

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: «Оптимизация учебно-тренировочного процесса по карате на основе
здоровьеформирующих технологий»

Студент

А.Е. Герунов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.пед.н., доцент, А.Н. Пиянзин

(учёная степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий	8
1.1 Карате как вид спорта и средство физического воспитания...	8
1.2 Понятие и характеристика техники карате и технического мастерства спортсменов.....	16
1.3 Основы управления и закономерности построения учебно-тренировочного процесса по карате.....	27
Глава 2 Методы и организация исследования	38
2.1 Методы педагогического исследования	38
2.2 Организация педагогического исследования	40
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	42
3.1 Оптимизация учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий	42
3.2 Результаты физического здоровья юных каратистов в ходе педагогического эксперимента.....	53
3.3 Результаты технической и технико-тактической подготовки юных каратистов в ходе педагогического эксперимента.....	58
Заключение.....	68
Список используемой литературы.....	70

Введение

Актуальность исследования. На сегодняшний день все более актуальным становится изучение аспектов тренерской деятельности, направленной на достижение физического и духовного развития подростков посредством формирования интереса и ценностного отношения к здоровому образу жизни. Современная система обучения, обуславливает необходимость использования новых подходов в организации учебно-тренировочного процесса, в поиске и разработке новых технологий физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в этом отношении выступает не только средством развития физических качеств юных каратистов, но и важным компонентом их духовно-нравственного воспитания. Важную роль в физическом воспитании подростков играет позиция тренера, его видение процесса, стремление использовать вариативные формы организации физкультурной деятельности, развивать у подростков интерес к занятиям карате.

Бельц В.Э. в своих работах отмечает: «В последние годы перед государством все острее встает вопрос сохранения и укрепления здоровья населения, воспитания не только здорового, но и сильного, готового к труду и обороне страны, самореализовавшегося и уверенного в себе подрастающего поколения. Проблемы здоровья молодого поколения на сегодняшний день находятся в области значимых интересов государства и общества. Политика государства в этом направлении считает возможным формирование физически здоровой, образованной, всесторонне развитой, социально активной личности» [2].

В настоящее время известно разностороннее влияние занятий карате на организм человека, развитие физических способностей, формирование жизненно важных умений и двигательных навыков, обеспечивающих подготовку к общественно полезному труду и защите Родины. Немаловажное место в системе современного физического воспитания занимает карате как один из самых популярных видов спорта, который способствует развитию личности

спортсмена, воспитанию физически здоровой и целеустремленной молодёжи. Специфическая особенность карате связана со сложно-координационной двигательной активностью, чем объясняется его физкультурно-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. В своей работе мы максимально постарались раскрыть содержание, показать сущность этого вида восточных единоборств и осветить вопросы, связанные с изучением техники, методики физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсменов.

В настоящее время существуют **недостатки**, рассматривается проблема поиска оптимальных путей оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате на основе современных здоровьесформирующих технологий.

Проведенный анализ проблемы позволяет выявить следующие **противоречия** между:

- необходимостью оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате и отсутствием методик и технологий, адекватных возрастным особенностям подростков в настоящее время,
- вопросов практического использования карате с целью повышения и укрепления физического здоровья и физической подготовленности подростков, так как возросли эмоционально-психологические и функциональные нагрузки, особенно статического характера (работа за компьютером, дистанционное образование, увеличение количества уроков в школе и др.).

Нами была выбрана тема исследования, изучая и разрабатывая, которую мы постарались решить **научную проблему** оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.

Цель работы: применение здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных каратистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных каратистов 12-13 лет.

Предмет исследования: теоретическое обоснование и разработка содержания учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.

Гипотеза. Мы предполагали, что, используя здоровьесформирующие технологии (беседы о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, технологии рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий, правильной техники выполнения приемов карате, выполнения нормативов ГТО и др.) мы разработаем и обоснуем технологию физического воспитания и развития подростков, основанную на использовании средств карате.

Задачи исследования:

- 1) Теоретически обосновать и экспериментально оптимизировать содержание учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.
- 2) Применить и экспериментально обосновать здоровьесформирующие технологии в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, повышая и укрепляя их физическое здоровье и физическую подготовленность.
- 3) Изучить показатели физического здоровья и физической подготовленности юных каратистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования. Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Методологической основой исследования являлись:

- методология разработки профилактических проектов в сфере здоровья,
- методология внедрения здоровьесберегающих технологий,
- методология учебно-тренировочных и самостоятельных занятий в сфере

физической культуры и спорта.

Теоретической основой исследования выступили:

- методологии разработки профилактических проектов в сфере здоровья, авторов Брискина Ю.А, Морозова В.О., Цветкова Л.А. и др.,
- методология внедрения здоровьесберегающих технологий, авторов Прохорова И.В., Коган О.С. и др.
- методология учебно-тренировочных и самостоятельных занятий в сфере физической культуры и спорта, авторов Гордон С.М., Морозов В.О., Рудман, Д.Л. и др.

Эмпирической базой исследования является МБУ СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- 1) Разработаны, внедрены и экспериментально обоснованы здоровьесформирующие технологии в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, способствующие повышению и укреплению физического здоровья и физической подготовленности мальчиков.
- 2) Представлены результаты констатирующего эксперимента по оценке показателей физического здоровья, а также физической подготовленности юных каратистов, в ходе экспериментальной оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.

Теоретическая значимость исследования: теоретически обосновано и оптимизировано содержание учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.

Практическая значимость определяется: изучением показателей физического здоровья и физической подготовленности юных каратистов 12-13 лет в ходе экспериментальной оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.

Достоверность результатов подтверждается личным участием автора в опытно-экспериментальной работе, направленной на решение

исследовательских задач, апробацией результатов исследования в практике и положительными результатами педагогического эксперимента, а также научной обоснованностью основных теоретических положений.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством участия автора в научно-практических конференциях различных уровней, отчётов на заседаниях кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Тольяттинского государственного университета.

Положения, выносимые на защиту:

- 1) Теоретически обоснованное и экспериментально оптимизированное содержание учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий в МБУ СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти.
- 2) Эффективность применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, способствующих повышению и укреплению физического здоровья и физической подготовленности мальчиков.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 9 рисунков, 5 таблиц, списка используемой литературы (30 источников). Основной текст изложен на 72 страницах.

Глава 1 Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий

1.1 Карате как вид спорта и средство физического воспитания

Спорт является в большей степени активной частью физической культуры, так как в нем присутствует возможность фиксировать результаты спортивных достижений. Существует и возможность контроля эффективности применённой методики при подготовке спортсменов.

Виноградов П.А. в своих работах обращает внимание: «В условиях социально-экономических преобразований, происходящих в стране, обостряется противоречие между растущей потребностью общества в активных, здоровых людях и катастрофически ухудшающимся здоровьем детей. На фоне социальной незащищенности нарастает проблема алкоголизации и наркомании детей и подростков, что несет угрозу нравственного разложения подрастающего поколения, и поэтому пропаганда здорового образа жизни, формирование ценности здоровья среди детей и молодежи весьма актуальна в настоящий момент» [4].

Во время активного физического развития человеку требуется реализация личности и самоутверждения, это возможно реализовать в единоборствах. Так как мы существуем в цивилизованном мире, современным обществом созданы правила участия в спортивных соревнованиях во избежание конфликтных ситуаций. Согласно этим правилам и проводится технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка спортсменов для достижения более высоких спортивных результатов. Существует определенная категория спортсменов, которые идут на соревнования с мыслью: «попробую поучаствовать, ну а если будет неважный результат, то придется прекратить занятия». Здесь можно привести в пример мастера карате Кэйно-сукэ Эйноэда, который несколько лет в начале своих выступлений на соревнованиях по карате проигрывал. Однако его занятия стали только более целеустремленными, и через

определенное время он стал выигрывать. Поэтому тренеру и ученикам важно грамотно выстроить учебно-тренировочный процесс, чтобы в дальнейшем получить достойный результат на соревнованиях. Для этого необходимо использовать все виды двигательной активности, направленной на увеличение функционального состояния организма, они могут зависеть от:

- возраста,
- уровня индивидуального функционального состояния,
- задач, поставленных перед юным каратистом в различные возрастные периоды.

Дрейко Н.Ю. в своих работах отмечает: «Потребность в здоровье определяет активность личности ребенка. Ответственное отношение к поддержанию своего здоровья - достаточно сложное психическое новообразование, которое, по мнению Д.В. Колесова, включает отношение к здоровью как к ценности; как способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья. Общественно значимым является такое отношение к здоровью, которое обеспечит актуализацию потребности и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни. Личность рассматривается нами как продукт динамического взаимодействия между врожденными потребностями и социокультурными влияниями, как процесс формирования здоровьеориентированной личности в процессе «становления связной системы личностных смыслов» (по А.Н. Леонтьеву) и формирования «внутренней позиции личности» (по Л.И. Божович)» [8].

Мищенко И.А. пишет: «Тема здорового образа жизни занимает среди других центральное место, поскольку физическая культура и спорт являются, по существу, одним из главных его факторов. Понятие «здоровый образ жизни» представляет собой комплекс рациональных поведенческих правил, которые гарантируют индивиду максимальную защиту от «болезней цивилизации». В основу здорового образа жизни был положен принцип индивидуальной ответственности человека за собственное здоровье» [10].

Морозов В.О. высказывается по этому поводу: «Цель физического воспитания заключается в обеспечении такого уровня физического развития детей школьного возраста, который способствует укреплению и сохранению здоровья. К сожалению, современные условия жизни негативно воздействуют на подрастающее поколение. Одной из технологий, применяемых в системе образования, является обучение детей основным элементам базовой техники карате. Карате - прекрасное средство для физического развития и сохранения здоровья. Многие из занимающихся карате не преследуют других целей кроме как оздоровление» [15].

Если вспомнить историю становления карате, то можно выделить дату 15 декабря 1963 года - исторический день для всемирного карате. В этот день в Париже собирались шесть из семи федераций (Франции, Италии, Швейцарии, Бельгии, Англии, Германии) на 1-й Европейский конгресс карате, посвященный организации международных соревнований (представитель Испании отсутствовал). Собранным предстояло решить два основных вопроса: объединение стилей карате и организация судейства. 24 мая 1964 года в Париже состоялся 2-й конгресс Федерации карате Европы. Участники подготовили краткий обзор о положении карате в своих странах. В заключении был выбран Руководящий совет. Президентом, был назначен Жак Делькурт (Франция). В 3 Европейском конгрессе, который состоялся 21 ноября 1965 года, принимали участие уже 10 стран. Новичками стали Австрия, Югославия и Португалия. Важным событием конгресса стало создание первого Европейского союза карате (EКУ), президентом которого был назначен Жак Делькур. Спустя полгода, в мае 1966 года, в Париже прошел первый чемпионат Европы по карате.

Катанский С.А. пишет: «Техническая подготовка в традиционном карате включает обучение «кихон» - одиночной и комбинационной техники защитных и атакующих действий, «кузуши-вадза» - технике выведения из равновесия, «ката» - формальным комплексам и «кумитэ» - поединку. Кихон - в переводе с японского означает основу, базу или стандарт. В терминах карате «кихон» являются основные техники, позиции и передвижения, выведение из равновесия,

уклоны и увертки, захваты и сковывания, которые практикуются в статических и динамических действиях. Важно помнить, что все эти три раздела изучаются и отрабатываются в течение тренировочного процесса карате» [12].

Техника выведения из равновесия «кузуши-вадза» первоначально была направлена не только на выведение из равновесия противника, но и на нанесение ему травмы ног и тазобедренного сустава, на примере техники ударов ногой ниже пояса «гэдан-гэри», где использовались удары ногой «микадзуки-гэри» в область суставов ног и «маваши-гэри» в область бёдер и подъёма ступни. В настоящее время техника выведения из равновесия в карате включает в себя подсечки, подножки, охваты и броски не выше бедра, которые часто используются на соревнованиях, но с обязательным последующим ударом, который, в конечном счете, и оценивается судьями.

Петрыгин С.Б. обращает внимание: «В то же время специалисты карате кроме физической подготовки рекомендуют уделить больше внимания техническим аспектам на ранних этапах подготовки. Поскольку недостатки в технике, полученные в юном возрасте, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причём недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно скорректировать в дальнейшем. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юных спортсменов» [21].

Ката - в переводе с японского языка означает форму, образец, модель. В терминах карате «ката» - формальное упражнение, где выполняется предписанная последовательность технических приёмов против нескольких мнимых противников. Эти техники включают базовые технические действия традиционного карате, выполненные с разнообразных сложных позиций. «Ката» является одной из основных методик обучения карате. Именно через практику «ката» можно прийти к пониманию истинного значения и духа карате. С момента возникновения карате многие технические действия практиковались секретно, письменного описания технических приёмов не сохранилось. В основном только

через изучение «ката» обеспечивалось сохранение и передача технических действий карате, которые практиковали мастера в школах карате.

Кумитэ или «спарринг» является боевой схваткой, выполненной между двумя или более практикующих карате. «Кумитэ» состоит из трех видов: «кихон-кумитэ» (технического боя), «дзю-иппон-кумитэ» (полусвободного спарринга) и «дзю-кумитэ» (свободного спарринга). Изучение, которых дает возможность обучающимся свободно применять основную технику карате в поединке также, как и в «ката».

Кумитэ часто неправильно истолковывается или используется, его цель состоит в выявлении слабых мест в технике обучаемого. Конечной целью «кумитэ» в спортивном соревновании не должно быть нанесение поражения или повреждения противнику. Человек, который показывает наименьшее эмоциональное возбуждение, рассматривается как глубоко понимающий боевое искусство.

Николаев Е.В. изучая вопросы оздоровления и здорового образа жизни пишет: «Здоровый образ жизни - свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности; владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда; постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности; самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье» [19].

Карате как вид единоборства способствует выше перечисленным критериям и формирует основы здорового образа жизни, способствует развитию и оздоровлению организма, в ходе учебно-тренировочных занятий формируются знания, умения и двигательные навыки.

