

## ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОНЛАЙН-КУРСА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КВАЛИФИКАЦИОННОМУ ЭКЗАМЕНУ НА ПРИМЕРЕ КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ

*Д. С. Савельев*

**Аннотация.** Цель исследования — анализ качества подготовки спортсменов перед квалификационным экзаменом на примере каратэ киокусинкай при введении в учебный процесс онлайн-курса по базовой технике. В качестве методики выбрано аналитическое сравнение количественных показателей результатов экзамена по базовой технике. Статистические данные получены при участии контрольной и экспериментальной групп. В ходе исследования выявлена возможность осуществлять качественную подготовку спортсменов с оптимизацией времени и финансовых ресурсов при проведении учебного процесса в смешанном формате.

**Ключевые слова:** онлайн-образование, онлайн-курсы, цифровизация, образовательный контент, физическая культура и спорт, киокусинкай каратэ, базовая техника, кихон, ката

## EFFICIENCY OF AN ONLINE COURSE IN ATHLETE PREPARATION FOR A QUALIFICATION EXAM: THE CASE OF KYOKUSHIN KARATE

*D. S. Savelyev*

**Abstract.** The article focuses on the effectiveness of supplementing face-to-face training of kyokushin karate athletes with an online course on basic technique. The author analyses the training quality in the control and experimental groups through a quantitative comparison of statistical data from the results of a basic technique exam. The study revealed that the blended format of training makes it possible to carry out high-quality training of athletes while optimizing time and financial resources.

**Keywords:** online education, online course, digitalization, educational content, physical culture and sports, kyokushin karate, basic technique, kihon, kata

### Введение

Спортивная подготовка каратистов — это педагогический процесс, целью которого является достижение высоких спортивных результатов [4]. Все быстрее повышающиеся конкуренция и требования в спорте приковывают пристальное внимание к качеству подготовки спортсменов всех возрастных групп. Чтобы обеспечить высокую эффективность многолетней спортивной системы тренировок, необходимо учитывать все аспекты подготовки бойцов. Различают

шесть основных сторон подготовки каратистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Развитие современных цифровых технологий может давать дополнительные возможности в обеспечении такой эффективной подготовки даже в контактных спортивных единоборствах.

В работе рассматривается использование ряда таких технологий на примере каратэ киокусинкай.

### *Исторические сведения о каратэ киокусинкай*

Каратэ киокусинкай было создано японским мастером боевых искусств Масутацу Ояма в 1950-х годах. Он обучался различным стилям каратэ и являлся учеником Гитина Фунакоси — основателя стиля шито-рю [19]. Однако мастер Ояма был не удовлетворен только формальными техниками, которые были основой тренировки в первоначальном виде каратэ. Ему не хватало контакта, реального применения техник в бою. Мастер Ояма решил объединить лучшие элементы нескольких стилей карате, включая шито-рю, годзю-рю и киокусинкай. Он сделал упор на полный контакт, чтобы бойцам было проще применять свои навыки на практике и поднять уровень своих навыков в бою. Мастер Ояма заложил философию в свою технику каратэ. В частности, он учил своих студентов, что настоящее каратэ — это не только способ досконального понимания скрытых техник и укрепления физических способностей, но и духовное наставление: дух уважения к своему противнику, здравый смысл и чувство дисциплины.

«Сильнейшее каратэ» продемонстрировало свою реальную мощь прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по каратэ киокусинкай претендовали на статус «Олимпийские игры в каратэ». Развитие стиля киокусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далекими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки.

За полвека существования карате киокусинкай оно прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения.

В карате киокусинкай есть два основных направления: *кумитэ* и *ката*. Кумитэ — это спортивные поединки. На соревнованиях

по кумитэ бойцы показывают свою силу и умение драться. С японского языка «кумитэ» буквально переводится как «переплетенные руки». Ката — это последовательность различных техник, ударов и стоек, которая имеет строгую форму. Само слово «ката» означает «форма», внешний вид. Дословный перевод с японского — «форма, режущая землю» [3]. На соревнованиях по кумитэ каратисты ведут бой с одним реальным соперником, в то время как турниры по ката предполагают бой с одним или несколькими воображаемыми противниками. Благодаря ката можно увидеть не только технику киокусинкай каратэ, но и боевой дух человека.

