

## ОТЗЫВ

научного руководителя о студенте 6 курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
КГПУ им. В.П. Астафьева

**Ширалиеве Фахраде Фарман-оглы,**  
выполнившем выпускную квалификационную работу  
**«ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ  
14-16 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД»**

Ширалиев Фахрад Фарман оглы за время обучения в институте показал себя как ответственный студент, стремящийся к овладению профессиональными знаниями в области физической культуры и спорта.

Выпускная аттестационная работа слушателя посвящена вопросам подготовки спортсменов по карате киокусинкай 14-16 лет в предсоревновательный период. Автор поставил целью работы разработать и экспериментально апробировать научно обоснованные рекомендации оптимизации системы построения тренировочного процесса юных каратистов стиля киокусинкай г. Норильска в предсоревновательном периоде. В работе автор определил оптимальное соотношение видов подготовки и распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле и провел апробацию программы тренировок в предсоревновательном мезоцикле подготовки каратистов г. Норильска 14-16 лет стиля киокусинкай.

Выпускная квалификационная работа соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам и рекомендуется к защите, а сам автор доказал свою компетентность и высокий уровень подготовленности, подтверждающий право заниматься профессиональной деятельностью в области физической культуры и спорта.

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры  
теории и методики борьбы



А.А. Завьялов

02.12.2015 г.

## Рецензия

на выпускную квалификационную работу  
студента 6 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина,  
обучающегося по специальности 050720 «Физическая культура»  
на тему: «Подготовка спортсменов по карате (Киокусинкай) 14-16 лет в  
предсоревновательный период»  
Ширалиев Фахрат Фарман оглы

Актуальность данной работы Ф.Ф. Ширалиева заключается в том, что в последние годы начался новый этап в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации и в г.Норильске в частности, который обусловлен социально-политическими и экономическими реформами. На современном этапе развития общества сохранение и укрепление здоровья нации, особенно молодежи, приобретает особое государственное значение.

Вместе с тем, отмеченные тенденции и достижения в сфере физической культуры и спорта нуждаются в строгом научном обосновании, поиске эффективных теоретико-методических подходов и технологий развития массового спортивно-физкультурного движения и спорта высших достижений. Это обуславливает актуальность и научно-практическую значимость подобных исследований.

Работа выполнена на 77 страницах, состоит из введения, 3-х глав, вывод, с список литературы из 59-и источников по теме работы.

**Глава 1.** Теоретико-методологические аспекты подготовки спортсменов по киокусинкай карате.

**Глава 2.** Организация и методы исследования.

**Глава 3.** Экспериментальное обоснование применения оптимального соотношения видов подготовки для спортсменов 14-16 лет по киокусинкай карате.

В работе представлены контрольные нормативы и морфофункциональные характеристики физического состояния детей, экспериментального исследования.

На основе систематической обработки данных эксперимента проведен анализ в котором статически достоверно установлено, что у спортсменов в экспериментальных группах произошли изменения в результате применения предложенной методики.

Выпускная квалификационная работа Ф.Ф. Ширалиев по теме «Подготовка спортсменов по карате Киокусинкай 14-16лет предсоревновательный период» соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, может быть допущена к защите и заслуживает положительной оценки, а сам студент заслуживает присвоения квалификации «магистр по физической культуре».

Рецензент:  
В.И. Стручков  
К.п.н., доцент,  
Зав. кафедрой теории, методики и  
спортивных дисциплин



### СПРАВКА

дана студенту/студентке 6 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им.  
Н.С. Ярыгина Р.Ф. Шагалову  
выполнившего / выполнившую выпускную квалификационную работу под моим руководством.  
И А.А. Завьялов  
(должность и ФИО руководителя)

подтверждаю, что представленная на защиту выпускная квалификационная работа соответствует  
требованиям, предъявляемым к данному типу работам, так как содержит следующие показатели  
заинтересованности:

Оригинальность: 85,29%

Заимствования: 14,62%

Цитирование: 0,08%

Дата проверки: « 10 » 12 2015 года

Источник в работе: 21

10.12.2015  
(подпись)

[подпись]  
(подпись)