Ли А.А. в своих работах отмечает: «Следует заметить, что в восточных боевых и оздоровительных системах рассматривается так называемое полное

дыхание, где выполнение дыхательных упражнений производится в следующей последовательности: нижнее, среднее и верхнее. Они направлены на быстрое восстановление после нагрузок повышенной интенсивности и предназначены для повышения готовности к различным жизненным ситуациям. Обычно выполняются в комплексе и определенной последовательности, представляют собой упражнения ибуки, ногарэдай и ногарэшо. Вдох при выполнении специальных дыхательных упражнений производится носом и является пассивным началом; выдох, как активное начало, выполняется ртом со слегка приоткрытыми губами» [13].

Бельц В.Э. обращает внимание: «Постоянное выполнение ибуки повышает мобилизацию воли и концентрацию сознания, необходимые для разбивания предметов. Дыхательные упражнения повышают в единоборствах работоспособность - тамэшивари.

Ногарэдай – дыхательное упражнение, выполняется с бесшумным вдохом через нос и выдохом через рот, т.е. так же, как и при выполнении полного дыхания, с полным максимальным расслаблением всего тела, что позволяет после многократного повторения за короткое время снабдить организм кислородом и восстановить психическое состояние.

Ногарэшо - дыхательное упражнение, выполняется с легким быстрым вдохом через нос, с последующей задержкой дыхания в течение 4-5 сек. и силовым выпрямлением напряженных рук ладонями вперед, после чего с расслаблением на выдохе руки разводятся в стороны и опускаются на пояс хикитэ. Используется для замедления пульса после психофизической нагрузки» [2].

Для быстрого восстановления работоспособности после выполнения защитных и атакующих двигательных действий высокой интенсивности рекомендуется выполнение комплекса специальных дыхательных упражнений в следующей последовательности:

- 1) и.п.: ноги на ширине плеч йой-дачи, выполнение 3-5 мобилизующих дыхательных циклов ибуки;

- 2) и.п.: позиция всадника кибя-дачи, выполнение 3-5 дыхательных циклов но-гарэшо для стабилизации дыхания, во время задержки дыхания перед выдохом, внимание направленно на замедление пульса;
- 3) и.п.: ноги на ширине плеч «йой-дачи», выполнение 3-5 циклов дыханий но-гарэ дай для усиленной вентиляции легких, снятия одышки и восстановления нормального ритма дыхания.

Катанский С.А. отмечает: «При выполнении ударной и защитной техники выполняется так называемое обратное дыхание, при котором вдох производится подобно полному дыханию, но при быстром и коротком выдохе низ живота резко вытягивается, выполняя, кроме всего, и защитную функцию. Вдох выполняется при подготовке к атаке, приводя мышцы тела к расслаблению, а выдох – непосредственно при совершении защитных и атакующих действий с максимальным напряжением мышц. Для выполнения мощного сокрушительного завершающего удара «тодомэ» должен производиться короткий сильный выдох совместно с энергетическим выкриком «ки-ай».

На начальном уровне подготовки при выполнении комбинаций ударных и защитных действий в ката или кихон выдох производится на каждом техническом действии, но на более высоком уровне подготовки комбинация, состоящая из 2-3 технических действий, выполняется на один выдох. Следует заметить, что при нижнем брюшном дыхании выдох производится не полностью, в легких остается примерно 20% воздуха, и, таким образом поддерживается постоянное равномерное давление, формируется определенный запас кислорода, что способствует поддержанию работоспособности организма на исходном уровне. Полное овладение этим типом дыхания происходит только при постоянном выполнении кихон и ката. Выкрик «ки-ай» выполняется в момент нанесения удара и несет в себе три цели воздействия на противника:

- испугать и парализовать противника;
- показать противнику непоколебимость духа и тем самым, возможно, остановить его нападение, т.к. человек, увидев твердую решимость

противника противостоять ему, может испугаться и не начать атакующих действий;

- усилить атакующие действия рук и ног (пример из тяжелой атлетики: штангист делает громкий выкрик, поднимая тяжелую штангу)» [12].

Шиндина И.В. пишет: «В современных условиях повышается интерес молодёжи к физической культуре и спорту, к разнообразным новым формам и системам, к восточным единоборствам, растёт количество занимающихся, но возникает потребность в учебно-методической литературе в помощь тренерам по обучению навыкам восточных единоборств. Восточные единоборства рассматриваются как вид оздоровительной физической культуры; обучение двигательным навыкам и умениям; развитие таких качеств психики, как концентрация внимания, анализ своих движений; релаксация и саморегуляция» [25].

В школьном возрасте выявляются способности ребенка к занятиям спортом, воспитывается потребность в систематических занятиях. На общеподготовительном базовом этапе подготовки выявляются способности к занятию конкретным видом спорта; важно прививается любовь к систематическим занятиям конкретным видом спорта. На этапе многолетней подготовки выявляется одаренность в спортивной дисциплине. Существует несколько аспектов задач спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки: выявление способностей и одаренностей, воспитание и развитие качеств и способностей у спортсмена.

На этапах многолетней тренировки одни и те же средства подготовки меняют свою эффективность развития, стабилизации или восстановления. В структуру годичного цикла подготовки входят компоненты: подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этапы); соревновательный период (предварительных и основных соревнований); переходный период (этапы медицинской реабилитации, пассивного и активного отдыха). Структура годичного цикла подготовки существенно меняется в

зависимости от вида спорта и этапов многолетней подготовки, спортивной квалификации.

1.2 Понятие и характеристика техники карате и технического мастерства спортсменов

Рассмотрим особенности, возникающие в многолетнем педагогическом процессе в группах обучения на примере СШОР. Именно государственные спортивные школы являются дополнительными образовательными учреждениями спортивной направленности. Деятельность любого учреждения определяется его целью. Целью создания учреждения является организация целостного образовательного процесса в СШОР (в нашем случае - многолетняя спортивная подготовка каратистов).

Морозов В.О. отмечает основные задачи СШОР:

- 1) «обеспечение здорового образа жизни обучающихся детей и молодежи;
- 2) самоопределение личности, создание условий для самореализации;
- 3) формирование знаний о физической культуре и спорте;
- 4) стимулирование творческой активности учащихся, развитие у них способностей к самостоятельному решению возникающих проблем и постоянному самообразованию;
- 5) привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 6) привлечение учащихся к активным и систематическим занятиям избранными видами спорта;
- 7) укрепление здоровья учащихся;
- 8) формирование интеллектуальных, эмоциональных и морально-волевых качеств;
- 9) организация учебно-тренировочного процесса (спортивные праздники, тренировки, соревнования, сборы, семинары, спортивно-оздоровительные лагеря, организация отдыха);

- 10) создание оптимальных условий для личностного развития учащихся школ, училищ, техникумов, высших учебных заведений и молодежи;
- 11) организация разумного досуга на основе занятия спортом;
- 12) выработка профессиональной ориентации учащихся СШОР;
- 13) научно-исследовательская деятельность» [15].

Зотова Ф.Р. отмечает, что для реализации стоящих задач СШОР может самостоятельно выполнять следующие функции: «принимать и реализовывать образовательные программы; разрабатывать и утверждать учебный план, единый календарный план, график и расписание занятий; выбирать формы, средства и методы обучения, воспитания и развития в рамках действующего законодательства; самостоятельно выбирать систему оценок, формы, порядок и периодичность промежуточной аттестации; реализовывать дополнительные услуги, в первую очередь связанные со спортом, как на коммерческой основе, так и не на коммерческой; реализовывать услуги, связанные с пропагандой здорового образа жизни, спорта, а также участвовать в рекламных компаниях фирм, в том числе на коммерческой основе; привлекать к совместной педагогической деятельности заинтересованных лиц; создавать профессиональные спортивные команды, которые на основе самоокупаемости будут вести свою деятельность; вести пропаганду тех видов спорта, которые развиваются в СШОР и в РФ и др.» [9].

Также в СШОР ведут работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывая всестороннюю помощь образовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по видам спорта, выявляют в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и подготовке спортсменов высокой квалификации. Тренеры обеспечивают приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния, организуют проведение и участие в международных и российских

соревнованиях, а в летний период организуют спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы досуга.

Горбунов Н.А. обращает внимание: «Тренер-преподаватель должен быть уверен в своих действиях, особенно в построении тренировочного процесса. На уровне практики это выражается так: почему такое количество упражнений и повторений? в какой последовательности включать упражнения? Почему такой двигательный режим и сочетания нагрузки с отдыхом? Здесь важен закон единства и взаимообусловленности индивидуальной и коллективной организации учебной деятельности. Повышение индивидуального уровня подготовки каждого занимающегося повышает качество коллектива, где каратист обучается. В свою очередь высокий уровень развития коллектива способствует личностному росту каждого его члена. Построение эффективных систем обучения, включение новых дидактических средств требует знания преподавателем законов, по которым протекает процесс обучения. Нельзя не отметить специфические особенности обучения карате. Преподавание карате начинается со знакомства педагога и занимающегося. Обычно это дети в возрасте 5-9 лет. Очень важно тренеру-преподавателю знать проблемы, которые возникнут сразу и будут возникать постоянно в течение многих лет совместного педагогического взаимодействия. Причины, по которым дети приходят заниматься в секцию, различны. Одних привели родители, другим хочется научиться драться, третьим важно общение, четвертым хочется спортивных достижений и много других, с которыми непосредственно сталкиваются специалисты при приемах в секцию. Группа скомплектована, и начинаются занятия. Практика спорта показывает, что до 80-90 % детей прекращают занятия в течение первого года. А это значит, что существуют причины, по которым дети прекращают занятия, не успев даже изучить азы карате. В работе тренера-преподавателя важно знать о них» [18].

Ребенок имеет представление о предстоящих занятиях по карате из видеofilьмов, посещения и просмотров по телевидению соревнований, из яркой рекламы, средств массовой информации и других информационных

источников. На самом деле в секции юный спортсмен столкнется с ежедневной специализированной спортивной работой. Реальность занятий, отличная от представлений, может вызвать стресс, а вместе с ним отсутствие желания продолжить занятия. Грамотное построение тренировочного занятия педагогом способствует положительному эмоциональному настрою детей. Но ограниченность энергетических ресурсов дает возможность ребенку активно заниматься 30 - 40 минут. После 30 минут нагрузки ресурс двигательной активности истощается, и в действие вступают защитные силы организма на уровне подсознания. В кровь выбрасываются гормоны, воздействующие на подсознание. Ребенок, сам не зная почему, не хочет заниматься этим видом спорта. В итоге занятия может прекратить. В данной ситуации с такими детьми, пока не произошла адаптация, занятия следует проводить не более 40 минут. Срок адаптации – до двух месяцев. Ребенок, привыкший к вниманию родителей, начинает понимать, что в данном спортивном коллективе есть спортсмены, имеющие заслуги и авторитет. Их мнение важно для всех, и с ними все считаются. А он оказывается не такой уважаемый и авторитетный, как другие. Для ребенка эта причина может быть роковой, и он прекращает посещать занятия. Тренеру важно создавать здоровые спортивные традиции, поддерживать каждого спортсмена, уделять всем внимание и заботу, особенно начинающим.

Как отмечает Власова Т.Н.: «В спорте важен соревновательный результат, т.е. необходимо участие в соревнованиях. Отсутствие опыта соревновательной практики, низкий уровень техники и тактики не позволят на первых этапах спортивной карьеры показывать высокие результаты. Проигрыши неизбежны, а с ними переживания и неадекватная реакция на занятое не призовое место. Поэтому для новичков необходимо проводить соревнования для начинающих. Не более четырех человек в весе. Максимум два поединка, и в случае проигрыша третье место с обязательным награждением. Фактор успешности всегда сделает свое дело, а семейная поддержка и радость по поводу призового места будут способствовать продолжению дальнейших занятий. Это основные причины

стрессовых ситуаций, из-за которых большинство детей прекращает занятия в образовательных учреждениях, преподающих карате и единоборства» [5].

Карате является древней традиционной системой воспитания личности, Белый К.В. пишет: «Основные заповеди карате предусматривают:

- уважение старших, товарищей и всех окружающих;
- никогда не применять приемы карате для нападения, только в случае защиты себя или окружающих;
- быть мужественным;
- быть выдержанным;
- быть решительным;
- постоянно тренироваться в целях укрепления тела и духа.

Свойства и черты характера, объединяемые в качества личности, формируемые, необходимые и проявляемые спортсменом в образовательном процессе на разных уровнях развития (новичок, любитель, профессионал). Процесс формирования и развития личности спортсмена постепенный, начинается он, как правило, в образовательных учреждениях (спортивные школы, спортивные клубы, детские центры, различные федерации и другие организации). Перед тренером-преподавателем в образовательном процессе обучения карате постоянно возникают различные задачи, связанные с воспитанием личности, совершенствованием физических качеств спортсмена, организацией спортивных тренировок. Особое значение приобретают способы действия, которые помогут более успешно освоить содержание образования» [1].

Планирование поединка следует составлять, с учетом как сильных сторон своей технико-тактической подготовленности, так и слабых сторон в подготовке соперника. В связи с этим спортсмену следует применять более удобные условия для себя и делать неудобные для соперника, в которых он плохо ведет поединок. Например, видя, что соперник медлителен, нужно выполнять технические действия на опережение его за счет собственной быстроты и контратак. Преимущество в выносливости можно проявлять переходом с изматывающих ложных действий на решительные атакующие действия. В поединке спортсмен

направлен на увеличение преимущества, чтобы добиться победы или явного преимущества, а также преимущества для победы по очкам. Тактическая схема ведения поединка спортсменом карате в каждом отдельном случае несет отличие, присущее возможностям соперников в целом и конкретно в определенный момент. В спорте слово «тактика» означает рациональное использование специальных средств в ограниченном пространстве для достижения преимущества над соперником. Под специальными средствами понимают физические и волевые качества спортсмена, которые позволяют применять технические действия карате. При большом разнообразии вариантов смещения физических и психических качеств соперников поединка наличие большого багажа технических действий воздействует на вариативность их использования в течение схватки и способствует успешному завершению поединка. Составление классификации различных тактик помогает скомплектовать процесс тактической подготовки. Для этого нужно вначале расположить определения, соединенные с тактикой, по временным этапам и уровням сложности. Практически всегда перекликаются тактические действия на соревнованиях, сбережение энергии до поединка и до соревнований с тактикой использования техники карате и своей физической энергии относительно потенциала соперника. Принято считать такое поведение стратегией подготовки и участия на соревнованиях в олимпийском и годовом макроцикле. Является ошибочным связывать их с действиями предстоящих соперников, относить к классификации тактических действий карате. Следует продумать весь распорядок мероприятий по тактическому применению своей технической и физической подготовленности в соревновательных схватках, начав с изучения этапов решения проблем тактики поединка.

