими факторами потребовал и новых подходов в организации образовательной среды [8].

Введение новых образовательных стандартов в вузах спортивного профиля показало необходимость развития практикоориентированного образования для различных специальностей. Сложно показать практикоориентированность в предметах студентам, обучающимся на факультете спорта. Следует отметить, что понятие практикоориентированности не совсем осознанно, не отработан механизм реализации в учебном процессе и предмете. Преподаватель и студенты самостоятельно выстраивают механизм практикоориентированности. Выстраивание механизма начинается с логико-компетентного подхода, ибо компетенции прописаны в учебных программах. Компетентность для студента – одна из форм практических навыков, что умеешь делать по данному направлению, обозначенной теме. Как показывает практический опыт, студенты на соревнованиях показывают свои умения и получают результат в виде спортивных достижений. В таком виде практикоориентированность развивает студента-спортсмена физически и духовно, но не влияет на учебный процесс и практическую жизнедеятельность. Если студент является обучающимся и одновременно показывает мастер-классы, работает с детьми, то мы можем видеть уровень его компетентности и практикоориентированность образования по определенному направлению (Хохлов А.А.; Юшкевич Т.П.) [10, 12].

Данный аспект является актуальной научно-методической проблемой и требует изучения. Научная востребованность внимания исследователей к карате объясняется его популярностью в России и мировом спортивном пространстве (Бакирова И.С.; Артамонов Д.В., Осипова Е.Б., Язынина Н.Л.:[1, 6, 13].

Цель научно-педагогического исследования состоит в представлении технологичности вида спорта в предметных технологиях учебного процесса в формате развития практикоориентированного образования в вузе.

В предметах спортивного профиля можно показать практикоориентированность на практических, лабораторных занятиях, а так-

же с выполнением индивидуального задания, многие студенты факультета находятся на индивидуальных графиках обучения, утвержденных в деканате [7].

МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЙ для использования на практических занятиях

Изучая профильный предмет «Биомеханика двигательной деятельности», студентка Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма (г. Краснодар) Бережнова Светлана Викторовна, кандидат в мастера спорта, специализация киокушинкай карате до, показала биомеханику движений на примере техники удара. Таким образом объектом исследования будет «Техника удара в киокушинкай карате до. Маваши (с боку, по кругу) гери (нога) дзёдан (верхний уровень)».

Изучение техники удара важно не только с точки зрения специфики единоборства, но и понятия биомеханики спорта. В процессе проведенного прикладного научного исследования был снят видеоролик ударов и составлен видеоряд (фото 1–7), который показал технику удара. Данный методический материал разделен на кейс-стадии по фазам движения и образует кейс, который можно использовать на практических занятиях по учебному предмету «Биомеханика двигательной деятельности», при проведении мастер-класса, в тренировочном процессе молодым специалистам, занимающимся избранным видом спорта [2, 3]. Кейс можно использовать как форму и метод обучения для показа технологичности предмета (Хохлов А.А.) [11]. Такой подход показывает не только уровни компетенций, заявленных по программе, но и практикоориентированность образования в вузе и на региональном уровне прежде всего. Следует отметить, что как показывают проведенные в предмете педагогические эксперименты, не все студенты способны показать технику своего вида спорта и объяснить последовательность выполняемых действий. Для этого необходимо иметь высокий уровень как физической подготовки, так и морально-психологическую установку на достижение поставленной цели, т.е. движения выполнять



Фото 1. Поза-движение. Исходное положение. Боевая стойка. 1-я фаза



Фото 2. Поза-движение. Вынос колена вперёд. 2-я фаза

осмысленно. Ибо движения в биомеханике выполняются с определенной целью, поэтому не все обучающиеся видят и представляют цель, механизм ее достижения. В данном исследовании использован метод кейс-технологий, применяемый сейчас в учебном процессе.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА КЕЙСА

Методическая карта составлена с учетом биомеханических характеристик по фазам движения с использованием специализированных терминов.

Поза-движения записаны видеорядом с помощью цифровых технологий, которые показывают точность движений и объективность исследований педагогического эксперимента, носящего прикладной характер, имеющего ценность для развития практико-ориентированного образования в вузах спортивного профиля [5, 9].

В карате большое значение имеют удары ногами, одним из самых часто наносимых ударов по сопернику является удар мавашигери.

В классификации этого вида спорта выделяют три вариации мавашигери:

- Мавашигери гедан (удар серединой голени в середину бедра сопернику, также во внутреннюю часть бедра);
- Мавашигери чудан (удар нижней частью голени по животу);
- Мавашигери дзедан (удар тылом стопы в голову).

Разберём удар по фазам.

1. Биомеханика движения тела. Исходное положение. Боевая стойка. 1-я фаза.

Руки находятся параллельно друг другу и подняты к голове для защиты. Локти, колени и пальцы ног направлены в сторону противника, для более быстрого нанесения удара. Тело не находится фронтально сопернику, в таком положении атакующий имеет меньше шансов попасть в цель.