Завьялов А.А.  
(должность и фамилия)

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

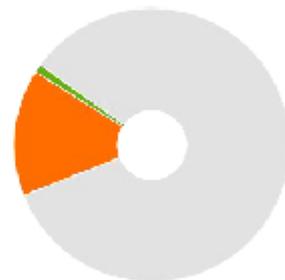
дата выгрузки: 10.12.2015 04:44:11  
 пользователь: [antzav@mail.ru](mailto:antzav@mail.ru) / ID: 2547747  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 8  
 Имя исходного файла: Ширалиев.docx  
 Размер текста: 344 КБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 113024  
 Слов в тексте: 13165  
 Число предложений: 787

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 10.12.2015 04:44:11 - Последний проверяемый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 85.29%  
 Заимствования: 14.63%  
 Цитирование: 0.08%



Оригинальность: 85.29%  
 Заимствования: 14.63%  
 Цитирование: 0.08%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
6.66%	[1] Дипломная работа / Разработка рациональной структуры тренировочных средств по совершенствованию технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования юных спортсменов в кёкусинкай каратэ	<a href="http://kontrolnaja.ru">http://kontrolnaja.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.76%	[2] <a href="http://www.v8mag.ru/_KickBoxing/Romanov.doc">http://www.v8mag.ru/_KickBoxing/Romanov.doc</a>	<a href="http://v8mag.ru">http://v8mag.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.54%	[3] Учебное пособие предназначено для студентов, спортсменов и тренеров, специализирующихся по кикбоксингу. Оно содержит результаты теоретического анализа отечественной - страница 9	<a href="http://kaz.docdat.com">http://kaz.docdat.com</a>	02.10.2015	Модуль поиска Интернет
3.06%	[4] Тактика кикбоксинга	<a href="http://revolution.allbest.ru">http://revolution.allbest.ru</a>	05.03.2015	Модуль поиска Интернет
2.07%	[5] Изометрические упражнения как средство общеспортивной подготовки волейболистов 12-14 лет. Диплом. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.92%	[6] Глава 2. Разработка экспериментальной программы по специальной физической подготовке по айкидо для детей 9-11 лет	<a href="http://lib2.podelise.ru">http://lib2.podelise.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.53%	[7] Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему "Теория и методика физического воспитания, спортивной т	<a href="http://nauka-pedagogika.com">http://nauka-pedagogika.com</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.03%	[8] О юсйки каратэ » Боевые искусства, единоборства, самооборона, бокс	<a href="http://erosport.ru">http://erosport.ru</a>	16.06.2014	Модуль поиска Интернет
0.89%	[9] Техническая подготовка - Пояснительная записка «Достигай совершенства в физическом и духовном развитии оставайся...	<a href="http://vbibi.ru">http://vbibi.ru</a>	06.07.2013	Модуль поиска Интернет
0.59%	[10] Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему "Теория и методика физического воспитания, с	<a href="http://nauka-pedagogika.com">http://nauka-pedagogika.com</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.46%	[11] Общая физическая подготовка (ОФП) - Пояснительная записка «Достигай совершенства в физическом и духовном развитии...	<a href="http://vbibi.ru">http://vbibi.ru</a>	06.07.2013	Модуль поиска Интернет
0.43%	[12] Устав	<a href="http://litcey.ru">http://litcey.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.43%	[13] Скачать бесплатно	<a href="http://refland.ru">http://refland.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.3%	[14] Теория и методика физического воспитания и спорта   Panda.ru	<a href="http://panda.ru">http://panda.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.29%	[15] Часть III. СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ (2/3)	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
0.25%	[16] не указано	<a href="http://v8mag.ru">http://v8mag.ru</a>	20.11.2008	Модуль поиска Интернет

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ** (им. В.П. АСТАФЬЕВА)  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

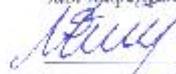
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теории и методики борьбы

Специальность 050720.65 Физическая культура

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ:

зав. кафедрой: профессор

 Д.И. Миндиашвили  
« 04 / 12 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ  
ПО КАРАТЕ КИОКУСИШКАЙ 14-16 ЛЕТ  
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Выполнил студент 6 курса ПО – 5,5  
Ф.Ф. Ширалиев