Тактику можно рассматривать как искусство проведения схватки, определяющее структуру поединка, манеру и стиль единоборцев, способы и методы для достижения преимущества в конкретных условиях поединка или соревнований в целом.

Разбираются следующие текущие данные о сопернике:

а) технические действия: выполняемые в нападении и в контратаке, блокирующие, используемая стойка, виды передвижения,

б) тактические действия: варианты нападения (комбинации, ложные удары, имитации и др.), защиты.

Хомушку В.В. пишет: «Необходимость исследования соревновательной и тренировочной деятельности обусловлена также современными требованиями к разносторонней подготовке квалифицированных тренерских кадров, в совершенстве владеющих методикой подведения спортсменов высокого уровня к состоянию наивысшей боевой готовности. Описание, классификация, анализ и оценка эффективности соревновательных упражнений, технических элементов и тактических схем соревновательной борьбы является необходимым звеном для оптимизации системы спортивной подготовки на современном этапе их развития» [24].

Вначале спортсмену следует продумать основной путь, обеспечивающий решение определенных задач и тактического плана целиком. На следующем этапе раскрывается вопрос о построении наиболее выгодной ситуации, в которой соперника ставят в худшее положение и фиксируются ресурсы, дающие преимущество: т.е. более выгодная стойка, техника финтов и уверток, и т.п. На третьем этапе определяются цели, идет подбор или построение наиболее преимущественной ситуации для атакующих действий. Совместно с этим определяются защитные действия от предполагаемого нападения соперника.

Методы воздействия на соперника включают в себя блокирующие действия:

- на нейтрализацию,
- на активизацию,
- на изматывание,
- на подавление,
- на обыгрывание.

Подготовительными действиями могут быть одиночные удары, серии ударов, действия выведения из равновесия и др., их цель - выполнить разведку, обмануть соперника, спровоцировать на атакующие действия и не дать возможности атаковать. В поединке при проведении разведывательных действий участник выполняет разнообразные обманные действия, вызовы, раскрытия, перемещения, внимательно наблюдая и оценивая технические действия соперника.

При схватке на ближней дистанции необходимо добиваться положения участников вплотную. Положение соперников вплотную друг к другу нужно осваивать и тренировать выполнение особых технических действий в этом положении, т.к. из него нужно будет выходить с последующим ударом. В противном случае это сделает соперник.

В активно-оборонительном направлении тактики проведения схватки спортсменам свойственно передвижение с финтами и увертками на дальней дистанции для удержания этой дистанции. В случае, если спортсмена вовлекают в проведение поединка на ближней дистанции, он использует сковывание соперника или комбинационные защиты. Активно-оборонительное направление тактики проведения схватки обычно применяется при выполнении соперником ошибочных действий в атаках и провоцировании его на них и присуще спортсменам карате контратакующего типа проведения поединка. Следует заметить, что, обучая активно-наступательному направлению тактики схватки возможно воспитать как чисто техничного спортсмена, так и спортсмена силового стиля карате. Перемещение по площадке с финтами и увертками выполняется совместно со встречными ударами, быстрыми атакующими действиями, в основном длинными ударами.

Поединок со спортсменом силового стиля. Физически сильные спортсмены, владеющие мощными атакующими действиями, имеют возможность использовать в поединке с соперником (темповиком) тактику короткой победы. Поединок со спортсменом карате комбинированного стиля (универсалом) наибольшее разнообразие проявляется в тактике у спортсменов,

использующих комбинационное проведение схватки. Это возможно спортсменам, обладающим мощной ударной техникой и без нее, так как все они выигрывают поединок в связи с достижением явного преимущества в очках. Не следует также упускать из виду, что каждый спортсмен обладает индивидуальными физическими, морфофункциональными и психологическими особенностями. Считается, что воспитание тогда может быть эффективным, когда оно перерастает в самовоспитание. Это является результатом духовной зрелости и самоутверждения личности; в которую входят самопознание, самооценка, самообразование, самоконтроль, самоанализ, саморегуляция эмоционального состояния.

В своих работах Белый К.В. обращает внимание: «В начале развития спортивного карате теоретиками этого вида единоборства предполагалось, что в поединке будет примерно равное соотношение нанесённых ударов руками и ногами. Исследования соревновательной деятельности каратистов, по критерию преимущественного использования тактических способов воздействия на противника, позволяют выделить три основных технико-тактических стиля ведения поединка: наступательный, оборонительный и маневренный. Популярность карате и зрелищность поединков во многом способствовало тому, что карате WKF несколько раз рассматривалось Международным Олимпийским комитетом в качестве претендента на включение в программу Олимпийских игр» [1].

Оценка технического мастерства спортсмена фиксируется визуально, записывается на видеозапись, затем воспроизводится с анализом целостного движения и отдельных элементов техники, дается оценка суммарного показателя технического мастерства. Техника выполнения движений определяется: правилами соревнований и показателями, эффективности и эффектности. Под техникой понимается биомеханическая конструкция движений, имеющая цель оптимально и рационально достичь спортивного результата. К основным тактическим действиям относят атаку (нападение) и защиту (оборону). Например, в командных видах спорта под тактикой понимаются командные

действия при защите, когда противник атакует, и нападение, когда мяч находится у игрока команды. Освоение тактики осуществляется методами обучения: создание образа тактического рисунка (схемы), приобретение опыта выполнения в стандартных условиях без противника; совершенствование опыта тактического действия многократным повторением при противодействии противника и наличии помех. Сложность освоения искусства тактического действия заключается в дефиците времени, постоянно меняющейся ситуации со стороны напарников и противников, правил, ограничивающих действия.

Стратегия - высшее искусство ведения «войны»; главное направление; комплекс вопросов теории и практики подготовки, планирования и ведения спортивных соревнований на срок от одного года (спортивного сезона) и более; искусство планирования достижения главной цели сезона, основанное на научном прогнозировании.

Различают виды стратегии и тактики в спорте:

- 1) главная цель (стратегия) многолетней подготовки - воспитание Олимпийского чемпиона, при этом необходимо решить тактические задачи - пройти последовательные этапы подготовки;
- 2) главная цель (стратегия) этапа многолетней подготовки - выполнить норматив и перейти на следующий этап тренировки;
- 3) стратегия спортивного сезона - подготовиться и выиграть главное соревнование сезона, решив тактические задачи - пройти отборочные соревнования и попасть в финал соревнований.

Тактические действия до соревнования сводятся к получению и изучению информации о противнике, скрывание информации о собственной подготовке и подготовленности, дезинформация противника о своих возможностях и намерениях.

Наибольшие объемы времени тактической подготовке отводятся в конце подготовительного и в соревновательный период годичного цикла тренировки. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются отдельные

элементы (компоненты) тактики, в соревновательный период совершенствуются варианты тактических действий:

- 1) овладение тактикой в облегченных или стандартных условиях (бег за лидером, информация о ситуации, специальные условные ограничения и др.);
- 2) совершенствование тактики в усложненных (непривычных) условиях с введением помех;
- 3) совершенствование вариативности тактических действий по сигналу или поведению противника (изменение рисунка боя, тактики игры от обороны или от нападения, тотального прессинга);
- 4) изменение тактики соревновательной деятельности в условиях прогрессирующего утомления.

Тактика тренера: направлять спортсмена, изменять тактический рисунок поединка в зависимости от складывающейся ситуации в соревновании.

Тактика турнира: главная задача - выйти в финальные соревнования, набрав достаточное количество очков; закрепление в основной группе команд, при этом возможны тактически оправданные проигрыши для выхода в финале на «удобного противника» и сохранения сил для решающего поединка.

В своей работе мы подробно изучали технику, необходимую для изучения карате. Последовательность ударных и защитных движений, рассматривали возможные травмы во время занятий карате и причины, их вызывающие. Подробно описывали и практиковали особенности развития двигательных и координационных способностей юных каратистов. Также достаточно времени отводили развитию физических качеств, использованию восстановительных мероприятий. На практических занятиях подробно изучали технику, необходимую для изучения карате, последовательность ударных и защитных движений, формальные упражнения «ката», и методики их усвоения. В ходе работы мы больше времени уделяли в основной части занятий разучиванию комбинаций, чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и

др. Рассматривали общие основы обучения карате - это принципы обучения, специфические особенности и структурные компоненты построения учебно-тренировочных занятий, и средства, применяемые в карате, также изучали классификацию физических упражнений в карате.

1.3 Основы управления и закономерности построения учебно-тренировочного процесса по карате

Важны в спорте требования к культуре спортсмена: воспитание высокой нравственной морали и этики спортсмена, любви к Родине, чувства долга перед коллективом спортсменов и тренеров, целеустремленности и ясности цели, воли к победе, настойчивости и упорства, смелости, решительности. Основным методом воспитания спортсмена в карате является метод убеждения, личный пример тренера и товарищей по команде.

Морозов В.О. отмечает: «Основным компонентом является пропаганда здорового образа жизни с применением самых различных техник и методов. Организация различных занятий по интересам и дополнительные секции, множество разнообразных кружков, объединений, конкурсов, фестивалей и многое другое, одним словом нужно максимально увлечь школьника в общественно полезное и значимое дело. Отдельное внимание всегда уделялось физическому воспитанию. Занятия физической культурой в большей степени способствуют планомерному и эффективному оздоровлению организма и укреплению здоровья. Анализ педагогической литературы показал, что физическому воспитанию отдается наиболее приоритетная роль, так как занятия тренируют и выносливость, и силу воли, что является важным оружием в борьбе с вредными привычками, будь то употребление вредных веществ, или не качественной пищи, плохой сон или большие физические нагрузки. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для привития подростку привычки здорового образа жизни мало только родительских наставлений или школьной беседы, процесс не должен быть стихийным, а иметь определенный план и

эффективные способы достижения цели. Только в условиях непрерывной пропаганды ЗОЖ, профилактики пренебрежительного отношения к своему здоровью, при целенаправленных и систематических занятиях общественно полезными делами возможна положительная динамика повышения здорового образа жизни подростков» [15].

Мостовая Т.Н. пишет: «В процессе спортивно-досуговой деятельности решаются ряд задач:

- 1) формирование духовной сферы личности;
- 2) укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды;
- 3) физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области физической культуры и спорта; совершенствование координационных способностей и других способностей, а также расширение двигательного опыта;
- 4) формирование «привычки» к занятиям физической культурой и спортом;
- 5) пропаганда ЗОЖ среди всех слоев населения» [16].

Бельц В.Э. акцентирует в своих работах следующее: «В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие качество принятых спортсменом решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций; эмоциональные, влияющие на энергетику деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в спортивной деятельности препятствий; нравственные, определяющие мотивацию деятельности. Наличие у спортсмена набора определенных психофункциональных свойств, отвечающих данному виду спорта (карате), обеспечивает ему высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности, а также компенсацию недостатков этой деятельности» [2].

В сферу психологической подготовки входит обучение знаниям о психических процессах, о средствах и методах, применяемых в психологии. В основе снижения интереса к занятиям спортом является выработка стереотипа тренировочных нагрузок, стереотипа задач и техники выполнения упражнений, психического стереотипа однообразных команд, замечаний, места проведения занятий.

Психика (от гр. psychics - душевный) - 1) функция мозга: восприятие информации об окружающем мире, обработка этой информации, принятие решения и адекватное поведение; 2) духовная сфера организации человеческой деятельности включает понятия: культура, мораль, этика, эстетика, нравственность, поведение.

Идеомоторная тренировка (от гр. idea - идея, мысленный или воображаемый образ + motor - приводящий в движение) - малозаметные микродвижения мышц в ответ на мысленное (воображаемое) выполнение физического упражнения.

Совершенствование кинетических восприятий двигательных действий в процессе тренировки, мысленное выполнение (воспроизведение упражнения, сопровождаемое мышечными сокращениями). Чувственное восприятие параметров движений и внешней среды (зрительное, пространственное, темповое). Важна в катании выработка толерантности к эмоциональному стрессу. Толерантность (от лат. toleration - терпение) - снижение чувствительности к неблагоприятным факторам воздействия; выдержка, самообладание, адаптация, резистентность. Соотношение толерантности к эмоциональному стрессу. Выработка толерантности (терпимости, переносимости) к эмоциональному стрессу, вызванному тренировочной и соревновательной деятельностью, является одной из главных задач психической подготовки спортсмена.

Если спортсмен нетерпим к окружающим, теряет самообладание, вспыльчив, проявляет психоподобные реакции, у него возможно психическое или нервное заболевание. Спортсмену требуется ровное и доброжелательное

отношение, прием теплого или горячего душа, проведение малоинтенсивной и уединенной разминки. Такой спортсмен требует внимательного и спокойного отношения, которое снижает его возбуждение, проведение малоинтенсивной уединенной разминки, принятия теплого душа и психорегулирующего воздействия. Каждое из перечисленных состояний имеют множество вариантов и индивидуальных особенностей, причина которых в неуверенности в себе и своих возможностях, установках на неудачу выступления еще до начала соревнования.

Способность к экстраполяции заложена генетически у животных и человека. Хищник, преследуя жертву, может предвидеть место и время ее появления, куда он устремляется, по начальной траектории, скорости перемещения и повадкам, при этом жертва невидима хищнику длительное время

Экстраполяцию в спорте можно условно разделить на три проявления.

1. Экстраполяция обучения:

- новым двигательным движениям (обучение технике движений),
- новым тактическим действиям (техничко-тактические действия);

2. Экстраполяция тактического мышления во время соревнований:

- предвидение пространственно-временных показателей двигательных действий соперника и партнера,
- предвидение будущих тактических действий противника и партнера;

3. Экстраполяция стратегического мышления на более отдаленную перспективу (турнир, спортивный сезон, четырехлетний цикл).

