

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК «NIZA GERI» ТА «KIN GERI» У ХЛОПЦІВ КАРАТИСТІВ 8 РОКІВ

Світлана Марченко, д. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Вступ. Сучасні наукові погляди на роль і значення технічної підготовки у спортивних єдиноборствах свідчать про зростаючий інтерес до створення безпечного та мотивуючого середовища для дітей і дорослих, які здобувають спортивні знання та оволодівають навичками ударної техніки [4, 5].

Дослідники наголошують на важливості залучення дітей шкільного віку до занять бойовими мистецтвами, що сприяє їх фізичному, інтелектуальному та духовному розвитку [6], формуванню здорового способу життя, розвитку рухових умінь та соціальних навичок [1].

Особливу увагу привертає карате, яке нині є одним із найпоширеніших видів єдиноборств у світі [3]. Його історичний розвиток від самозахисту без зброї до сучасної олімпійської дисципліни засвідчує багатогранність цього бойового мистецтва, що поєднує фізичну, психічну та культурну складові [1].

У процесі початкової підготовки в кіокушинкай карате окремі тренери не приділяють належної уваги засвоєнню технічних прийомів, які класифікуються як відносно прості для виконання. Зокрема, мова йдеться про удари ногами «Niza geri chudan» та «Kin geri» [3]. «Kin geri» – це стандартний удар ногою для самооборони. Він використовується як швидкий удар ногою в область паху, але також може бути спрямований на внутрішню поверхню стегон.

Проведення технічної дії «Kin geri» у процесі проведення змагальних поєдинків заборонено але вона, як і удар коліном, є базовою та підвідною для оволодіння більш складними техніками ударів ногами «Mae Geri Chusoku»), «Mawashi Geri Haisoku», Uchi Haisoku Geri на рівнях «Gedan» (нижній), «Chudan» (середній) і «Jodan» (верхній) [2].

На підставі проведених досліджень і на основі використання методу алгоритмічних розпоряджень ученими розроблено й апробовано науково обґрунтовані програми навчання техніки удару коліном уперед «Niza geri chudan» і удару ногою вперед підйомом стопи «Kin geri», які враховують модельні характеристики навантаження під час виконання розроблених вправ у шести навчальних серіях [3]. Кожна серія вносить свій вклад у цілісну структуру процесу навчання даним ударам. Розробки авторів дозволили підвищити ефективність навчально-тренувального процесу спортсменів 8 років.

Актуальність дослідження обумовлена недостатньо обґрунтованою методикою початкового навчання технічним діям 8-річних дітей. Це викликає необхідність дослідження особливостей навчання техніки ударів коліном уперед «Niza geri chudan» та підйомом стопи «Kin geri» у кіокушинкай карате в рамках програмованого навчання з використанням методу суворо регламентованої вправи.

Мета дослідження: визначити особливості навчання хлопців 8 років техніки ударів коліном уперед «Hiza geri chudan» та підйомом стопи «Kin geri» у кіокушинкай карате.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 32 хлопці 8 років. Для вирішення поставлених завдань були використані методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, хронометраж навчальних завдань, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, методи математичного планування експерименту. У процесі навчання використовувався метод алгоритмічних розпоряджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Значення координатів центроїдів для двох груп свідчать про суттєві розбіжності у навчанні техніки удару коліном уперед «Hiza geri chudan» та удару підйомом стопи «Kin geri» у хлопців 8 років. Діти статистично достовірно краще засвоїли рухові завдання 2-5 серій навчальних завдань удару «Hiza geri chudan» ($p < 0,05$).

У результаті експериментальної перевірки ефективності навчальних програм і підтвердження особливостей впливу різних режимів на результат навчання окремим вправам у 6 серіях завдань у ході засвоєння технік «Hiza geri chudan» та «Kin geri» отримали координати центроїдів для восьми груп. Аналіз групових центроїдів, які класифікують результати навчання ударів указує, що найбільш універсальним в процесі навчання як серіям завдань, так і техніки виконання ударів «Hiza geri chudan» та «Kin geri» є четвертий режим виконання фізичних вправ (групи 4, 8) – кількість підходів 4, інтервал відпочинку 120с.

