

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАТА,  
ПРИМЕНЯЕМЫХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ  
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**COMPARATIVE ANALYSIS OF KATA,  
USED IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS  
YOUNG JUDOKAS AT THE INITIAL TRAINING STAGE**

**Тарасов П. Р., магистр пед. наук, аспирант**

**Зимницкая Р. Э., канд. пед. наук, доцент**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

**Манинов В. В., магистр пед. наук**

Белорусский государственный университет физической культуры

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты сравнительного анализа официальных ката для детей (*kodomo-no-kata*), занимающихся дзюдо, как средств освоения базовой техники дзюдо на этапах начального обучения. Приводится теоретическое обоснование перспективности исследования применения форм *kodomo-no-kata* в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дзюдо; этап начальной подготовки; юные дзюдоисты; ката; *kodomo-no-kata*.

**ABSTRACT.** The article presents the results of a comparative analysis of the official kata for children (*kodomo-no-kata*) engaged in judo as a means of mastering basic judo techniques at the stages of initial training. The theoretical substantiation of the prospects of studying the use of *kodomo-no-kata* forms in the educational and training process of young judokas at the stage of initial training is given.

**KEY WORDS:** judo; the stage of initial training; young judokas; kata; *kodomo-no-kata*.

Традиционно выделяется три раздела практики дзюдо с момента основания данного вида единоборств Д.Кано: *сиай*, *рандори* и *ката* [8]. При характеристике дзюдо как спорта высших достижений, занятия которым нацелены на максимальный спортивный результат на официальных соревнованиях, прежде всего речь идет о первой практике – *сиай*, суть которой заключается в победе над соперником в своей весовой категории по правилам дзюдо.

В свою очередь *рандори* – это свободные схватки, в которых дзюдоисты могут оттачивать свои навыки атаки, защиты и тактическое мышление. В данной практике отсутствуют понятия проигравших и победителей, так как оппоненты приобретают ценный опыт. Однако, из-за постоянно меняющихся условий поединка и сопротивления противника не всегда возможно следить за правильностью техники выполняемых приемов.

Третьим средством практики дзюдо, выделенным его основателем, являются ката – формализованные комплексы технических действий, которые имеют строгий порядок и определенные правила выполнения [8]. Практикуя ката, каждый участник имеет определенную роль и цель. *Тори* и *укэ* – это термины, характеризующие функциональное разделение партнеров в процессе освоения приемов дзюдо. *Тори* – исполнитель технического действия против *укэ*. Особую ценность в сфере подготовки дзюдоистов на всех этапах обучения имеют формы техник *katame-no-kata* и *nage-no-kata*, утвержденные институтом дзюдо *Kodokan* в Японии [3]. Многие из приемов, представленных в указанных разделах ката, разрешены и оцениваются на соревнованиях, например, удержание сбоку (*Kesa-gatame*) или бросок через спину (*Seoi-nage*). Так же приемы этих форм являются одними из элементов аттестации на присвоение квалификационных степеней *КЮ*. Например, в перечень приемов для сдачи на желтый пояс (5 *КЮ*) входят 4 броска из *nage-no-kata* и 4 вида удержаний из *katame-no-kata* [3]. Тем не менее, разделу ката, как средству обучения технике дзюдо на этапах начальной подготовки зачастую не уделяется должного внимания.

Некоторые тренеры все больше склоняются к тому, чтобы как можно скорее найти «коронную технику» юного спортсмена, пытаясь компенсировать недостатки в технико-тактической подготовленности интенсификацией физической подготовки для успешного выступления на соревнованиях в ближайшей перспективе [1]. При этом ряд авторов (Ю. М. Схалыхо, И. В. Тихонова) отмечают, что подобная методика, нацеленная на скорое достижение спортивных результатов в условиях ранней специализации, влечет за собой негативные эффекты. К тому же, учащиеся ДЮСШ и СДЮШОР подвергаются более высокому риску отчисления [4].

По данным исследования М. С. Барбаряна, учебно-тренировочный процесс на начальных этапах многолетней спортивной подготовки дзюдоистов характеризуется усилением его интенсивности. В свою очередь, форсирование подготовки приводит к отрицательным последствиям, таким как ограниченность технического арсенала, невозможность достижения высокого уровня технической подготовки и одностороннее развитие основных двигательных качеств [1].