В отличие от других стилей каратэ основной особенностью техники в киокусинкай является использование полноконтактных техник, нацеленных на использование в соревновательных поединках, а также адаптация классической техники каратэ для проведения поединков в полный контакт. Тем не менее, как и в других стилях каратэ, формальной, базовой технике каратэ уделяется большое внимание. Через многократное повторение одиночных движений, связок и целых комплексов движений каратисты с течением времени осваивают технику каратэ в полном объеме. Уровень владения техникой каратиста имеет зримое отображение в цвете его пояса. Родоначальники каратэ заложили в цвета поясов и ученические ступени (КЮ) определенную философию [19].

10 КЮ (белый пояс) — символизирует уровень чистоты и потенциала;

9 КЮ (белый пояс с синей полоской) — символизирует переход от полного незнания и чистоты, первый шаг к мастерству;

8 КЮ (синий пояс) — символизирует цвет неба перед восходом Солнца;

7 КЮ (синий пояс с желтой полоской) — символизирует первый луч Солнца;

6 КЮ (желтый пояс) — символизирует восход Солнца;

5 КЮ (желтый пояс с зеленой полоской) — символизирует появление первых ростков под живительным светом Солнца;

4 КЮ (зеленый пояс) — символизирует рост мастерства каратиста, как вырастающее дерево с пышной зеленой кроной листьев;

3 КЮ (зеленый пояс с коричневой полоской) — символизирует переход к зрелости в каратэ Киокусинкай;

2 КЮ — (коричневый пояс) — символизирует зрелость;

1 КЮ (коричневый пояс с золотой полоской) — символизирует зрелость, близкую к мудрости;

1 Дан, 2 Дан и далее до 9 Дана (черные пояса с золотыми полосками в количестве, соответствующем Дану) — символизируют мудрость, обретаемую на пути практики боевого искусства.

Аттестация на пояса — повышение спортивного уровня происходит в основном посредством квалификационных экзаменов, в процессе которых каратисты демонстрируют владение базовой техникой каратэ киокусинкай.

Как правило, 80% времени экзамена занимает показ технических навыков, которые складываются из комплексов последовательных движений и ударов. Чем больше повышается уровень, тем сложнее состав техник, их количества и комбинаций. Помимо знаний выполняемых последовательно перемещений, ударов и блоков, каратисты должны понимать суть движений, смысл, который был изначально в них заложен, чтобы правильно применять их на практике. Также необходимо владеть терминологией, то есть знать, как на японском языке называется то или иное движение, удар, блок, стойка, часть тела.

Оставшаяся часть времени экзамена посвящена проверке общей физической подготовки спортсменов и их навыкам в проведении контактных поединков по правилам каратэ киокусинкай.

В отличие от соревнований, такие тесты в боях каратисты проводят в защитном оборудовании, чтобы минимизировать риск получения травм в ходе экзамена из-за усталости и большого количества боев.

Экзамен на начальные пояса длится час-полтора. Но с ростом квалификации удлиняется и время экзамена. Так, на черный пояс спортсмены сдают экзамен несколько часов, в течение которых они находятся в стрессовых условиях постоянной физической и интеллектуальной нагрузки.

Обучение прикладным техникам (базовым), как правило, осуществляется на тренировочных занятиях, где инструктор демонстрирует упражнения и следит за корректностью их исполнения. Однако стоит отметить, что тренировки по базовой технике занимают много времени, ведь на каждый КЮ каратист должен освоить и регулярно повторять ряд перемещений в определенных стойках, ударных действий различными ударными поверхностями и также самых разнообразных блоков.

Действующие спортсмены, которые готовятся к турнирам в дисциплине «Кумитэ» (поединки в полный контакт) не всегда могут себе позволить осуществлять несколько тренировок подряд, смешивая изучение и повторение базовой техники каратэ киокусинкай и подготовку к соревнованиям различного уровня.

Для решения такой проблемы был разработан онлайн-курс по базовой технике каратэ киокусинкай.

В наше время, особенно в последние два года, наблюдается взрывное развитие онлайн-образования. Потребность в нем показана во многих исследованиях [12], а качественная реализация позволяет качественно осуществлять учебный процесс и в теоретических [2], и в практических дисциплинах [13]. Включение онлайн-курсов в образовательный процесс приводит к существенной оптимизации расходов на подготовку обучающихся [16].

Анализ же литературы и поиск в сети Интернет показал отсутствие полноценных онлайн-курсов по базовой технике в каратэ киокусинкай [8; 15; 14].