Форма обучения

Научный руководитель:  
к.п.н. доцент  
А.А. Завьялов

Рецензент:  
к.п.н. доцент,  
В.И. Серучков

Дата защиты

Оценка

 01.12.15  
зачетная

 02.12.15

 07.12.15

Красноярск 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО КИОКУСИНКАЙ КАРАТЕ .....	13
1.1. История развития киокусинкай карате.....	13
1.2. Виды подготовки в киокусинкай карате .....	18
1.3. Периодизация спортивной подготовки в киокусинкай карате ....	24
1.4. Подбор тестовых упражнений для спортсменов по киокусинкай карате .....	30
Вывод по главе 1 .....	38
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	40
2.1 Организация исследования .....	40
2.2. Методы исследования .....	40
Вывод по главе 2 .....	42
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ ПО КИОКУСИНКАЙ КАРАТЕ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.1. Условия спортивной подготовки спортсменов по киокусинкай карате в городе Норильске	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2. Особенности подготовки спортсменов по киокусинкай карате в экспериментальной группе .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.3. Ход педагогического эксперимента и анализ его результата .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Выводы по главе 3 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	47

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность работы.** В последние годы начался новый этап в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации и в г. Норильске в частности, который обусловлен социально-политическими и экономическими реформами. На современном этапе развития общества сохранение и укрепление здоровья нации, особенно молодежи, приобретает важное государственное значение.

Вместе с тем, отмеченные тенденции и достижения в сфере физической культуры и спорта нуждаются в строгом научном обосновании, поиске эффективных теоретико-методических подходов и технологий развития массового спортивно-физкультурного движения и спорта высших достижений. Это обуславливает актуальность и научно-практическую значимость подобных исследований.

Среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, большое значение уделяется развитию и популяризации спортивных единоборств.

Карате является самостоятельным видом спортивных единоборств, сочетающих в себе оздоровительную и спортивную направленность, соревновательную деятельность, воспитание нравственных и духовных начал.

Соревнования по каратэ проводятся на высоком эмоциональном уровне и отличаются зрелищностью, определяют полноту его технического арсенала, уровень физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов.

В последние годы каратисты Норильска завоевали немало медалей на чемпионатах, международных турнирах и кубках мира. Однако, для удержания завоеванных позиций необходимо дальнейшее совершенствование и развитие процесса подготовки молодого поколения каратистов г. Норильска.

Направленность научного поиска на решение проблем спортивной подготовки юных каратистов актуализирует избранную для диссертационного исследования тему.

**Степень изученности проблемы.** Совершенствование системы подготовки в спортивных единоборствах привлекает внимание многих ученых и практиков. Некоторые аспекты этой проблемы были разработаны в ряде диссертаций и иных исследованиях в спортивной науке. Решению данной проблемы посвящен ряд исследовательских работ зарубежных авторов: М.А.Годика, В.М.Зациорского, И.П.Дектярева, Е.В.Калмыкова, И.А.Дигтярева, Г.О.Джерояна, А.А.Лаврова, В.И.Филимонова, В.В.Шияна и др. Среди отечественных ученых можно особо отметить работы Л.Р.Арайпетьянца, Ф.А.Керимова, Ж.А.Акрамова, Р.Д.Халмухамедова, А.А.Рузиева, М.Н.Умарова, Ф.Пулатова, Р.Нуримова, Ш.Н.Закирова, А.Н.Абдиева, В.Н.Шина, З.Т.Касымбекова и других, результаты научных разработок которых нашли отражение в спортивной теории, методике и практике. В то же время данная проблема требует дальнейших исследований, которые внесли бы существенный вклад в развитие такого важного научного направления как технология подготовки единоборцев в предсоревновательном мезоцикле тренировки.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально апробировать научно обоснованные рекомендации оптимизации системы построения тренировочного процесса юных каратистов стиля киокусинкай г. Норильска в предсоревновательном периоде.

**Задачи исследования:**

1. Изучить закономерности и принципы распределения тренировочных нагрузок, выбора оптимального соотношения средств различной специализированности, координационной сложности и величины у юных каратистов в предсоревновательном мезоцикле подготовки.