Спортсмену важно иметь способность предвидеть действия соперника и предупредить их контрдействиями (контрприемами) по начальным движениям или подготовительным действиям. Способность разгадать (читать) замысел противника, подготовиться самому к предстоящим технико-тактическим действиям. Для этого проводится предварительная «разведка любимых» и «наигранных» приемов и комбинаций, примененных соперником в предыдущих соревнованиях, анализ последовательности подготовительных действий, ситуаций и начальных фаз движений, их запоминание. Чем больше было

проведено анализов вариантов экстраполяции технико-тактических действий противников и партнеров, тем качественнее становится экстраполяция в соревновательной ситуации.

Спортсмену необходимо развивать стратегическое мышление на отдаленное будущее: турнир, спортивный сезон - с тем чтобы правильно распределить силы, определить главную цель сезона и соревнований для себя и противника. Понимание мотивации, которая движет соперником, помогает успешно вести с ним спортивную борьбу.

Малые циклы (микроциклы) имеют названия по задачам, которые они решают. Нагрузки тренировочных занятий в микроцикле располагаются в определенной закономерности с целью преемственности направленности нагрузок, максимального обеспечения процессов повышения уровня тренированности и подготовки организма спортсмена к соревнованию. Средства стимуляции работоспособности применяются до занятий с целью подготовки функций организма к предстоящей работе. Средства восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок призваны ускорить процессы восстановления функций организма спортсмена. Главными средствами восстановления и стимуляции являются педагогические - это рациональное построение тренировочного процесса (распределение нагрузок по объему, интенсивности и направленности в занятии и циклах). К дополнительным относятся психологические и медико-биологические средства восстановления и стимуляции. К таким законченным циклам относят полугодовой и годичный цикл подготовки к чемпионатам разного уровня.

Годичный цикл подготовки является основным макроциклом, он делится на периоды и этапы подготовки. В зависимости от вида спорта и спортивной квалификации спортсменов, однако известно, что организм человека не может длительное время или постоянно сохранять спортивную результативность на мировом уровне в атлетических видах спорта, в которых требуется развитие силы, быстроты и выносливости, в силу физиологических закономерностей, ведущих к утомлению, перенапряжению, травмам и повреждениям,

изнашиванию организма и необходимости его восстановления. Если перенести периодизацию спортивной тренировки на этапы многолетней подготовки, то на ранних этапах детского и массового спорта, в которых главной целью занятия спортом является повышение уровня здоровья и гармоничного развития, популяризация вида спорта.

Катанский С.А. пишет: «Обучение карате традиционно строится на освоении технических элементов. В свою очередь все упражнения заключены в группы и определены сроками изучения. Каждая группа упражнений имеет свое название и отличие. Изучение следующей группы невозможно без усвоения предыдущей. Существует десять ученических уровней и десять мастерских. Ученический уровень определяется японским термином - кю. Кю - ученический этап освоения определенного уровня в карате. Профессиональное отличие между учениками разного уровня подготовки - цвет пояса. Мастерские группы называются даны. Дан - международная мастерская степень уровня подготовки занимающегося в карате. Порядок приема и сдачи экзаменов на мастерские степени определяется главной международной организацией в мире. Раз в год проводятся совместные учебно-тренировочные сборы, где собираются претенденты на черные пояса. Перед специальной комиссией они демонстрируют уровень техники приемов на месте, в движении, в парах, выполняют формальные упражнения - ката, сдают кондиционную физическую подготовку, демонстрируют разбивание предметов и только потом участвуют в поединках, проводимых по спортивным правилам карате. Претенденту на первый дан необходимо выдержать 30 поединков подряд с разными соперниками. Причем соперники подбираются без учета весовой категории, с учетом технического уровня подготовки не ниже 4 кю. Традиционно на тренировках все упражнения выполняются в группе, с полной выкладкой при выполнении техники ударов и защиты. Хорошо подготовленная группа действует слаженно, четко, мощно и ярко, демонстрируя высокую динамику движений и силу. Энергия, исходящая от спортсменов, завораживает и усиливает общий настрой, тем самым повышает общую работоспособность всех

каратистов. В России сложилась своя система обучения карате. Основу этой системы составляют академические знания, полученные в специализированных учебных заведениях, готовящих специалистов физической культуры и спорта» [12].

Петрыгин С.Б. утверждает: «Карате как вид спортивно-прикладной дисциплины имеет неопределимое значение для совершенствования личности. Богатейшая история единоборств служит неисчерпаемым ресурсом педагогической и пропедевтической деятельности как для тренера-преподавателя, так и для спортсмена-единоборца. Обоснование в логико-методологическом плане необходимости системного подхода к моделированию процесса формирования ценностных ориентаций юных каратистов наиболее полно может быть достигнуто путем предварительно проведенного системного анализа структуры и содержания педагогического процесса, в задачи которого входит создание предпосылок для целесообразного ценностного выбора. Проблемы здоровьесбережения юных спортсменов-каратистов в тренировочном процессе и в повседневной бытовой практике позволяет выдвигать альтернативные традиционные способы и приемы решения проблемы, сопоставляя их эффективность и соответствие индивидуально-личностным особенностям каждого спортсмена» [21].

Augustovičová D., Lystad R. P., Arriaza R. обращают внимание: «В рамках системного подхода становится возможным моделирование полезного эффекта приемов и средств здоровьесбережения. Проектирование конечного полезного результата в формировании ценностных ориентаций юных спортсменов-каратистов может оказаться недостаточно надежным: ребенок растет, меняются его взгляды на мир, ценности окружающей его действительности. Поэтому предпочтительнее проектировать развитие ценностных ориентаций у спортсменов, социальный статус которых уже сформировался. Однако при этом оказывается упущенным очень важный с точки зрения нравственного становления личности спортсмена период. Информационная составляющая коммуникативно-информационной координаты представлена в модели в

педагогических условиях, обеспечивающих последовательное овладение юными спортсменами позитивными сведениями о содержании и направленности карате, при использовании средств психорегулирующей тренировки для формирования ценностных ориентаций, при нормативно-правовом просвещении. Моделью проектируются постоянная опора на общечеловеческие ценности культуры человечества, следование основным направлениям гуманистических традиций, глубокое уважение к принятым в нашем отечестве знакам государственной символики и гражданским ритуалам. В концептуальной модели формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение у юных спортсменов-каратистов отбор информации для второго (внутреннего) контура модели представляет собой не что иное, как сознательное отсеивание избыточной информации и представление обобщенной информации, необходимой для формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение» [28].

Шиндина И.В. пишет: «Формирование ценностных ориентаций в тренировочных занятиях осуществлялось при прямой преднамеренной установке на победу в поединке с противником. Всякий раз во всяком конкретном случае подбор методов определяется компетентностью тренера-педагога, степенью усвоения им академических основ процесса подготовки единоборца. Комплексная программа по физической культуре оздоровительной направленности для спортсменов - каратистов может быть составлена на основе теории и методики обучения спортсменов различного возраста и физической подготовленности. Основная задача данной программы - это восстановление и укрепление здоровья занимающихся или желающих заниматься спортом; получение теоретических знаний по восстановлению организма и их осознанное применение для поддержания здоровья на том уровне, который требуется для достижения спортивных результатов; формирование интереса к занятиям физической культурой.

Состоит из трех составляющих:

- цикл физических упражнений, направленных на оздоровление организма путем устранения патологий опорно-двигательного аппарата, на укрепление связок, улучшение подвижности суставов, развитие эластичности мышц,
- цикл физических и дыхательных упражнений, направленных на восстановление организма и повышение иммунитета к внешним факторам воздействия,
- цикл специальных физических упражнений, направленных на увеличение физических возможностей спортсмена для достижения спортивных результатов без ущерба для здоровья» [25].

Николаев Е.В. отмечает: «Каждый цикл упражнений подразумевает разновидность и условия нагрузки для каждого сезонного периода и времени суток. Ведущими принципами, регламентирующими деятельность по выполнению физических упражнений оздоровительной направленности, являются постепенность, постоянство, последовательность. Желаемого эффекта при выполнении любого цикла физических упражнений можно добиться, учитывая факторы природной и суточной цикличности, продолжительности занятия с учетом пола, возраста и психофизического состояния спортсмена» [19].

Бельц В.Э., Ревякин Ю.Т. пишут: «В осенний сезон (сентябрь, октябрь, ноябрь) рекомендуется активно укреплять голеностоп, плечевой пояс, грудные мышцы, уделить внимание упражнениям на развитие легких путем активных дыхательных упражнений. Без нагрузки, умеренно выполнять упражнения на тазобедренные суставы, поясницу, мышцы живота. В зимний сезон (декабрь, январь, февраль) рекомендуется активно выполнять динамические упражнения на укрепление плечевого пояса, позвоночника, суставов. Без нагрузки, умеренно выполнять упражнения на тазобедренные суставы, нижнюю часть спины, голени, лодыжки, колени. В весенний сезон (март, апрель, май) рекомендуется выполнять статические упражнения на укрепление тазобедренных суставов, поясницы, мышц живота, выполнять упражнения на растяжку. Без нагрузки,

умеренно выполнять упражнения на шейный отдел позвоночника, плечевой пояс, голеностоп. В летний сезон (июнь, июль, август) рекомендуется выполнять упражнения на укрепление любых мышц, на укрепление тазобедренных суставов. Должны активно работать поясница, колени, лодыжки, голени. В каждом цикле продолжительность упражнений, степень нагрузки, повторяемость соответствуют конкретным целям и задачам каждого этапа подготовки спортсмена. Большое значение имеет и межсезонье. В межсезонье организму дается отдых или выполняются пассивные упражнения» [2].

Власова Т.Н. обращает внимание: «Выполнение физических упражнений оздоровительной направленности будет более результативным, если время проведения занятий соответствует суточному циклу. Утренние занятия рекомендуется проводить с 7 до 10 часов, дневные занятия с 14 до 16 часов, вечерние занятия с 18 часов до 20 часов.

Продолжительность занятий зависит от возраста спортсмена:

- от 5 до 7 лет и от 8 до 10 лет рекомендуемое время занятий 45-50 минут;
- от 10 до 12 лет и от 13 до 15 лет рекомендуемое время 50-60 минут;
- от 16 до 18 лет и от 19 до 21 года рекомендуемое время 60-80 минут.

При проведении занятий оздоровительной направленности следует также учитывать половую принадлежность занимающегося, его психофизическое развитие на момент начала занятий спортивной деятельностью» [5].

Блинков С.Н. выделяет основные задачи, оздоровительной направленности: «оздоровление организма путем устранения недостатков в развитии костно-мышечной системы; проведение регулярных занятий со щадящей нагрузкой на развитие опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц с целью предупреждения возникновения травм» [3].

На тренировочных занятиях можно выполнять упражнения следующего содержания:

- упражнения на укрепление плечевого сустава;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на укрепление позвоночника;

- специальные физические упражнения на растягивание голеностопа;
- специальные физические упражнения на укрепление лучезапястного сустава;
- упражнения на укрепление коленных связок.

Комплексная программа по физической культуре здоровьесформирующей направленности позволит получить спортсменам теоретические знания и практические навыки по восстановлению и сохранению собственного здоровья на протяжении всего тренировочного процесса.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) В настоящее время известно разностороннее влияние занятий карате на организм человека, развитие физических способностей, формирование жизненно важных умений и двигательных навыков. В первой главе мы максимально постарались раскрыть содержание, показать сущность этого вида восточных единоборств и осветить вопросы, связанные с изучением техники, методики физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсменов. Под физической подготовкой понимают развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и их сочетаний: скоростно-силовых способностей, скоростной и силовой выносливости, взрывной силы и т.д.
- 2) В спорте выделяют общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена. Тренировочный процесс по формированию и развитию личности спортсмена постепенный, начинается он, как правило, в образовательных учреждениях (в спортивных школах, спортивных клубах, детских центрах, различных федераций и других организаций).

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В ходе работы мы использовали традиционные методы педагогического исследования:

- 1) «анализ научно-литературных источников,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) педагогический эксперимент,
- 4) контрольные испытания (тесты),
- 5) методы математической статистики» [9].

Анализ научно-литературных источников

Изучая научно-литературные источники, мы рассмотрели вопросы применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, так же изучили документы планирования. Изучили планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по карате, с целью включения в учебно-тренировочный процесс здоровьесформирующих технологий.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствуя на учебно-тренировочных занятиях, с целью оптимизации содержания учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий.

Контрольные испытания (тесты)

Показатели уровня физического развития мальчиков в ходе педагогического эксперимента изучали по данным: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, частота сердечных сокращений в покое, сила мышц правой кисти, сила мышц левой кисти и др.

Результаты технической подготовки юных каратистов изучали по контрольным тестам: атакующая комбинация из 2 ударов ногой, контратакуя

комбинации из 2-3 ударов рукой, выполнение отдельных атак рукой и ногой, выполнение отдельных комбинаций (2-3 удара) и др.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе МБУ СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти. Мы разработали, внедрили в учебно-тренировочный процесс юных каратистов здоровьесформирующие технологии, способствующие повышению и укреплению физического здоровья и физической подготовленности мальчиков. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия разучивание комбинаций (техническая подготовка), чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др. Так же мы уделяли время теоретической подготовке юных каратистов, так как данный вид спорта насыщен терминологией и наблюдали возможность применения знаний и умений юных каратистов во время соревнований. Использовали в учебно-тренировочном процессе здоровьесформирующие технологии: беседы о здоровом образе жизни, о факторах риска для здоровья (наркомании, табакокурении), изучали технологии рациональных способах выполнения технических приёмов, участвовали на соревнованиях различных уровней, проводили подробный разбор после соревнований, выполняли нормативы ГТО, участвовали в городских мероприятия «Зарядка с Чемпионом», во всероссийских мероприятиях «Кросс Наций», «Лыжня России», «Непобедимая Держава» и др.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (с сентября 2019 - по апрель 2020 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами мальчиков 12-13 лет в количестве по 12 человек в каждой, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Изучали литературные источники, проводили педагогическое наблюдение, проводили беседы о здоровом образе жизни и о вредных привычках.