На примере включения онлайн-курса по базовой технике каратэ киокусинкай в подготовку выступающих в «Кумитэ» каратистов

автор обосновывает возможность частичного перевода подготовки к квалификационным экзаменам в формат онлайн. Эффективность такого подхода была доказана при использовании смешанного формата подготовки судей по виду спорта киокусинкай [10; 11].

### Методика и организация исследования

В качестве методики было выбрано аналитическое сравнение качественных показателей результатов квалификационного экзамена при сокращении затрат времени на организацию тренировочных занятий по базовой технике каратэ киокусинкай в режиме реального времени и в смешанном формате (прохождение учебных занятий онлайн и практической работой в офлайн)

и сравнение результатов экзаменов экспериментальной (подготовка спортсменов осуществлялась в смешанном формате с использованием онлайн-курса) и контрольной (подготовка спортсменов осуществлялась в традиционном формате обучения базовой технике) групп. Набором статистических данных послужили количественные показатели спортсменов, прошедших экзамен.

Для проверки гипотезы о том, что подготовка к квалификационным экзаменам (при экономии времени как спортсменов, так и их тренеров для полноценной подготовки к соревнованиям) в смешанном формате не уступает традиционному методу изучения и повторения базовой техники в присутствии тренера, был создан онлайн-курс «Базовая техника каратэ киокусинкай» [1] (на рисунке 1 приведено изображение страницы курса).

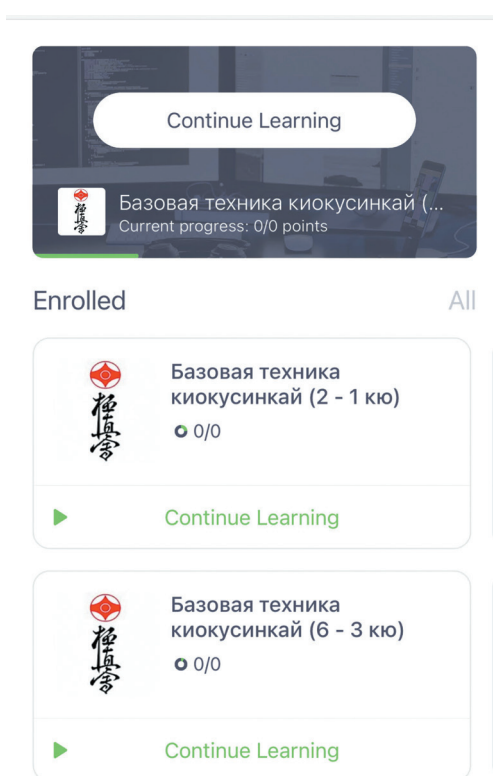


Рис. 1. Изображение страницы онлайн-курса «Базовая техника киокусинкай» [1]

Fig. 1. A page of the Basic technique of Kyokushin online course [1]

Курс разбит по блокам: 10-7 КЮ (белый-синий пояс), 6-3 КЮ (желтый-зеленый пояс), 2-1 КЮ (коричневый пояс). По каждому КЮ представлены теоретические сведения по отдельным ударам и по комплексу техник, подробно изложены экзаменационные требования, приведены визуальные материалы: графические со схематическим изображением упражнений и видеодемонстрация в исполнении высококвалифицированного тренера (рис. 2, 3).