2. Выявить динамику показателей подготовленности юных каратистов в зависимости от содержания, объема и характера используемых тренировочных нагрузок.

3. Определить оптимальное соотношение видов подготовки и распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле.

4. Апробировать и экспериментально обосновать соотношение и распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки каратистов г. Норильска 14-16 лет стиля киокусинкай.

**Объект исследования:** тренировочный процесс каратистов 14-16 лет.

**Предмет исследования:** соотношение видов подготовки спортсменов 14-16 лет в предсоревновательном периоде в киокусинкай карате.

**Методы исследований:** для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- изучение и обобщение передового спортивного и педагогического опыта;
- педагогические наблюдения;
- педагогические контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- пульсометрия (фиксация частоты сердечных сокращений - ЧСС);
- динамометрия. В работе использован ударный динамометр, разработанный М.П.Савчиным (1990) для определения силы ударов;
- стенографирование и видеозапись;
- методы математической статистики.

**Гипотеза исследования:** основывается на предположение о том, что рациональное построение предсоревновательного мезоцикла подготовки, основанное на выявлении эффективного соотношения упражнений различной специализированности, координационной сложности и величины на различных этапах, а также технико-тактической подготовки каратистов к ответственным соревнованиям, будет способствовать повышению

эффективности управления тренировочным процессом и росту спортивного мастерства спортсменов.

**Научная новизна:**

- определены оптимальные объемы основных средств подготовки и установлено их влияние на спортивные результаты;
- установлено рациональное соотношение упражнений различной специализированности, координационной сложности и величины в предсоревновательном мезоцикле.
- выявлена взаимосвязь между показателями специальной работоспособности и объемом, содержанием и распределением тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки юных каратистов;
- разработана модель технико-тактической подготовленности юных каратистов;
- разработана и экспериментально апробирована модель построения предсоревновательного мезоцикла подготовки юных каратистов.

**Практическая значимость результатов исследования.** Результаты исследования дополняют теорию и методику спортивной тренировки в части планирования подготовки юных спортсменов и могут быть использованы в практике:

- деятельности тренеров по спортивным единоборствам для повышения уровня специальной работоспособности спортсменов, оптимизации объема и содержания тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки юных каратистов;
- оценки эффективности тренировочного процесса с подробной характеристикой содержания индивидуальной технико-тактической работы;
- контроля уровня технико-тактической и скоростно-силовой подготовки каратистов;
- отбора и тренировки спортсменов, осуществляющих подготовку к ответственным соревнованиям.

Основные идеи и положения выпускной квалификационной работы окажутся полезными при формировании содержания курсов лекций и практических занятий для студентов ИФК и факультетов физического воспитания вузов, а также слушателей ФПК.

**Структура и объем выпускной квалификационной работы.** Настоящее исследование изложено на 76 страницах компьютерного текста, состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО КИОКУСИНКАЙ КАРАТЕ

## *1.1. История развития киокусинкай карате*

В Мире много единоборств, которые считаются традиционными или спортивными видами каратэ-до. Но мы расскажем вам только об одном самом совершенном единоборстве в мире, которое было создано, чтобы побеждать, на синтезе многих национальных единоборств разных стран и культур, и включает в себя все аспекты, которые должно включать в себя истинное воинское искусство! Это Киокусинкай карате.

Киокусинкай карате зародилось в XX веке в 1956г. Основатель стиля - легендарный мастер карате Масутацу Ояма (1921-1994), единственный человек, сразившийся с боевым быком в полторы тонны при своем весе в 75кг и сумевший победить его, отрубив ему рог ударом ребра ладони [29, с. 12].

Будущий основатель киокусинкай родился в южной части Кореи во время оккупации страны Японией. Родители назвали его Чон Ей Ын. Будучи маленьким мальчиком, он был отправлен в северо-восточный Китай к родственникам-фермерам. Здесь, в возрасте девять лет, он начинает изучать боевые искусства. Первым его тренером стал живший на ферме китаец по фамилии Ли.