На втором этапе педагогического исследования (с апреля 2020 - по апрель 2021 гг.) проводили основной педагогический эксперимент на базе МБУ СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти. Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающиеся по общепринятой программе, экспериментальная группа мальчиков, которая занималась по разработанной программе экспериментально оптимизированного содержания учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий. В течение недели мальчики контрольной и экспериментальной групп занимались по 3 раза в неделю, длительность каждого тренировочного занятия - 45 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (с конца апреля - по май 2021 г.) решали задачи, связанные с завершением магистерской диссертации, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического исследования, оформляли квалификационную работу и подготавливали презентационный материал, автореферат и доклад к защите.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) В ходе педагогического эксперимента мы рассмотрели вопросы применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, так же изучили документы планирования, изучили планы-конспекты учебно-тренировочных

занятий по карате. В экспериментальной группе мальчиков использовали в основной части занятия разучивание комбинаций (техническая подготовка), чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др. Подвергали анализу профессиональную составляющую личности занимающегося, описывали уровни развития личности: интеллектуальный, эмоциональный, моральный, волевой, отношение к спортивной деятельности. Так же мы уделяли время теоретической подготовке юных каратистов. Теоретическая подготовка спортсменов включает усвоение знаний об основах теории и методики спортивной тренировки, знаний о технико-тактической подготовке к соревнованиям, о способности анализировать соревновательную деятельность, знать основы комплексного контроля в спорте, средства и методы восстановления.

- 2) В ходе учебно-тренировочного процесса мы использовали здоровьесформирующие технологии: беседы о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, технологии рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий, правильной техники выполнения приемов карате, участие на соревнованиях различных уровней, выполняли нормативы ГТО, участвовали в городских акциях «Зарядка с Чемпионом» и др., мы постарались разработать и обосновать технологию физического воспитания и развития мальчиков 12-13 лет, основанную на использовании средств карате в учебно-тренировочном процессе МБУ СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Оптимизация учебно-тренировочного процесса по карате на основе здоровьесформирующих технологий

В своей работе мы решали основную цель: экспериментально обосновать здоровьесформирующие технологии в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, повышая и укрепляя их физическое здоровье и физическую подготовленность.

В ходе учебно-тренировочного процесса мы использовали здоровьесформирующие технологии: беседы о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, технологии рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий, правильной техники выполнения приемов карате, участие на соревнованиях различных уровней, выполняли нормативы ГТО, участвовали в городских акциях «Зарядка с Чемпионом» и др., мы постарались разработать и обосновать технологию физического воспитания и развития мальчиков 12-13 лет, основанную на использовании средств карате в учебно-тренировочном процессе МБУ СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти.

Теоретическая подготовка спортсменов включает усвоение знаний об основах теории и методики спортивной тренировки, знаний о технико-тактической подготовке к соревнованиям, о способности анализировать соревновательную деятельность, знать основы комплексного контроля в спорте, средства и методы восстановления.

Теория (греч. *theoria* - наблюдение, рассмотрение, исследование) - описание и раскрытие явления или закономерности природы и человека, подтвержденное опытом практической деятельности (экспериментом).

Гипотеза (греч. *hypothesis* - предположение) - вероятностное предположение о причине явления или закономерности, не подтвержденное практическим опытом (экспериментом). Знания теоретической подготовки спортсменов многообразны и сложны для понимания, но необходимы для

осознанного подхода к тренировочному процессу спортсмена, воспитанию у него ответственности и инициативы, творческого подхода к собственному развитию. Сложность теоретических знаний о спортивной тренировке возрастает по мере роста спортивного мастерства, на протяжении этапов многолетней подготовки. Способы организации обучения, воспитания и развития в карате постоянно развивают, дополняют, дифференцируют и интегрируют. Рассматривая дифференциацию карате, можно выделить его производные: сольные композиции из комплексов ударов, оздоровительные дыхательные системы, упражнения на укрепление суставов, мышц и сухожилий, специализированная психологическая подготовка для разных видов деятельности. Об интеграции можно говорить в спортивных направлениях карате, где используются все последние достижения спортивной науки из медицины, химии, фармакологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, психологии, педагогики, социологии и др.

С ростом спортивного мастерства увеличивается количество соревнований в годичном цикле подготовки, а в некоторых видах спорта соревновательные дни преобладают над тренировочными занятиями. В практическую подготовку высококвалифицированного спортсмена входит:

- 1) знание спортивной терминологии, жестикологии судьи по спорту во время соревнования, практика судейства;
- 2) освоение функции тренера по спорту: умение составлять комплексы упражнений, планировать тренировочный процесс, разрабатывать положения о соревновании, производить расчет времени и количества судей на соревновании, делать расчет финансовых затрат на проведение соревнований;
- 3) приобретение практического опыта соревновательной деятельности и овладение вариативностью технико-тактических действий на соревновании.

Соревновательная практика способствует развитию интегральной подготовки и обогащает технико-тактический опыт, которые невозможно

развить на тренировочном занятии, поэтому соревновательная деятельность является наиболее важным компонентом подготовки в спорте.

Основным критерием интегральной подготовленности являются:

- 1) результаты ответственных соревнований;
- 2) адаптационные возможности организма к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок и восстановительные процессы после них;
- 3) состояние здоровья.

Специальная тренированность определяется по реакции организма на повторные нагрузки. Тренировочное занятие имеет структуру, близкую к уроку физической культуры: подготовительную (разминку), основную и заключительную часть. Особенностью структуры тренировочного занятия является то, что основная часть может делиться на несколько частей с дополнительными подготовительными и подводящими комплексами. По решаемым задачам тренировки могут быть учебные, тренировочные, совершенствования технико-тактических действий, развивающие различные качества, учебно-тренировочные, моделирующие соревнование (интегральные) и контрольные.

Тренировочные занятия имеют следующие характеристики:

- 1) материал тренировки соответствует учебным программам по виду спорта, утвержденным учебным заведением (СШОР);
- 2) наличие учебных тренировочных планов-конспектов;
- 3) занятия проводятся по расписанию учебного заведения;
- 4) наличие тренера-педагога;
- 5) спортсмены составляют однородную группу по возрасту, полу, спортивной квалификации, виду спорта и спортивной дисциплине;
- 6) тренировки направлены на достижение высшего спортивного мастерства.

Основные занятия, в которых выполняется основной объем тренировочных нагрузок и решаются основные задачи подготовки.

Дополнительные занятия решают отдельные задачи подготовки или направлены на восстановление, и поэтому объем нагрузок в них невелик, а интенсивность - в восстановительном режиме. Основные занятия, как правило, предшествуют дополнительным, в одном тренировочном дне. По признаку локализации направленности средств и методов различают следующие виды занятий.

Занятия избирательной направленности, характеристики:

- преимущественное развитие отдельных физических качеств, мышечных групп;
- технической, тактической, психической, физической и функциональной подготовки.

По вариативности занятия делятся:

- на одновариантные (однообразные) - занятия тренировочных программ стабильны, воздействие локальное и общее;
- одновариантные (типовые) в различных видах подготовки, локального и общего воздействия;
- многовариантные занятия имеют большой набор средств и методов избирательной направленности развития с широким воздействием на все функции организма.

Занятия избирательной направленности в развитии физических качеств высокоэффективны и очень важны для развития соревновательных качеств. Занятия комплексной направленности предназначены для спортсменов массовых разрядов, так как их организм чувствителен к различным, в том числе и неспецифическим воздействиям. Занятия комплексной направленности у спортсменов высокой квалификации не вызывают должной ответной реакции организма.

Виды решения параллельных задач на тренировке:

- совершенствование технического и тактического мастерства;
- совершенствование соревновательной скорости и психической подготовки.

Методы, применяемые на тренировочных занятиях, делятся на:

- 1) индивидуальный метод - спортсмен получает индивидуальное задание и выполняет его под контролем со стороны тренера. В тренировке может участвовать спарринг-партнер. Преимущества формы: оптимальность индивидуальных нагрузок, воспитание самостоятельности и творческого подхода, экономия времени;
- 2) групповой метод - спортсмены одной квалификации выполняют вместе одни нагрузки и задания. Преимущества: создание соревновательного микроклимата, взаимопомощь при выполнении отдельных упражнений. Недостатки: затрудненность индивидуального контроля за качеством выполнения заданий и индивидуализации нагрузок по объему, интенсивности и времени восстановления.

При планировании нескольких занятий в течение одного дня необходимо учитывать:

- 1) оптимальное время проведения занятия;
- 2) соотношение направленности и величины нагрузки;
- 3) совпадение времени занятий с физиологическим пиком активности организма.

Двухразовые тренировочные занятия позволяют существенно увеличить объем выполняемой работы, однако объем не должен вызвать переутомление спортсмена. Нарушение процесса оптимального чередования нагрузки и отдыха приводит к переутомлению в следующих случаях: нерационально чередующиеся занятия с различными по величине и направленности нагрузками и др. Тренировочное занятие является урочной формой занятия и имеет аналогичную уроку структуру: подготовительную, основную и заключительную части. Тренировка решает задачи обучения и воспитания, выработки умения и навыка. Психологические средства восстановления и стимуляции способствуют снижению нервно-мышечного напряжения, снимают психическую угнетенность, состояние синдрома хронической усталости, личностную и ситуационную тревожность, состояние «предстартовой и послестартовой

лихорадки», способствуют психонастрою, концентрации воли и внимания, повышают помехоустойчивость. К средствам и методам психонастроя и восстановления относят: самовнушение, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, внушенный сон-отдых, рациональную психотерапию, гипноз, релаксацию и др.

Медико-биологические средства способствуют повышению резистентности, адаптации, стимуляции и восстановлению организма, восполнению энергетических ресурсов, устойчивости к стрессовым состояниям.

В спортивных дисциплинах, в которых предъявляются предельные требования к организму, и с узкой специализацией должен соблюдаться принцип «единства и взаимосвязи структуры соревновательной и тренировочной деятельности». Однако не следует забывать о гетерохронности процессов функциональной и физической подготовки, невозможности постоянного пребывания организма в состоянии «пика спортивной формы».

Техническая подготовка спортсмена. Базовые удары в карате имеют большое разнообразие выполнения, изучаются как варианты применения в той или иной ситуации и подразделяются на атакующие действия, выполняемые рукой и ногой. Атакующие действия, выполняемые рукой, также подразделяются на колющие удары (цуки), рубящие удары (учи) и сокрушительные удары (атэ). Атакующие действия, выполняемые ногой (гэри или кэри), имеют варианты исполнения: хлесткие (кэагэ), толчковые (кэкоми), сокрушительные удары коленом (хидза-атэ) и давящие удары (фуми).

Удары кулаком - цуки - выполняются основанием указательного и среднего пальцев сжатого кулака «сэйкэн» и исторически означали укол мечом. При ударе кулаком «цуки» плечи немного выступают вперед, бедрами выполняется вращение, которое составляет силу удара и включает в себя различные варианты выполнения:

- чоку-цуки - прямой удар кулаком, выполняется по прямой траектории от бедра до указанного уровня атаки с вращением кисти до горизонтального положения в конце удара;

- ой-цуки - прямой удар кулаком, выполняется с шагом «аюми-аси» в основном в позиции «зэнкуцу-дачи» из защитного положения с блоком «гэдан-бараи-укэ»;
- каги-цуки – короткий удар – «крюк», выполняется сбоку в область ребер, при этом кулак находится ниже локтя, а локоть ниже плеча в так называемой позиции «слива воды», представлен на рисунке 1.
- маваши-цуки – широкий круговой удар, выполняется сбоку в височную область головы также в позиции «слива воды», только кулак находится выше локтя и плеча;
- гьяку-цуки – удар кулаком сзади стоящей ноги в позиции «зэнкуцу-дачи», где в начальной фазе, перед выполнением удара, бедро сзади стоящей ноги с легким напряжением оттягивается назад со сгибанием ноги, и во второй фазе бедро резко подается вперед одновременно с ударом кулака и выпрямлением сзади стоящей ноги.



Рисунок 1 - Отработка ударов руками в карате (техническая подготовка)

В состав колющих ударов цуки можно отнести и атакующие действия, выполняемые другими ударными частями рук:

- хиракэн – плоский удар средними фалангами четырех пальцев руки, выполняется в область горла;

- рюто-кэн – удар «голова дракона», выполняется, так же, как и «хи-ракэн», средними фалангами четырех пальцев руки, но рука при этом сжата в кулак;
- иппон-кэн - удар, выполняется выступающей фалангой согнутого указательного пальца по точкам лица и тела;
- накадака-иппон-кэн – удар, выполняется выставленным средним суставом среднего пальца руки по прямой и круговой траектории в область лица и тела по определенным точкам;
- ояюби-иппон-кэн – удар, выполняется кончиком выставленного большого пальца по траектории снизу и по кругу сбоку в определенные точки тела;
- тохо – удар – «вилка», выполняется поверхностью между широко расставленными указательным и большим пальцами в область горла в сочетании с задней подсечкой.

Техника выполнения рубящих ударов «учи» отличается от техники колющих ударов «цуки» тем, что при выполнении рубящих ударов нужно включать не только бедра, но и плечо, которое полностью выдвигается вперед.

В подгруппу рубящих ударов «учи» входят:

- тэтцуи-учи - удар - «молот», выполняется внешним ребром сжатого окулака и имеет две вариации исполнения: «отоши-тэтцуи-учи» – сверху вниз в область лба или ключицы и «еко-тэтцуи-учи» – в бок в сторону изнутри в область шеи или головы;
- уракэн-учи – удар тыльной частью сжатого кулака; имеет две вариации исполнения: «уракэн-сай-учи» – удар сверху вниз в область переносицы и «еко-уракэн-учи» – в бок в сторону изнутри в височную область головы и др.

К технике сокрушительных ударов «атэ» относятся в основном атакующие действия локтем руки, выполняемые на ближней дистанции. Они включают пять вариаций выполнения:

- маэ-эмпи-атэ – круговой удар локтем сбоку в область головы;

- татэ-эмпи-атэ – удар локтем снизу-вверх в область оконечности подбородка;
- еко-эмпи-атэ – проникающий удар локтем в верхнюю часть грудной клетки или в область солнечного сплетения;
- отоши-эмпи-атэ – удар локтем сверху-вниз в область затылка;
- уширо-эмпи-атэ – удар локтем назад в область солнечного сплетения.