2. Биомеханика движения тела. Вынос колена вперёд. 2-я фаза

Складывание ноги в колене в начале удара позволит сделать быстрый старт. Если вынести ногу, согнутую в колене, перед собой, то сопернику будет не понятно, какой именно удар вы хотите нанести. Для более быстрого нанесения нужно стараться тянуть колено к противоположному плечу.

3. Биомеханика движения тела. Разворот колена в сторону удара. 3-я фаза.



Фото 3. Поза-движение. Разворот колена в сторону удара. 3-я фаза



Фото 4. Поза-движение. Разгиб ноги и небольшой разворот на опорной ноге



Фото 5. Поза-движение. Положение тела



Фото 6. Поза-движение. Положение тела. Возврат ноги и возвращение в исходное положение. Концентрация. Важно не потерять равновесие и сохранить устойчивость

Определяющим действием в ударе является разворот колена в сторону удара, то есть в сторону головы.

4. Биомеханика движения тела. Разгиб ноги и небольшой разворот на опорной ноге.

Очень важно совершать разворот на опорной ноге. Данное движение добавит хлесткости удару. Умение напрягать мышцы в момент попадания в цель в карате называется «Кимэ». С точки зрения биомеханики движений про-

исходит вхождение в удар, что добавит жесткости правильному «Маваши гери». Следует отметить, что напряжение должно быть в ударной поверхности. Ударная часть «Хайсоку» (подъем стопы). В качестве ударной поверхности атакующий может использовать голень, подъём стопы или подушечки пальцев ног.

5. Биомеханика движения тела. Возврат ноги и возвращение в исходное положение.

Возвращать ногу нужно по той же траектории, по которой наносился удар, чтобы как можно быстрее вернуться в боевую стойку, а противник не успел сделать захват.

Следует обратить внимание, что очень важна часть удара, от которой зависит сила. Это, конечно же, вращение корпусом и поворот на стопе. Не повернувшись на стопе, не получится нужного поворота туловища. От этого вращательного движения будет зависеть сила удара ноги.

Представленный методический подход показывает развитие профильного предмета в логико-компетентностном подходе с помощью биомеханических поз-движений, технологичность удара в избранном студенткой виде спорта, которые она представила на практических занятиях, при проведении мастер-классов, занятиях с детьми в спортивных секциях.

■ Список литературы

1. Бакирова И.С. Моделирование алгоритма принятия решений в поединке в спортивном каратэ / И.С. Бакирова, Б.А. Подливаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8(186). – С. 22–29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p22-29. – EDN DMTUHE.
2. Борисова В. В. Внеклассные занятия по физическому воспитанию на основе применения элементов каратэ / В. В. Борисова // Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – № 3. – С. 23–30. – DOI 10.52563/2618-7604_2022_3_23. – EDN MQAOSE.
3. Захаров О.Ю. Особенности развития психомоторных качеств юношей 12–14 лет на начальном этапе спортивной подготовки в карате / О.Ю. Захаров, П.Н. Ермаков, Н.Н. Быков // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 36–41. – EDN OHICBK.
4. Захаров О.Ю. К вопросу о спортивном сотрудничестве с Японией на примере соревнований по каратэ в 2023 году / О.Ю. Захаров // Восточная Азия: факты и аналитика. – 2023. –

Карате как один из видов единоборств популярен в нашей стране среди различных слоев населения судя по количеству спортивных секций и клубов.



Фото 7. Поза-движение.
Положение тела устойчиво

■ References

1. Bakirova I.S. Modelirovanie algoritma priinjatija reshenij v poedinke v sportivnom karatje / I.S. Bakirova, B.A. Podlivaev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafita. – 2020. – № 8(186). – S. 22–29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.8.22–29. – EDN DMTUHE.
2. Borisova V.V. Vneklassnye zanjatija po fizicheskomu vospitaniju na osnove primenenija jelementov karatje / V.V. Borisova // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2022. – № 3. – S. 23–30. – DOI 10.52563/2618-7604_2022_3_23. – EDN MQAOSE.
3. Zaharov O.Ju. Osobennosti razvitija psihomotornyh kachestv junoshej 12–14 let na nachal'nom jetape sportivnoj podgotovki v karate / O.Ju. Zaharov, P.N. Ermakov, N.N. Bykov // Vestnik sportivnoj nauki. – 2019. – № 5. – S. 36–41. – EDN OHICBK.
4. Zaharov O.Ju. K voprosu o sportivnom sotrudnichestve s Japoniej na primere sorevnovanij po karatje v 2023 godu / O.Ju. Zaharov // Vostochnaja Azija: fakty i analitika. – 2023. – № 2. – S. 107–114. –