Авторы Шестаков В. Б. и Ерегина С. В. ставят задачу «формировать широкий диапазон двигательных умений и навыков (в том числе и безопасного падения), формировать основы техники дзюдо», как одну из приоритетных в работе тренера-преподавателя с детьми на этапе начальной подготовки [5]. В этой связи ката, нацеленные на расширение технического арсенала дзюдоистов, как нельзя лучше подходят для решения этой задачи.

Таким образом, целью нашего исследования явился сравнительный анализ ката, применяемых в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

С целью освоения основ дзюдо безопасным и систематическим образом институтом дзюдо *Kodokan* в сотрудничестве с Международной федерацией

дзюдо (IJF) и Французской федерацией дзюдо (FFJ) специально для детей была создана форма ката *Kodomo-no-kata*. Первая официальная демонстрация данной формы была во время чемпионата мира по дзюдо 2019 года (Nippon Budokan в Токио) [6]. В настоящее время можно выделить две официальные версии *kodomo-no-kata* (вариант Kodokan и вариант FFJ) [9, 10].

На сайте IJF [7] представлены обе версии *kodomo-no-kata* в формате видеоматериалов и находятся в публичном доступе для ознакомления. На них продемонстрировано исполнение семи серий ката. Переход от одной ступени к другой основан на принципе «от простого к сложному».

*Kodomo-no-kata* была разработана с учетом необходимости обеспечения постепенного и поэтапного освоения детьми основ дзюдо и предназначена для помощи тренерам в обучении детей основным принципам дзюдо. Важно подчеркнуть, что обе версии ката для детей потенциально могут служить введением для изучения других ката в будущем, особенно *nage-no-kata* и *katame-no-kata* [6].

FFJ и Kodokan версии ката имеют общую цель, историю создания и одинаковое количество ступеней, но все же они отличаются между собой. Существование двух систем дает возможность каждому специалисту по дзюдо выбрать ту, которая наиболее соответствует его задачам в работе с детьми, учитывая уровень их подготовки, или же использовать в процессе обучения приемы из обеих версий *kodomo-no-kata*.

Версия Kodokan характеризуется перечнем ступеней сложности от 7 к 1. В свою очередь, версия, представленная Французской федерацией дзюдо, имеет обратный порядок нумерации – от 1 к 7 [9, 10]. Ниже представлено сравнение технических элементов первой по счету ступени *kodomo-no-kata* различных версий (табл. 1).

Таблица 1. Технические требования первой ступени сложности различных версий *kodomo-no-kata*

<b>Kodokan 7 (nana)</b>		<b>FFJ (Series 1)</b>	
– Ritsurei – Zarei	– поклон стоя; – поклон сидя	– Ritsurei; – Zarei	– поклон стоя; – поклон сидя
<b>Ukemi:</b> – Ushiro-ukemi; – Ushiro-ukemi; – Yoko-ukemi; – Outen-ukemi	Падения: – падение назад (лежа на спине); – падение назад (положение сед); – падение на бок (лежа на спине); – перекаты в сторону с падением на бок	<b>Ukemi:</b> – Ushiro-ukemi; – Yoko-ukemi; – Outen-ukemi	Падения: – падение назад (лежа на спине); – падение на бок (лежа на спине); – перекаты в сторону с падением на бок
<b>Tai-sabaki:</b> – Mae-sabaki; – Ushiro-sabaki	Повороты: – Вперед на 90°; – Назад на 90°	<b>Shintai:</b> – Ayumi-ashi	Базовые передвижения в захватах (рукав, отворот): – естественный шаг (вперед-назад, влево-вправо, по кругу на 90°)