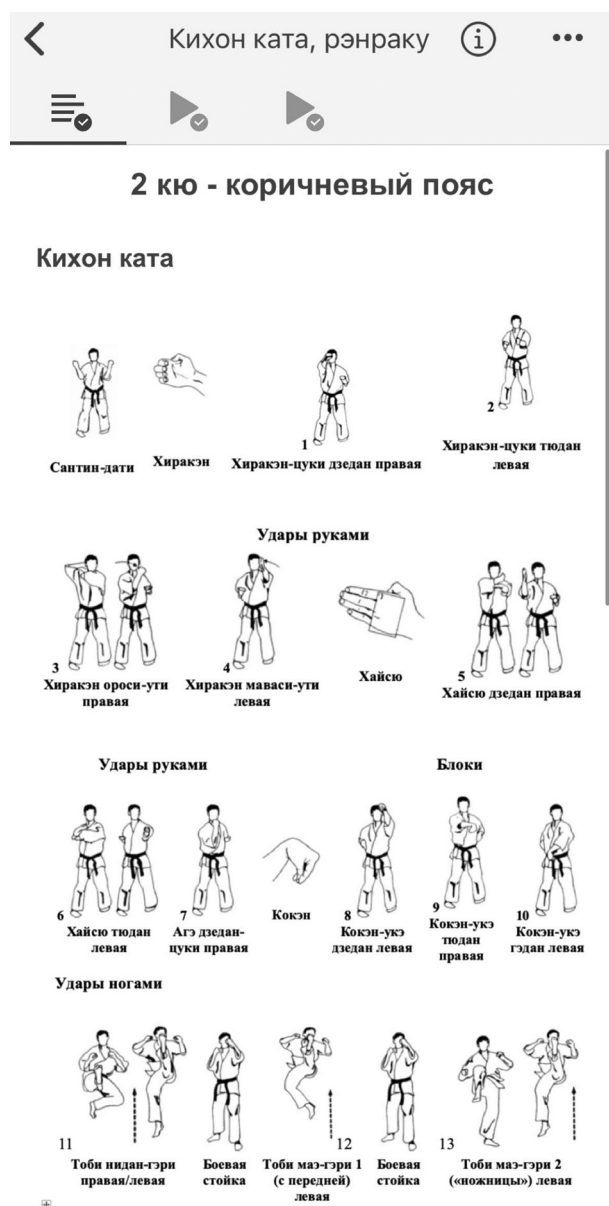


Рис. 2. Изображение страницы онлайн-курса со схематическим изображением упражнений [1]

Fig. 2. A page of the online course with a schematic image of the exercises [1]

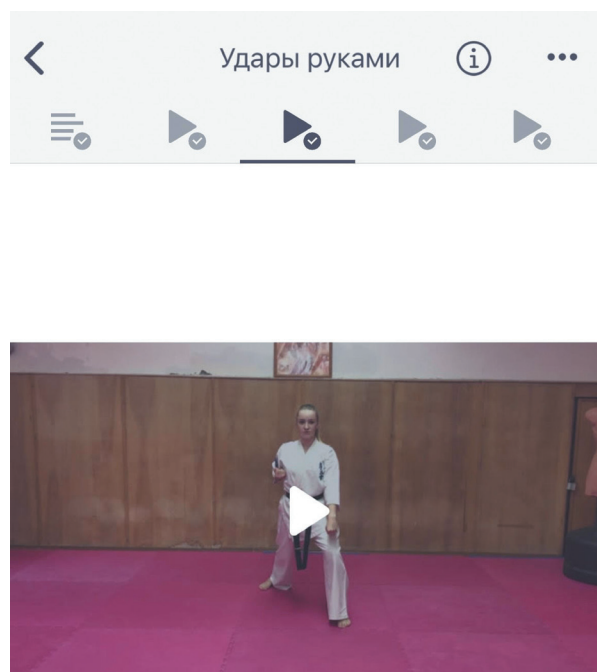


Рис. 3. Изображение страницы онлайн-курса с видеодемонстрацией техник [1]

Fig. 3. A page of the online course with a video demonstration of the techniques [1]

По окончании каждого раздела был создан блок контрольных вопросов для самопроверки. В курсе 151 проверочный вопрос. Результаты тестирования каждого спортсмена доступны для проверки модератором. Курс был сделан на русском и английском языках.

Использование английского языка как международного средства общения позволило расширить охват аудитории спортсменов и также является большим преимуществом смешанного формата перед очным.

Данный курс применялся при подготовке к экзамену двух групп спортсменов (экспериментальной и контрольной). Каждая группа состояла из 12 человек. На протяжении одного месяца все спортсмены проходили тренировки три раза в неделю.

### Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены результаты финального тестирования по курсу в баллах (10-балльная система) и количественные

**Результаты финального тестирования спортсменов  
по итогам подготовки к экзамену в баллах**

Table 1

**The results of the final testing of athletes following preparation  
for the exam (points)**

Общее количество	Группы	Баллы / количество человек					
		0–6	7	8	9	10	Среднее кол-во баллов на человека
24	Экспериментальная (12)	0	1	2	5	4	9
	Контрольная (12)	0	2	2	6	2	8,6

показатели спортсменов двух групп (экспериментальной и контрольной), прошедших экзамен с подготовкой в разных форматах.

По данным таблицы видно, что среднее количество баллов на человека практически одинаковое, из чего можно сделать вывод о том, что применение смешанного типа подготовки к экзаменам с использованием онлайн-курсов не снижает качество подготовки спортсменов для успешного прохождения квалификационного экзамена на очередной пояс.