Arriaza R. обращает внимание: «Терминология, используемая в обучении и при объяснении принципов каждого движения в карате, сложна для восприятия, поэтому на первых этапах преподавания не следует акцентировать на ней внимание. Поскольку регулярные занятия повышают жизненный тонус обучающихся, необходимо подчеркивать оздоровительный эффект занятий, что является дополнительным стимулом для тех, кто ранее не занимался восточными боевыми искусствами» [27].

Атакующие действия ногой выполняются из основной позиции с вращением бедра и переходом в промежуточную позицию цапли «саги-асидачи» с последующим толчком бедра вперед и нанесением удара в верхний дзедан, средний чудан и нижний гэдан уровни; подразделяются на хлесткие (кэагэ), проникающие (кэкоми), давящие (фумикоми) и сокрушительные удары (атэ). Хлесткие удары ногой выполняются по восходящей траектории снизу-вверх, сбоку по кругу и по нисходящей траектории сверху-вниз. К хлестким ударам ногой относятся:

- маэ-гэри-кэагэ – удар ногой вперед снизу-вверх с реверсом одноименной руки сверху-вниз, наносится подушечкой под пальцами ноги (коши) или пяткой (какато) в область челюсти, солнечного сплетения или паха;
- кин-гэри – вариант удара маэ-гэри-кэагэ, наносится ударной частью подъема ступни (куби) в основном в пах (кин);
- маваши-гэри – круговой удар ногой сбоку горизонтально полу с реверсом руки относительно траектории удара, наносится ударной

- частью (ко-ши) или подъемом ступни (куби) в височную область, в область ребер или боковой части бедра;
- ура-маваши-гэри – обратный круговой удар ногой сбоку горизонтально полу с движением одноименной руки в сторону удара, наносится ударной частью пятки (какато) в верхнюю или среднюю область атаки;
 - еко-гэри-кэагэ – удар ногой в сторону снизу-вверх с выносом бедра и реверсом одноименной руки сверху-вниз, наносится внешним ребром ноги (сокуто) в область ребер или челюсти;
 - микадзуки-гэри – круговой удар ногой сбоку с реверсом руки в сторону, противоположную удару, наносится внутренним ребром стопы (со-кутэй) в височную область головы или в область солнечного сплетения противника.

Давящие удары ногой - фумикоми-гэри - выполняются из естественной позиции ожидания йой-дачи с подъемом ударной ноги и реверсивной руки вверх - в промежуточную позицию саги-аси-дачи с последующим нанесением удара подошвой ноги (тэйсоку) вниз в область подъема стопы противника и переходом в позицию всадника кибэ-дачи с нижним отводящим блоком гэдан-бараи-укэ реверсивной руки (рисунок 2).

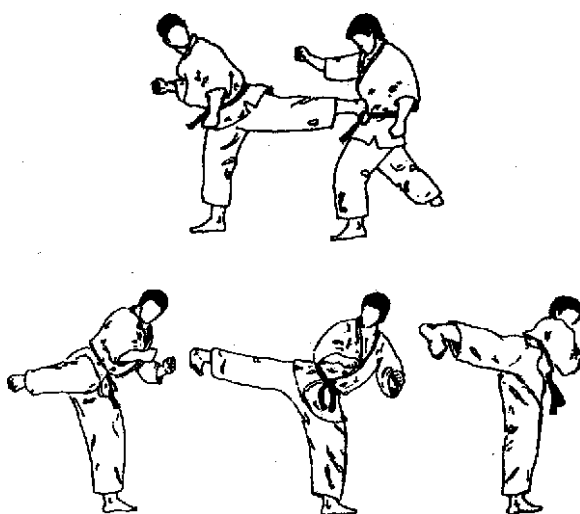


Рисунок 2 – Отработка ударов ногой в карате (техническая подготовка)

Защитные действия руками и ногами являются неотъемлемой частью техники карате. Они выполняются с жестким или мягким отведением атакующих действий противника в сочетании с различными уклонами и увертками «тай-сабаки», подразделяются на рубящие (атэ-укэ) и сметающие блоки рукой (нагаси-укэ), а также на рубящие (гэри-атэ-укэ) и сметающие блоки ногой (нагаси-укэ).

Рубящие защитные действия выполняются в основном предплечьем руки, они блокируют атакующие действия противника, наносимые рукой и ногой, закрывают широкую зону тела человека и имеют разные вариации исполнения.

Агэ-укэ – восходящий блок предплечьем сжатой в кулак руки снизу-вверх через скрещивание блокирующей и реверсивной рук в районе солнечного сплетения, выполняется внешним ребром предплечья блокирующей руки от атаки в верхний уровень (дзедан) в область головы.

Zavarzin A. отмечает: «В ходе занятий карате, обучающиеся развивают опорно-мышечный аппарат, изучают упражнения, направленные на оздоровление организма. Растяжка мышц, увеличение подвижности суставов и позвоночника сопровождается диафрагмальным дыханием, характерным для карате. За счет многократного повторения упражнений достигается развивающий эффект. Дополнительная вентиляция легких в сочетании с массажем органов брюшной полости при движении диафрагмы оказывает оздоравливающее влияние. Изучаемые упражнения в учебно-тренировочном процессе положительно воздействуют на нервную систему, ослабляя влияние стрессов на организм, а также являются профилактикой заболеваний органов пищеварения и дыхания. Комплексы упражнений, преподаваемых на занятиях по карате, улучшают состояние здоровья обучающихся. Тренер-преподаватель на равных общается с юным спортсменом, помогая ему освоиться в новом коллективе, защищает от возможных и возникающих проблем, смягчает внешние воздействия» [30].

3.2 Результаты физического здоровья юных каратистов в ходе педагогического эксперимента

Катанский С.А. пишет: «Содержание образования в карате должно создать условия для развития личностных и профессиональных качеств каждого занимающегося. В учебно-тренировочном процессе будет реализовано два направления развития личности спортсмена. Первое - спортивное: спортивные результаты, выполнение разрядов и званий. Второе - традиционное: здоровый образ жизни через долговременное изучение основ и деталей карате. На каждом из уровней свои основные развивающие задачи. На уровне новичка - общая физическая подготовка (ОФП). На уровне любителя - общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП). На уровне профессионала – спортивная тренировка (СТ)» [12].

Greier K., Riechelmann H., Ziemska J. в своих работах по карате утверждают: «Демографический кризис, изменения общественно значимых ценностей ухудшают возможности отбора. В группы принимаются все желающие или все приведенные дети. В большинстве случаев 6 из 10 детей в секцию приводит мама или бабушка. По их мнению, детям не хватает мужского воспитания. Обычно в таких случаях дети не имеют достаточного положительного опыта общения в спортивных группах и являются центром внимания в семье. В спортивной группе внимание уделяется каждому спортсмену. Но оценка действий адекватна активности и положительным стремлениям детей. Каждый ребенок отмечен и поощряется за усилия во время тренировочных занятий, за достижения в учебе и помощь дома. Эффективность любой спортивной деятельности проверяется результатом тестов по физической подготовке и результатом участия в соревнованиях. Тесты проводятся раз в три месяца. По результатам тестов можно судить о физическом развитии юного спортсмена» [29].

Функциональная подготовка определяет экономичность и оптимальность выполнения двигательных действий и, в конечном счете, прямо влияет на

спортивный результат. Функциональная подготовленность выражается показателями адаптации, реактивности и резистентности организма спортсмена на психические и физические воздействия во время тренировки и соревнований. Контроль за функциональными системами организма осуществляется путем регистрации адаптационных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, иммунной, нервной систем и нервно-мышечного аппарата. Фиксируется время наступления «напряженности», границы адаптационных возможностей при работе в определенных зонах интенсивности, за которыми наступает утомление, дистресс (патологический стресс). Для этого широко используются исследования гемодинамики, индексы и показатели, теста или пробы.

Таблица 1 - Функциональные показатели мальчиков

Показатели	Группы		Достоверность результатов
	КГ	ЭГ	P
Длина тела, см	147,0 ±0,7	146,2 ±0,8	≤ 0,05
Масса тела, кг	58,3 ±0,7	56,9 ±0,7	≤ 0,05
Окружность грудной клетки, см	86,2 ±0,5	85,8 ±0,7	≤ 0,05
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин	71,6 ±2,2	64,8 ±2,1	≤ 0,05
Сила мышц правой кисти, кг	49,2 ±0,8	53,0 ±0,8	≤ 0,05
Сила мышц левой кисти, кг	45,5 ±1,0	48,7 ±1,0	≤ 0,05
Жизненная емкость легких, л	4,2 ±0,8	4,5 ±0,7	≤ 0,05
Время задержки дыхания на вдохе, с	54,2 ±1,1	58,5 ± 1,1	≤ 0,05
Становая сила, кг	78,4 ±8,2	87,9 ±7,5	≤ 0,05

Согласно результатов функциональных показателей мальчиков контрольной и экспериментальной групп, можно заключить что группы друг от друга не отличаются, и мальчики относятся к основной группе здоровья, что важно для педагогического эксперимента.

Под физической подготовкой понимают развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и их сочетаний - скоростно-силовых способностей, скоростной и силовой выносливости, взрывной силы и т.д. В спорте выделяют общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена. Критериями развития физической подготовки является количественные и качественные показатели спортсмена.

Уровень физической подготовки определяется: стажем занятий, мотивацией к спортивной деятельности, спортивным результатом и индивидуальными особенностями организма (анатомическими, психическими, физиологическими), а также условиями занятий.

Таблица 2 – Обязательные испытания (тесты) ГТО

Упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность результатов
Бег на 1500м (мин,сек)	7,45±0,25	6,30±0,26	≤ 0,05
Бег на 30 метров (секунд)	5,8±0,3	5,1±0,4	≤ 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4,2±0,4	8,2±0,5	≤ 0,05
Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	18,3±0,8	24,2±0,6	≤ 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5,3±0,6	8,6±0,5	≤ 0,05

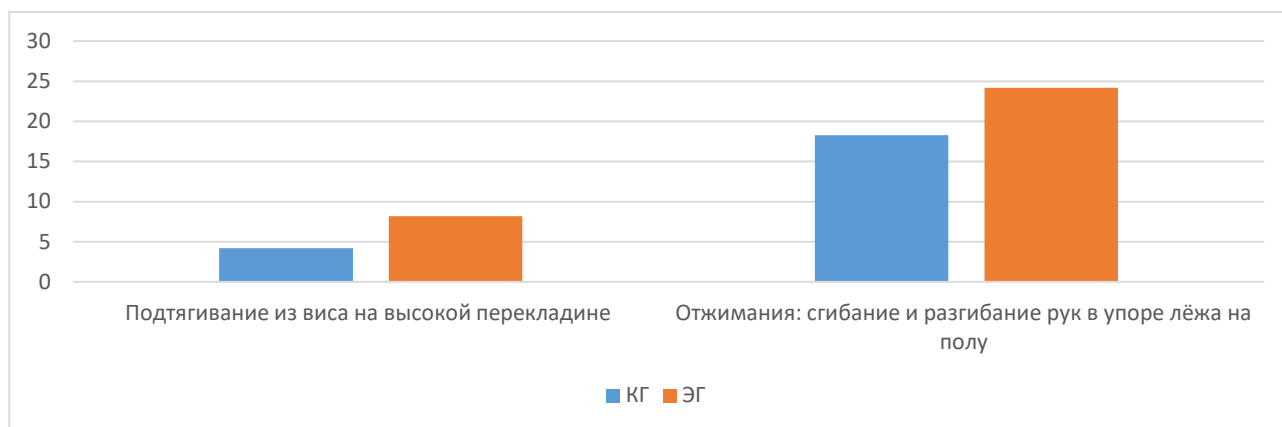


Рисунок 3 – Результаты обязательных испытаний (тестов) ГТО (кол-во раз)

В ходе педагогического эксперимента мальчики контрольной и экспериментальной групп принимали участие во Всероссийском спортивном движении «Готов к труду и обороне», результаты контрольных тестов представлены в таблице 2 и 3.

Таблица 3 – Испытания (тесты) на выбор ГТО

Упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность результатов
Челночный бег 3x10 м (секунд)	9,4±0,2	8,7±0,4	≤ 0,05
Прыжок в длину с места (см)	162,4±1,8	181,5±1,6	≤ 0,05
Метание мяча весом 150 г (метров)	26,4±0,8	33,5±0,6	≤ 0,05
Плавание на 50 м (мин,сек)	1,35±0,4	1,10±0,2	≤ 0,05

В контрольных тестах подтягивание из виса на высокой перекладине и отжимания и др., результаты мальчиков экспериментальной группы выше результатов мальчиков контрольной группы, это подтверждает нашу основную

задачу что, применяя здоровьесформирующие технологии в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, повышается и укрепляется их физическое здоровье и физическая подготовленность.

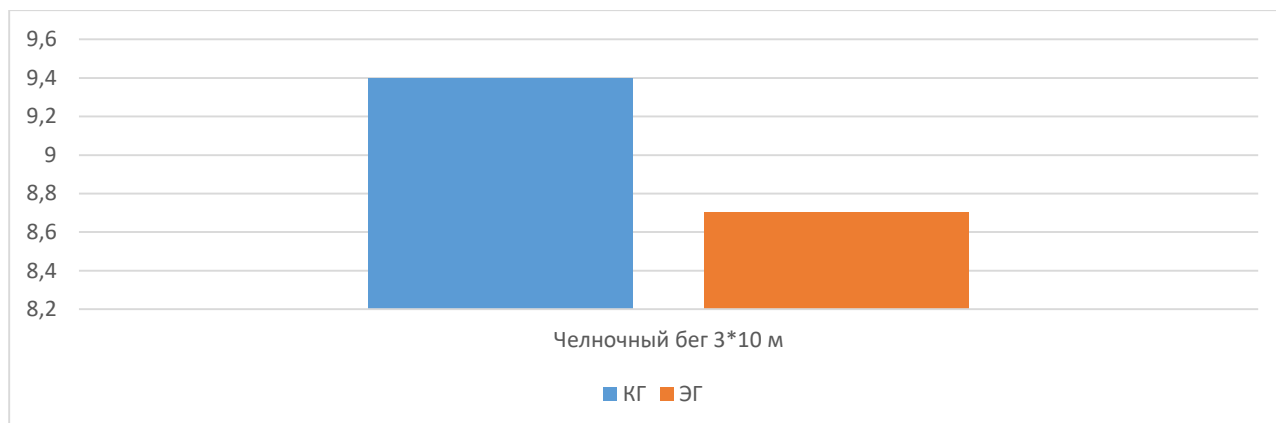


Рисунок 4 – Результаты испытаний (тестов) на выбор ГТО (сек.)