<b>Shintai :</b> – Ayumi-ashi; – Tsugi-ashi	Базовые передвижения в захватах (рукав, отворот): – естественный шаг (вперед-назад); – приставной шаг (влево-вправо)	<b>Tachi-waza:</b> – Mae-sabaki; – Uki-otoshi; – Hiza-guruma; – Tai-otoshi	Приемы в стойке (укэ на коленях): – бросок выведением из равновесия смещением вперед; – подсечка в колено; – передняя подножка
<b>Tachi-waza</b> – Mae-sabaki; – Uki-otoshi; – Ushiro-sabaki – Uki-otoshi	Приемы в стойке (укэ на коленях): – бросок выведением из равновесия смещением вперед; – бросок выведением из равновесия смещением назад	<b>Osaekomi-waza:</b> – Kami-shiho-gatame	Техника удержаний: – удержание со стороны головы (перекаты в стороны)
– Zarei; – Ritsurei	– поклон сидя; – Поклон стоя	– Zarei; – Ritsurei	– поклон сидя ; – поклон стоя

На основании данных, представленных в таблице, можно отметить, что этикету придается особое значение. Каждую серию ката участники начинают и заканчивают с выполнения поклонов в положении стоя и сидя, что является традиционной практикой в дзюдо и способствует воспитанию у детей чувства уважения друг к другу. Выполнение техник падения (Ukemi) на первом уровне сложности практически идентично, однако версия Kodokan дополнена падением назад из положения «сед». Затем, в версии Kodokan следует техника поворотов (Tai-sabaki) без захватов и техника перемещений по татами в захватах (Shintai-dosa). В свою очередь, в FFJ версии тоже выполняется базовая техника передвижений в захватах, но с поворотами в захватах. Техника бросков в обеих версиях выполняется со стойки, при этом укэ в исходном положении стоя на коленях. Версия FFJ более разнообразна и дополнена такими бросками как подсечка в колено (Hiza-guruma) и передняя подножка (Tai-otoshi). Так же в FFJ версии на данном этапе выполняются основы техники борьбы в партере – удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame) и перекаты, в отличие от версии Kodokan.

Подводя итог, можно заключить, что уже на начальном этапе обе версии kodomo-no-kata имеют отличия, при этом структура выполнения технических действий повторяется. На первый взгляд версия ката от FFJ более сложна чем версия Kodokan из-за большего разнообразия приемов. Однако, обе версии преследуют цель обеспечения постепенного и поэтапного освоения детьми основ дзюдо и, как отмечает председатель комиссии IJF по ката, 10-й дан Франко Капеллетти: «Две версии, представленные Kodokan и FFJ, очень близки друг к другу...» [7]. Таким образом, можно предположить, что выше указанные различия могут быть обусловлены существующими подходами европейских и восточных направлений дзюдо к системе обучения. Вместе с тем, для выяснения степени результативности данных систем требуется их дальнейшее изучение

посредством практики применения форм *kodomo-no-kata* в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, а также на этапах начальной подготовки.

### Список литературы

1. Барбарян, М. С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М. С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1. – Т. 14. – С. 11–17.

2. Ерегина, С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) : учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

3. Институт дзюдо Кодокан. Формы ката дзюдо [Электронный ресурс] / Институт дзюдо Кодокан. – Режим доступа: <http://kodokanjudoinstitute.org/en/waza/forms/textbook/>. – Дата доступа: 21.09.2023.

4. Схаляхо, Ю. М. Развитие идеи античной каты, как базовой техники при ранней специализации дзюдоистов / Ю. М. Схаляхо, И. В. Тихонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 149–152.

5. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

6. British Judo. *Kodomo-no-kata* [Электронный ресурс] / British Judo [Британская федерация дзюдо]. – Режим доступа: <https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/Kodomo-no-kata.pdf>. – Дата доступа: 21.09.2023.

7. IJF.org. The IJF Releases the New Version of the *Kodomo-No-Kata* [Электронный ресурс] / IJF.org – International Judo Federation [Международная федерация дзюдо]. – Режим доступа: <https://www.ijf.org/news/show/new-version-kodomo-no-kata>. – Дата доступа: 21.09.2023.

8. Jones L.C. *Judo Kata: Practice, Competition, Purpose* / L.C. Jones. – Via Media Publishing, 2022. – 286 p.

9. *Kodomo-no-Kata – France Judo Federation version* [Электронный ресурс] / YouTube. – Режим доступа: <https://youtu.be/sdGEvYpqR9k>. – Дата доступа: 28.09.2023.

10. *Kodomo-no-Kata – Kodokan version* [Электронный ресурс] / YouTube. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=FhwV1BjPYJQ>. – Дата доступа: 28.09.2023.