Розроблені нами моделі підтверджують той факт, що діти молодшого шкільного віку демонструють відмінності у рівнях формування рухових навичок через різні тренувальні режими, що безпосередньо впливає на якість виконання техніки ударів [3].

Аналіз отриманих балів у процесі засвоєння вправ за серіями завдань програм навчання техніки ударів «Hiza geri chudan» і «Kin geri» характеризує різний ступінь компетентності дітей. За технічною складністю удар «Kin geri» вимагає більшої узгодженості рухів та контролю рівноваги, тоді як «Hiza geri chudan» характеризується відносною простотою виконання, але потребує точності та швидкості. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до навчання, коли тренер має враховувати специфіку кожного прийому. Виявлені закономірності уточнюють і розширюють існуючі уявлення щодо процесу формування рухових навичок у дітей [7].

Результати проведеного нами дослідження можуть бути використані в процесі планування режимів виконання фізичних вправ при формуванні у дітей 8-ми років навичок ударної техніки в карате. Отримана інформація дозволить підвищити ефективність керування навантаженням, збільшити рухову активність дітей та сприятиме зменшенню ризиків отримання травм. Може бути використана тренерами для оптимізації планів роботи спортивних секцій та складання індивідуальних програм навчання юних каратистів.

Висновки. Створені дискримінантні моделі, які класифікують юних спортсменів 8 років у одну із чотирьох визначених груп з відповідним навантаженням (A1B1; A2B1; A1B2; A2B2) на основі успішності навчання.

Хлопці 8 років мають більш високі показники володіння технікою удару «Hiza geri chudan». Найбільш суттєва різниця у якості виконання навчальних завдань спостерігається також і між режимами виконання вправ.

Аналіз групових центроїдів указує, що в процесі засвоєння техніки ударів «Hiza geri chudan» та «Kin geri» хлопців 8 років універсальним і узагальненим є четвертий режим виконання фізичних вправ: 4 підходи з інтервалами відпочинку 120 с.

Список використаної літератури.

1. Clark A. A statistical analysis of the kata scoring system in sport karate. *Ido Mov Cult J Martial Arts Anthropol.* 2022. Vol. 22, № 4. pp. 33-40.

2. Marchenko, S., Ivashchenko, O., Jagiello, W., Iermakov, S., Khudolii, O., & Yermakova, T. Discriminant analysis: Features of training 10-year-old boys in the technique of kicks in kyokushin karate. *Archives of Budo*, 2022. No. 18, pp. 1-11. <https://archbudo.com/view/abstract/id/15092>

3. Marchenko, S., Khudolii, O., Ivashchenko, O., & Musliumova, S. Didactics: Peculiarities of planning and managing the process of teaching the Mae hiza geri chudan technique in 8-year-old boys. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2023. Vol. 27, No. 2. pp. 92-98. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.005>

4. Piepiora, P. A., Čaplová, P., & Cynarski, W. J. A thing about karate in physical culture. *Frontiers in sports and active living*, 2024. No. 6, 1430186. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1430186>

5. Pinto-Escalona, T., Gobbi, E., Valenzuela, P. L., Bennett, S. J., Aschieri, P., Martin-Loeches, M., Paoli, A., Martinez-de-Quel, O. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *Journal of sport and health science*, 2024. Vol. 13, No. 1. pp. 90-98. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.10.006>

6. Rutkowski, T., Chwałczyńska, A. The Impact of Karate and Yoga on Children's Physical Fitness: A 10-Week Intervention Study. *Applied Sciences*, 2025. Vol. 15, No 1. pp. 435. <https://doi.org/10.3390/app15010435>

7. Wąsik, J., Mosler, D., Ortenburger, D., Góra, T., Podstawski, R. Differences in Velocities of Crucial Body Segments while Executing Roundhouse Kicks for Both Sides. *Journal of human kinetics*, 2023. No. 86. pp. 97-105. <https://doi.org/10.5114/jhk/159451>