Кроме того, курс оказался очень полезным и для тренеров, и для спортсменов, участвующих в соревнованиях. Многие проходили его по личной инициативе, чтобы освежить свои знания. Такое повторение давало спортсменам уверенность в своих навыках [6; 7]. Также просмотр видеофрагментов по базовой технике служил полезной идеомоторной тренировкой для спортсменов [5].

### Выводы

Каратэ киокусинкай — это один из самых популярных стилей каратэ в мире, который

уделяет большое внимание спортивным поединкам в полный контакт и формальной технике (кихон, ката). Развитие современных цифровых технологий может улучшить взаимодействие каратистов и тренеров и дать возможность более эффективно достигать спортивных результатов. Введение этих технологий сократит затраты времени на тренировку, повысит мотивацию каратистов и даст возможность тренерам лучше оценить их работу во время тренировок и соревнований. Конечно, полноценно заменить подготовку спортсменов для сдачи экзамена невозможно из-за практической составляющей (необходимости проверки инструктором правильности выполнения упражнений). Однако результаты прохождения спортсменами финального тестирования перед экзаменом и количество аттестованных показывают, что смешанный формат дает такую же эффективность в ознакомлении с базовой техникой, как и очные тренировки, требующие большего времени и дополнительных затрат.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая техника киокусинкай (10–7 кю) // Stepik. [Электронный ресурс]. URL: <https://stepik.org/course/66585/promo> (дата обращения 17.05.2023).
2. Бровкина Ю. И., Резников С. С., Петракова Е. А. Опыт использования современных образовательных технологий, основанных на электронной педагогике, при преподавании технических дисциплин в вузах // Открытое и дистанционное образование. 2019. № 3 (75). С. 29–35.

3. Все ката киокушинкай каратэ (с видео) // SIBDOJO. Клуб кекусинкай каратэ, 16 апреля 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/> (дата обращения 10.05.2023).
4. Гульев И. Л. Программа по восточному боевому единоборству. Коломна: [б. и.], 2013. 74 с.
5. Изотов Е. А., Смирнова Н. Н. Влияние идеомоторной тренировки на мобилизационную готовность игроков в дартс // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 40–42.
6. Кузьмин М. А., Дорофеев В. А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 37–39.
7. Намазов А. К., Оленникова М. В., Таболина А. В., Намазов К. А., Стороженко И. И. Соревновательный стресс и индивидуально-психологические особенности спортсменов // Известия Российской Военно-медицинской Академии. 2020. № S2. Т. 39. С. 171–173.
8. Новые правила проведения соревнований ИКО (05.05.2016) // Superkarate, 16 мая 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://superkarate.ru/files/7778-novye-pravila-provedeniya-sorevnovaniy-iko-05052016.html> (дата обращения 15.11.2022).
9. Пояса кёкусинкай карате: их последовательность и значение // Международный союз «Киокушин Профи». [Электронный ресурс]. URL: <https://kyokushinprofi.com/biblioteka-kyokushinkai/pojasa-ke-kusinkai-ih-posledovatel/?ysclid=lgz5sdgtm6372665830> (дата обращения 10.05.2023).
10. Правила соревнований KWU (кумитэ) // Stepik. [Электронный ресурс]. URL: <https://stepik.org/course/46671/promo> (дата обращения 17.11.2022).
11. Савельев Д. С., Жерлыгина Е. С., Громов М. М., Коваленко А. И. Обоснование эффективности онлайн-курса для спортивных судей на примере каратэ киокушинкай // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 110–111.
12. Савельев Д. С., Жерлыгина Е. С., Куванов Я. А. Потребность студентов технического вуза в создании онлайн-курса по теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 23–25.
13. Савельев Д. С., Куванов В. А., Жерлыгина Е. С. Реализация онлайн-формата учебных занятий по физической культуре в условиях вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 15–17.
14. Судейство в Киокушине. Правила и предвзятость // Самурай, 27 июля 2013. [Электронный ресурс]. URL: <https://karate23.ru/blog/competitions/1037.html> (дата обращения 15.11.2022).
15. Экзаменационные вопросы для аттестации // Судья Каратэ WKF. [Электронный ресурс]. URL: <http://judge-wkf.ru/ticket/> (дата обращения 13.11.2022).
16. Maumina E., Divina T., Liulia V. Digital economy in education: Perspectives and development perspectives // Espacios. 2018. Vol. 39. No. 38. P. 30–41.