В контрольном испытании челночный бег мальчики экспериментальной группы выполнили тест с результатом 8,7 сек. мальчики контрольной группы с результатом 9,4 сек. (рисунок 4).

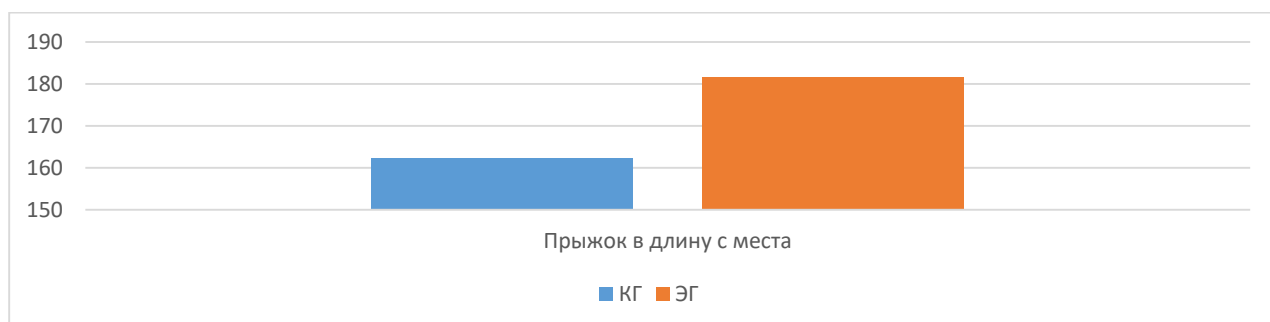


Рисунок 5 – Результаты испытаний (тестов) на выбор ГТО (см.)

В контрольном испытании прыжок в длину с места мальчики экспериментальной группы выполнили тест с результатом 181,5 см., мальчики контрольной группы с результатом 162,4 см (рисунок 5).

3.3 Результаты технико-тактической подготовки юных каратистов в ходе педагогического эксперимента

Соревнования начинаются после двух-трех месяцев учебного года. Первые старты проводятся в наиболее простых и доступных вариантах. Например, соревнования по общефизической подготовке (ОФП). Изучение технических и тактических действий дает возможность провести соревновательные поединки среди сверстников и новичков, не имеющих опыта участия в соревновательных поединках. Обязательное наличие средств индивидуальной защиты значительно уменьшает возможность травм. В мероприятии проводится не более двух встреч. Проигранный первый бой в любом случае дает призовое место, так как в категории участвует не больше четырех человек. Фактор успешности, призовое место, диплом, грамота, приз повышают внутреннюю мотивацию к занятиям единоборствами. Показанная дома награда обсуждается и поощряется членами семьи занимающегося. Таким образом, дети начинают верить в свои возможности и в будущую совместную работу с тренером-преподавателем.

При проведении занятий по технической подготовке много времени уходит на коррекцию движений. На занятиях по ОФП или СФП появляется возможность совместных тренировок со спортсменами из других групп. Регулярно вырабатывалось стремление к самовыражению через преодоление своих слабостей и недостатков, через взаимодействие с партнером, через сопротивление соперника. Индивидуализм поощрялся, но при этом не забывался фактор командного взаимодействия. Уважение старших, сверстников, умение сдерживаться, анализировать свою деятельность закреплялось в беседах, в спортивных и подвижных играх. При подведении итогов по результатам любых мероприятий обязательно отмечались проявления положительных интеллектуальных, моральных, волевых и эмоциональных качеств. Рекомендации врачей позволяют внести коррективы в текущие планы учебно-тренировочных занятий. Проведенные встречи с родителями позволяют включить дополнительные ресурсы контроля за развитием ребенка.

В контрольных испытаниях (тестах) по технической подготовке юных каратистов мальчики экспериментальной группы получили средний балл выше мальчиков контрольной группы, это может быть связано с тем что в ходе педагогического эксперимента мы больше времени уделяли в основной части занятий разучиванию комбинаций, чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др. Так же мы уделяли достаточно времени для теоретической подготовки юных каратистов, так как данный вид спорта насыщен специализированной терминологией.

Таблица 4 – Результаты технической подготовки юных каратистов

Упражнения	Методические рекомендации	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность результатов
Атакующая комбинация из 2 ударов ногой, 2 мин, баллы	Тренер определяет стандартную комбинацию	3,5±0,4	4,8±0,2	≤ 0,05
Контратакующая комбинация из 2-3 ударов рукой 2 мин, баллы	Тренер определяет стандартный прием	3,4±0,5	4,3±0,6	≤ 0,05
Выполнение отдельных атак рукой и ногой, баллы	Стоя на месте и в передвижении по татами (в лапу)	3,7±0,3	4,5±0,4	≤ 0,05
Выполнение отдельных комбинаций (2-3 удара), баллы	Стоя на месте и в передвижении по татами (с воображаемым партнером)	3,8±0,5	4,6±0,4	≤ 0,05

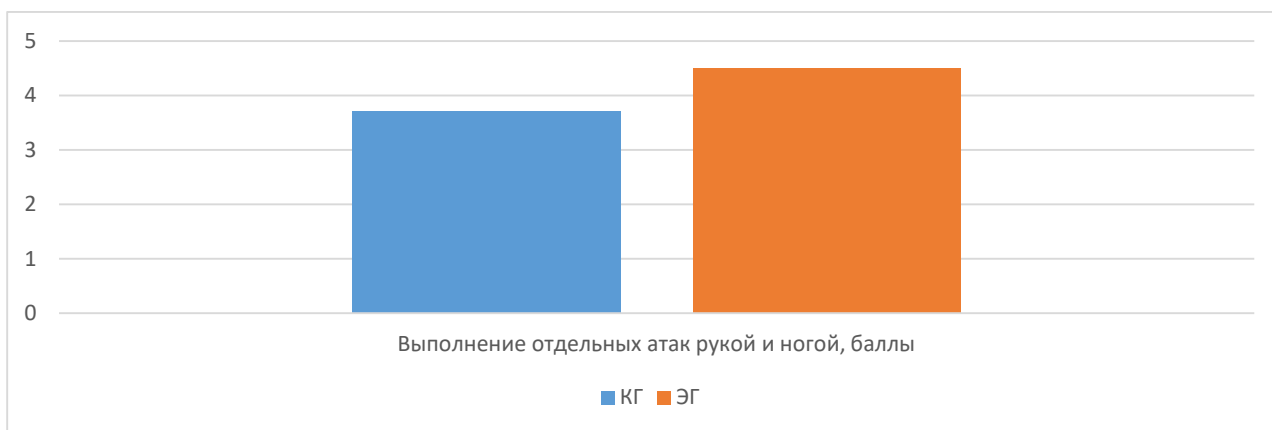


Рисунок 6 - Результаты технической подготовки юных каратистов (баллы)

Изучая результаты технической подготовки юных каратистов, можно также сделать вывод что мальчики экспериментальной группы справлялись с контрольными испытаниями (тестами) лучше мальчиков контрольной группы (таблица 4, рисунок 6 и 7).

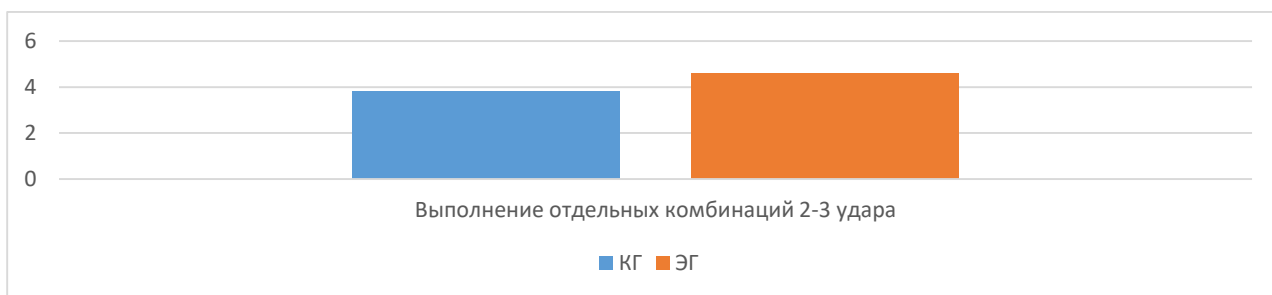


Рисунок 7 - Результаты технической подготовки юных каратистов (баллы)

Рассмотрим результаты технико-тактической подготовки юных каратистов. Результаты технико-тактической подготовки так же отражены в таблице 5 и на рисунке 8, мальчики экспериментальной группы набрали больше баллов по результатам выполнения технико-тактических действий, чем мальчики контрольной группы.

Таблица 5 – Результаты технико-тактической подготовки юных каратистов

Упражнение	Методические рекомендации	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность результатов
Выполнение отдельных элементов ТТД, баллы	Стоя на месте и в передвижении по татами	3,7±0,3	4,6±0,5	≤ 0,05
Комплекс упражнений, баллы	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются выполняются вместе с тренером	3,8±0,5	4,4±0,6	≤ 0,05
Имитация ТТД (комбинация), сек	Тренером составляются 2-3 комбинации (стандартные) с 2-3 ТТД	55,7±0,6	49,6±0,7	≤ 0,05
Эстафеты с элементами ТТД, сек	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, кувырков элементы ТТД (имитация) или выполнения их со спарринг-партнерами (сопротивления)	54,3±0,4	48,4±0,3	≤ 0,05

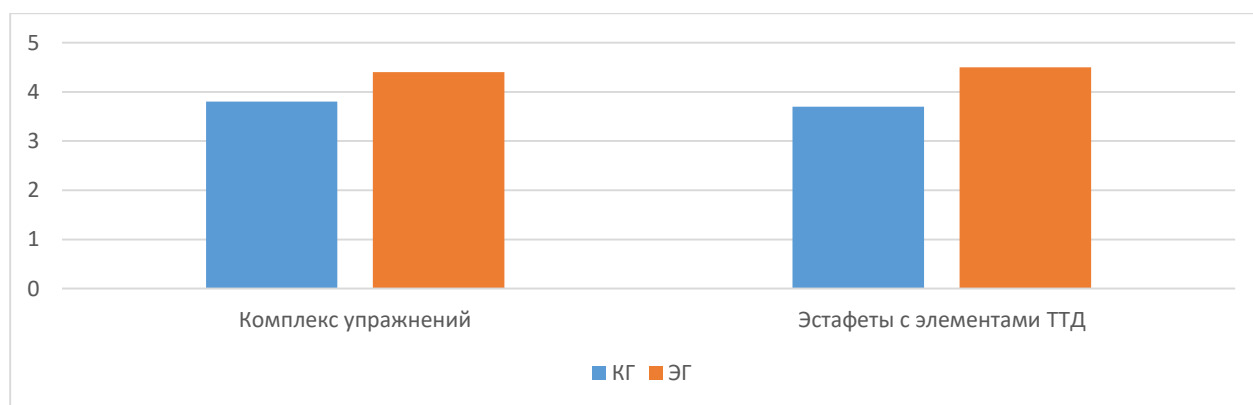


Рисунок 8 - Результаты технико-тактической подготовки юных каратистов (баллы)

Бельц В.Э. пишет: «Адаптированный к физическим нагрузкам, с привитыми навыками дисциплины, с начавшими формироваться необходимыми чертами характера и свойствами личности спортсмен в состоянии принять участие в спортивно-оздоровительном сборе, который проходит в форме летнего учебно-тренировочного лагеря. Проживание детей изолировано от привычного домашнего. Дети круглосуточно находятся в одном коллективе. Отработанный режим дня. Выставленные требования к программе летнего лагерного сбора. Спортивные, культурно-массовые, гражданские, восстановительные мероприятия позволяют проявить различные личностные качества и выявить недостатки в воспитании. Возраст воспитанников в лагере колеблется от 7 до 22 лет. В отряде присутствуют воспитанники групп спортивного оздоровления, групп начальной подготовки 1-3 годов обучения, групп учебно-тренировочных 1-4 годов обучения, групп спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Большинство воспитанников (более 80%) имеют опыт участия в летних спортивно-оздоровительных лагерях и в спортивно-тренировочных сборах. Дисциплина, усилия, прилагаемые на тренировках и в организации лагерного быта, направленность на саморазвитие и увлеченность единой спортивной целью старших спортсменов в течение семи-восьми дней вырабатывают и изменяют в положительную сторону многие поведенческие привычки у младших занимающихся. За время лагерного сбора формируется коллектив с общественно значимой целью и с большим количеством единомышленников в лице родителей и членов семей занимающихся. Лагерный спортивно-оздоровительный сбор в течение 24 дней эффективно решает гораздо большее количество воспитательных задач. Результат в воспитании положительных черт характера и необходимых свойств личности значительно выше, чем за период обучения в образовательном учреждении с трехразовым посещением учебно-тренировочных занятий, длившийся 9 месяцев» [2].

Катанский С.А. обращает внимание: «Структура соревновательной деятельности в карате и факторы, обуславливающие ее эффективность (принципы, средства, методы, программирование процесса тренировки, отбор,

оценка тренированности, оценка способностей спортсмена, контроль за его текущим состоянием и др.). Победа представляет собой конечную цель соревновательной деятельности каратистов, достижение ее складывается из последовательного решения спортсменами ряда возникающих перед ними частных задач. Элементы деятельности по выполнению частных задач называют действиями. Действия, в свою очередь, состоят из операций. Содержание действий, операций и условия, в которых выполняет их каратист в процессе соревнований, определяют структуру соревновательной деятельности» [12].