- № 2. – С. 107–114. – DOI 10.24412/2686-7702-2023-2-107-114. – EDN XHRYPY.
5. Инновационные методы исследования биомеханики движений в каратэ на примере «кинематической структуры дугообразного удара ногой лоу кик» / Е.О. Бузина, С.Е. Седенков, А.Р. Чаттаев, С.О. Шинков // Экстремальная деятельность человека. – 2019. – № 2(52). – С. 54–57. – EDN QKIKOZ.
 6. Киокушинкай карате как новый формат обучения будущих предпринимателей / Д.В. Артамонов, Е.Б. Осипова, Ю.О. Аверясова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 37–39. – EDN ODXAWE.
 7. Овчинников Ю.Д. Фактор снятия боли и скоординированной структуры движений (на примере миофасциальной гимнастики для бойцов в Киокусинкай) / Ю.Д. Овчинников, К.С. Бутырев, А. Г. Черемискина // Адаптивная физическая культура. – 2023. – Т. 94, № 2. – С. 23–26. – EDN ABAOXD.
 8. Рыбакова Е.О. Спортивная культура школьников 11–13 лет, занимающихся киокушинкай карате / Е.О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4. – С. 33–35. – EDN OGKNPL.
 9. Теоретическое обоснование включения средств карате в коррекцию и развитие компонентов координационных способностей детей с нарушениями слуха / В.Л. Лернер, Г.И. Дерябина, А.С. Филаткин, Я.В. Платонова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 128–134. – DOI 10.36028/2308-8826-2020-8-1-128-134. – EDN IMJYOH.
 10. Хохлов А.А. Восточные единоборства как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / А.А. Хохлов, О.И. Разумова // Человеческий капитал. – 2023. – № 3(171). – С. 194–200. – DOI 10.25629/HC.2023.03.20. – EDN DJISTS.
 11. Хохлов А.А. Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов / А.А. Хохлов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 2(106). – С. 159–163. – DOI 10.24158/spp.2023.2.21. – EDN CCNCCN.
 12. Юшкевич Т.П. Методика тренировки юных каратистов на начальном этапе подготовки / Т.П. Юшкевич, Д.В. Ярошенко // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2020. – № 23. – С. 219–224. – EDN OBDCOV.
 13. Язынина Н.Л. Физическая подготовка школьников с использованием элементов техники вестилевого карате на уроках физической культуры / Н.Л. Язынина, О.Ю. Жарова // Физическая культура в школе. – 2023. – № 5. – С. 7–13. – DOI 10.47639/0130-5581-2023-5-7-13. – EDN MJALPD.
 5. Innovacionnyye metody issledovanija biomehaniki dvizhenij v karatje na primere “kinematicheskoy struktury dugoobraznogo udara nogoj lou kik” / E.O. Buzina, S.E. Sedenkov, A.R. Chattaev, S.O. Shinkov // Jekstremal'naja dejatel'nost' cheloveka. – 2019. – № 2(52). – С. 54–57. – EDN QKIKOZ.
 6. Kiokushinkaj karate kak novyj format obuchenija budushhih predprinimatelej / D.V. Artamonov, E.B. Osipova, Ju.O. Averjasova [i dr.] // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – № 11. – С. 37–39. – EDN ODXAWE.
 7. Ovchinnikov Ju.D. Faktor snjatija boli i skoordinirovannoj struktury dvizhenij (na primere miofascial'noj gimnastiki dlja bojcov v Kiokusinkaj) / Ju.D. Ovchinnikov, K.S. Butyrev, A.G. Cheremiskina // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. – 2023. – Т. 94, № 2. – С. 23–26. – EDN ABAOXD.
 8. Rybakova E.O. Sportivnaja kul'tura shkol'nikov 11–13 let, zanimajushhihsja kiokushinkaj karate / E.O. Rybakova, T.N. Shutova // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2011. – № 4. – С. 33–35. – EDN OGKNPL.
 9. Teoreticheskoe obosnovanie vključenija sredstv karate v korrekciju i razvitie komponentov koordinacionnyh sposobnostej detej s narushenijami sluha / V.L. Lerner, G.I. Derjabina, A.S. Filatkin, Ja.V. Platonova // Nauka i sport: sovremennye tendencii. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 128–134. – DOI 10.36028/2308-8826-2020-8-1-128-134. – EDN IMJYOH.
 10. Hohlov A.A. Vostochnye edinoborstva kak sposob povyšenija jeffektivnosti fizicheskoy podgotovki studentov vuza / A.A. Hohlov, O.I. Razumova // Chelovecheskij kapital. – 2023. – № 3(171). – С. 194–200. – DOI 10.25629/HC.2023.03.20. – EDN DJISTS.
 11. Hohlov A.A. Dvigatel'no-koordinacionnyye kachestva kak osnova podgotovki junyh karatistov / A.A. Hohlov // Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. – 2023. – № 2(106). – С. 159–163. – DOI 10.24158/spp.2023.2.21. – EDN CCNCCN.
 12. Jushkevich T.P. Metodika trenirovki junyh karatistov na nachal'nom jetape podgotovki / T.P. Jushkevich, D.V. Jaroshenko // Uchenye zapiski Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury. – 2020. – № 23. – С. 219–224. – EDN OBDCOV.
 13. Jazynina N.L. Fizicheskaja podgotovka shkol'nikov s ispol'zovaniem jelementov tehnik vesticilevogo karate na urokah fizicheskoy kul'tury / N.L. Jazynina, O.Ju. Zharova // Fizicheskaja kul'tura v shcole. – 2023. – № 5. – С. 7–13. – DOI 10.47639/0130-5581-2023-5-7-13. – EDN MJALPD.