## REFERENCES

1. Bazovaya tekhnika kiokusinkaj (10–7 kyu) // Stepik. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://stepik.org/course/66585/promo> (data obrashcheniya 17.05.2023).
2. Brovkina Yu. I., Reznikov S. S., Petrakova E. A. Opyt ispol'zovaniya sovremennykh obrazovatel'nykh tekhnologij, osnovannykh na elektronnoj pedagogike, pri prepodavanii tekhnicheskikh distsiplin v vuzakh // Otkrytoe i distantsionnoe obrazovanie. 2019. № 3 (75). S. 29–35.
3. Vse kata kiokushinkaj karate (s video) // SIBDOJO. Klub kekusinkaj karate, 16 aprelya 2018. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/> (data obrashcheniya 10.05.2023).
4. Gul'ev I. L. Programma po vostochnomu boevomu edinoborstvu. Kolomna: [b. i.], 2013. 74 s.
5. Izotov E. A., Smirnova N. N. Vliyanie ideomotornoj trenirovki na mobilizatsionnuyu gotovnost' igrokov v darts // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2017. № 5. S. 40–42.
6. Kuz'min M. A., Dorofeev V. A. Psikhologicheskaya adaptatsiya k usloviyam sorevnovanij v edinoborstvakh // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2017. № 5. S. 37–39.
7. Namazov A. K., Olennikova M. V., Tabolina A. V., Namazov K. A., Storozhenko I. I. Sorevnovatel'nyj stress i individual'no-psikhologicheskie osobennosti sportsmenov // Izvestiya Rossijskoj VoЕННО-meditsinskoj Akademii. 2020. № S2. T. 39. S. 171–173.
8. Novye pravila provedeniya sorevnovanij IKO (05.05.2016) // Superkarate, 16 maya 2016. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://superkarate.ru/files/7778-novye-pravila-provedeniya-sorevnovaniy-iko-05052016.html> (data obrashcheniya 15.11.2022).
9. Poyasa kёkusinkaй karate: ikh posledovatel'nost' i znachenie // Mezhdunarodnyj soyuz “Kiokushin Profi”. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://kyokushinprofi.com/biblioteka-kyokushinkai/pojasa-ke-kusinkai-ih-posledovatel/?ysclid=lgz5sdgtm6372665830> (data obrashcheniya 10.05.2023).

10. Pravila sorevnovanij KWU (kumite) // Stepik. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://stepik.org/course/46671/promo> (data obrashcheniya 17.11.2022).
11. Savel'ev D. S., Zherlygina E. S., Gromov M. M., Kovalenko A. I. Obosnovanie effektivnosti onlajn-kursa dlya sportivnykh sudej na primere karate kiokushinkaj // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2022. № 4. S. 110–111.
12. Savel'ev D. S., Zherlygina E. S., Kuvanov Ya. A. Potrebnost' studentov tekhnicheskogo vuza v sozdanii onlain-kursa po teorii fizicheskoy kul'tury // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2019. № 3. S. 23–25.
13. Savel'ev D. S., Kuvanov V. A., Zherlygina E. S. Realizatsiya onlajn-formata uchebnykh zanyatij po fizicheskoy kul'ture v usloviyakh vuza // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 3. S. 15–17.
14. Sudejstvo v Kiokushine. Pravila i predvzyatost' // Samuraj, 27 iyulya 2013. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://karate23.ru/blog/competitions/1037.html> (data obrashcheniya 15.11.2022).
15. Ekzamenatsionnye voprosy dlya attestatsii // Sud'ya Karate WKF. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://judge-wkf.ru/ticket/> (data obrashcheniya 13.11.2022).
16. Maymina E., Divina T., Liulia V. Digital economy in education: Perspectives and development perspectives // Espacios. 2018. Vol. 39. No. 38. P. 30–41.

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

**САВЕЛЬЕВ Дмитрий Сергеевич** — *Dmitry S. Savelyev*

Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург, Россия.

Saint Petersburg Mining University, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [2406-8509](#), Scopus Author ID: [57218609652](#), ORCID: [0000-0001-5944-6320](#), e-mail: [osu@mail.ru](mailto:osu@mail.ru)

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, заслуженный мастер спорта России по каратэ киокусинкай, заслуженный тренер России.

**Поступила** в редакцию: 19 мая 2023.

**Прошла** рецензирование: 13 июня 2023.

**Принята** к печати: 15 сентября 2023.