Хомушку В.В. высказывается: «Только располагая показателями соревновательной деятельности каждого каратиста, можно оценить эффективность его действия и определить пути совершенствования его мастерства в процессе тренировки. Бойцы поочередно находятся в роли нападающих и защищающихся. Система построения поединка в нападении или обороне - определяющий фактор выбора технико-тактических действий. Так, при боевом спортивном взаимодействии, учитывая свои возможности и особенности защиты или атаки соперника, каратист выбирает ту или иную тактику в нападении, а соперник противопоставляет этому свою систему обороны или атаки. Следующий компонент структуры образуют индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные действия напрямую связаны с развитием интеллектуальных, эмоциональных, волевых, моральных и двигательных качеств. Первостепенное значение здесь имеет уровень развития физических способностей и умение реализовать их в процессе выполнения технико-тактических действий. Важный компонент в соревнованиях - это психические качества и свойства личности каратистов. Уровень развития этих качеств и степень проявления в условиях соревновательной деятельности существенно влияют на ее эффективность. Особенно это важно при равном уровне спортивного мастерства каратистов» [24].

Дрейко Н.Ю. утверждает: «Подростковый возраст всегда был проблемным для родителей, которые вдруг переставали понимать своих детей, а иногда даже

узнавать их. Привыкшие к послушному и «воспитанному» ребенку, они вдруг сталкиваются с упрямым и своенравным подростком, знающим «всё об этой жизни». Отношения с родителями, а главное - с друзьями складываются совсем не так, как хотелось бы, возникают проблемы дома, в школе, в секции. Подросток ищет свое место в жизни, это почти взрослый человек со своими желаниями и устремлениями. Подростку очень важно найти свой круг общения. Если этого нет, то он чувствует себя одиноким. В этом возрасте одиночество переживается особо остро. Для подростка основной потребностью является общение. Основная цель заключалась в поиске реального механизма воздействия на спортсмена. Удержать в секции, заинтересовать в личных достижениях, привлечь к совместной работе с младшими спортсменами, выработать желание к регулярным занятиям. Регулярные беседы на основе положительных и отрицательных примеров. В групповом и индивидуальном общении обозначение для каждого спортсмена четкой, понятной цели с разъяснением задач по ее достижению. Все спортсмены принимали участие в соревнованиях, участвовали в учебно-оздоровительных сборах, выполнили нормативы спортивных разрядов. Индивидуальные различия в развитии каждого спортсмена обязательно должны учитываться. Некоторые ученики начали раскрываться и показывать стабильный результат на соревнованиях. Образуется спортивный коллектив, здоровая конкуренция в личностном развитии является дополнительным мотивом, заставляющим их целеустремленнее тренироваться, более четкими становятся нравственные ориентиры, в соответствии с которыми они определяют свое повседневное поведение» [8].

Эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений в карате как отмечает в своих работах Ли А.А. отображаются следующими факторами:

- 1) «первый фактор - оснащенность каратистов приемами ведения поединка (арсенал техники). Значимость этого фактора определяется тем, что соревновательное противоборство в карате регламентируется правилами. Данный фактор имеет важнейшее значение: с одной

стороны, без владения разрешенными приемами невозможна соревновательная деятельность, с другой - чем шире арсенал техники и совершеннее навыки владения приемами, тем выше соревновательный потенциал каратистов,

2) второй фактор - оснащенность каратистов тактическими действиями (арсенал тактики). Степень совершенства и арсенал тактических действий служат решающим условием реализации технического потенциала (арсенал техники) каратистов в условиях соревнований.

Из практики известно, что большинство каратистов знает и умеет гораздо больше того, что они применяют на соревнованиях, особенно в поединке с равными по силам соперниками в экстремальных условиях. Ошибка в защите или атаке приводит к пропущенному удару и одновременно к возможной победе соперника. Качество атакующих и защитных действий приводит к получению оценки или досрочной победе, где каждый качественный удар увеличивает шансы на победу. Победа в поединке и число побед в соревнованиях составляют спортивный результат в карате. Поэтому важно не только применять весь арсенал техники и тактики, но и добиваться выигрыша каждого спарринга. Это дает возможность каждому спортсмену наилучшим образом проявить себя в условиях соревновательной деятельности» [13].

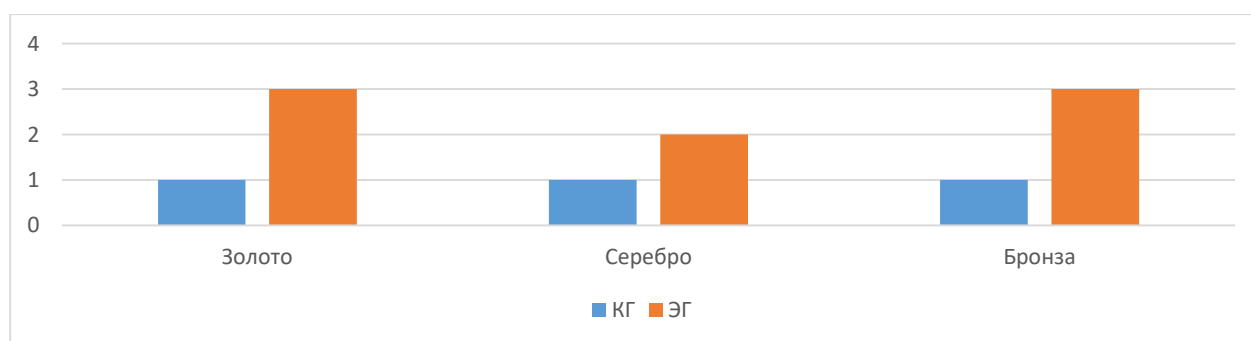


Рисунок 9 - Результаты выступлений на соревнованиях юных каратистов (количество побед)

В ходе педагогического эксперимента мы проанализировали выступления юных каратистов на городских соревнованиях, результаты представлены на рисунке 9. Мальчики экспериментальной группы чаще принимали участия на соревнованиях в ходе педагогического эксперимента, и показывали результаты выше мальчиков контрольной группы.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) В первом разделе обучения карате рассматривали общие положения, охватывая обширную область применения всех направлений использования карате (профессионально-прикладное, спортивное и оздоровительное). Во втором разделе рассматривали общие основы обучения карате - это принципы обучения, специфические особенности и структурные компоненты построения учебно-тренировочных занятий, и средства, применяемые в карате, также описывали классификацию физических упражнений в карате. Важную роль отвели сочетанию средств нагрузки и отдыха, развитию физических качеств, использованию восстановительных мероприятий. На практических занятиях подробно изучали технику, необходимую для изучения карате, последовательность ударных и защитных движений, формальные упражнения «ката», и методики их усвоения. Рассматривали возможные травмы во время занятий карате и причины, их вызывающие. Рассматривали профилактические меры на занятиях карате: укрепление суставов, мышц, здоровьесберегающие технологии, применяемые во время учебно-тренировочного процесса. Третий раздел обучения был связан со спортивной тренировкой, где подробно описывали и практиковали особенности развития двигательных и координационных способностей юных каратистов.

2) В ходе педагогического эксперимента мальчики контрольной и экспериментальной групп принимали участие во Всероссийском спортивном движении «Готов к труду и обороне», в контрольных тестах подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания и др., результаты мальчиков экспериментальной группы были выше результатов мальчиков контрольной группы, это подтверждает нашу основную задачу что, применяя здоровьеформирующие технологии в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, повышается и укрепляется их физическое здоровье и физическая подготовленность. В контрольных испытаниях (тестах) по технической подготовке юных каратистов мальчики экспериментальной группы получили средний балл выше мальчиков контрольной группы, это может быть связано с тем что в ходе педагогического эксперимента мы больше времени уделяли в основной части занятий разучиванию комбинаций, чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др. Результаты технико-тактической подготовки так же отражены в третьей главе, мальчики экспериментальной группы набрали больше баллов по результатам выполнения технико-тактических действий, чем мальчики контрольной группы.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим

выводам:

- 1) Перед тренером в процессе обучения карате постоянно возникают различные задачи, связанные с воспитанием личности, совершенствованием физических качеств спортсмена, организацией спортивных тренировок. Особое значение приобретают здоровьесформирующие технологии, которые помогут более успешно освоить основы карате. В ходе педагогического эксперимента мы рассмотрели вопросы применения здоровьесформирующих технологий в учебно-тренировочном процессе юных каратистов, так же изучили документы планирования, изучили планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по карате, чаще использовали работу в парах в основной части занятия, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др. Мы уделяли время теоретической подготовке юных каратистов, которая включала усвоение знаний об основах теории и методики спортивной тренировки, знаний о технико-тактической подготовке к соревнованиям, о способности анализировать соревновательную деятельность, знать основы комплексного контроля в спорте, средства и методы восстановления.
- 2) Использовали в учебно-тренировочном процессе здоровьесформирующие технологии: беседы о здоровом образе жизни, о факторах риска для здоровья (наркомании, табакокурении), изучали технологии рациональных способах выполнения технических приёмов, участвовали на соревнованиях различных уровней, проводили подробный разбор после соревнований, выполняли нормативы ГТО, участвовали в городских мероприятиях «Зарядка с Чемпионом», во всероссийских мероприятиях «Кросс Наций», «Лыжня России»,

«Непобедимая Держава» и др. Подробно изучали технику, необходимую для изучения карате. Последовательность ударных и защитных движений, рассматривали возможные травмы во время занятий карате и причины, их вызывающие. Подробно описывали и практиковали особенности развития двигательных и координационных способностей юных каратистов.

- 3) В ходе педагогического эксперимента мальчики контрольной и экспериментальной групп принимали участие во Всероссийском спортивном движении «Готов к труду и обороне», в контрольных тестах подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания и др., результаты мальчиков экспериментальной группы были выше результатов мальчиков контрольной группы. Изучая результаты технической подготовки юных каратистов, можно так же сделать вывод что мальчики экспериментальной группы справлялись с контрольными испытаниями (тестами) лучше мальчиков контрольной группы. В контрольных испытаниях (тестах) по технической подготовке юных каратистов мальчики экспериментальной группы получили средний балл выше мальчиков контрольной группы, это может быть связано с тем что в ходе педагогического эксперимента мы больше времени уделяли в основной части занятий разучиванию комбинаций, чаще использовали работу в парах, отработку технических элементов, обращали особое внимание на взаимное расположение партнёров и др. Результаты технико-тактической подготовки так же отражены в третьей главе, мальчики экспериментальной группы набрали больше баллов по результатам выполнения технико-тактических действий, чем мальчики контрольной группы. Все спортсмены принимали участие в соревнованиях, участвовали в учебно-оздоровительных сборах, выполнили нормативы спортивных разрядов.

Список используемой литературы

1. Белый К. В. Маневрирование в киокусинкай / К. В. Белый. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 200 с.
2. Бельц В. Э. Восточные единоборства как средство социализации детей в учреждениях дополнительного образования: монография / В. Э. Бельц, Ю. Т. Ревякин. - Томск: ТГАСУ, 2015. - 200 с.
3. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с.
4. Виноградов П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. - Москва: Спорт-Человек, 2016. - 234 с.
5. Власова Т. Н. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с.
6. Гилев Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва: МПГУ, 2018. - 336 с.
7. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва: Спорт-Человек, 2018. - 712 с.
8. Дрейко Н. Ю. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в образовательной среде: учебное пособие / Н. Ю. Дрейко. - Чайковский: ЧГИФК, 2018. - 142 с.
9. Зотова Ф. Р. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 84 с.

10. Индивидуальный дневник здоровья студента: учебное пособие / составители И. А. Мищенко, Е. В. Волынская. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2019. - 60 с.
11. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.
12. Катанский С. А. Многостилевое контактное карате: учебное пособие / С. А. Катанский. - Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. - 629 с.
13. Ли А. А. Методика обучения прямым ударам в каратэ-до (ой-цуки, кизами-цуки, гьяку-цуки): учебно-методическое пособие / А. А. Ли. - Томск: ТГУ, 2009. - 52 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 520 с.
15. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. - Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с.
16. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. - Электрон. дан. - Орел, 2016. - 48 с.
17. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - 2-е изд., с измен. и дополн. - Москва: Спорт-Человек, 2017. - 432 с.
18. Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев: учебно-методическое пособие / составитель Н. А. Горбунов. - Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2017. - 72 с.
19. Николаев Е.В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов:

учебное пособие / Е. В. Николаев, Н. В. Кузнецова, Н. Г. Панина. - Волгоград: ВолгГТУ, 2019. - 100 с.

20. Основные требования к организации мест занятий физической культурой: учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 122 с.

21. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. - Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2017. - 172 с.

22. Психология физической культуры: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. Лань - Москва: 2016. - 624 с.

23. Технология подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ГТО: учебное пособие / составитель А. Г. Шаргаев. - Улан-Удэ: БГУ, 2017. - 100 с.

24. Хомушку, В. В. Подготовка борцов к участию в соревнованиях: учебно-методическое пособие / В. В. Хомушку, С. Ы. Ооржак, Х. Д. Ооржак. - Кызыл: ТувГУ, 2018. - 70 с.

25. Шиндина И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с.

26. Arriaza R. et al. Low risk of concussions in top-level karate competition //British journal of sports medicine. - 2017. - Т. 51. - №. 4. - С. 226-230.

27. Arriaza R. et al. Low risk of injuries in young adolescents participating in top-level karate competition //The American journal of sports medicine. - 2016. - Т. 44. - №. 2. - С. 305-308.

28. Augustovičová D., Lystad R. P., Arriaza R. Time-loss injuries in karate: a prospective cohort study of 4 consecutive world karate championships //Orthopaedic journal of sports medicine. - 2019. - Т. 7. - №. 8.

29. Greier K., Riechelmann H., Ziemska J. Sport injuries in full contact and semi-contact karate //Sportverletzung Sportschaden: Organ der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin. - 2013. - Т. 28. - №. 1. - С. 31-35.

30. Zavarzin A. Cata shotokan karate-do analysis by methods of applied statistics //Scientific Works of Vinnytsia National Technical University. - 2009.- №. 1.