В 1938 году пятнадцатилетний Чон отправляется в Японию, чтобы поступить в авиационное училище императорской армии. Здесь он принял японское имя Масутацу Ояма. Это японский синоним названия древнего корейского государства Чосон.

Здесь же в Японии Ояма начал изучать карате. Посещал додзэ (школу карате), руководимую Гиго Фунакоши - сыном основателя стиля шотокан (бесконтактный стиль), да и всего современного карате Гитина Фукамоши. Затем два года тренировался у самого Гитина Фукамоши. Позже, в течение

нескольких лет занимался у Со Ней Чу, ученика основателя стиля годзю-рю Тияго Мидзюна. Стиль годзю-рю сочетает в себе жесткие и мягкие методы [20, с. 19].

В 1947 году Масутацу Ояма выиграл чемпионат Японии по карате. Однако победа не принесла ему удовлетворения. После нее он ушел в горы, где 18 месяцев тренировался в одиночестве.

Он провел 300 боев без правил, подряд с постоянно меняющимися противниками и во всех одержал полную и убедительную победу ноккаутом. Бои длились целых три дня по 100 боев в день. Его противниками становились известные на тот момент чемпионы мира бойцы традиционного и спортивного каратэ, тайландские боксеры, всевозможные борцы, европейские боксеры, самбисты, тхеквондисты, бойцы джиу-джицу, конфу, ушу саньда и многие другие. Свой стиль он назвал КИОКУСИНКАЙ, что в переводе означает «союз искателей абсолютной истины» [57].

В начале пятидесятых Масутацу Ояма устраивает мощную рекламную кампанию. Он на ринге голыми руками сражается с быками. Убивает их, отсекая ребром ладони под корень рога. В 1952 году отправляется в гастрольный тур по США, где демонстрирует невероятные номера. Разбивал рукой громадные камни и кирпичи, уложенные в 3-4 ряда, пробивал ногами толстые и многое другое. Выступления Оямы производили настоящий фурор.

В 1953 году Масутацу Ояма открывает первое собственное додзе. В своей школе он начинает вырабатывать новый стиль карате — киокусинкай, что в переводе означает «окончательная истина». Новый стиль противопоставлялся бесконтактному карате и создавался как способ ведения рукопашного боя [2, 7, 8, 10, 19, 58].

В кумите (спаринговых боях) оставлены были лишь минимальные ограничения. Запрещались лишь удары в голову открытой ладонью. Броски, захваты и даже удары в пах первоначально были разрешены. К ученикам в додзе не проявляли никакого снисхождения, и травматизм был очень высок.

Приемы, способные помочь в реальном бою, Ояма брал не только из других стилей карате, но и из других видов единоборств. Он ввел в арсенал карате также много лично изобретенных технических и тактических приемов.

В 1963 году Масутацу Ояма выпустил книгу «Что такое карате?», которая стала бестселлером и до сих пор считается «библией» этого вида борьбы. В 1964 году он основал Международную федерацию карате киокусинкай. В последующие годы открыл множество школ по всему миру, где преподается данный стиль карате [36, с. 56].

В самостоятельный вид единоборств киокусинкай выделился в 50-х годах прошлого века, когда его основатель Масутацу Ояма по просьбе американской стороны обучал карате расквартированных в Японии солдат американской армии. В 1952 году он в первый раз отправляется в Америку, где находится 11 месяцев, в течение которых обучает карате, устраивает показательные поединки, сам участвует в 7-и поединках, становясь победителем в каждом из них.

В 1954 году он открыл свой первый клуб в Токио. Занятия проводились в заброшенном зале, который находился на выжженном пустыре в районе Мэдзиро. Первыми учениками Оямы стали знаменитые впоследствии мастера Харуяма Итиро, Като Сигэо, Асихара Хидэюки, а также братья — мастера — Ясухико и Сигэру Ояма.

В 60-е годы 20-ого века издаются книги Оямы «Это карате», «Карате для миллионов», «Жизненное карате», «Путешествие вокруг света с поединками», «Карате для мальчиков», «Сасооборона с помощью карате для молодых людей», «Динамичное карате», «Класс карате», «Усложненное карате». В 1964 году была создана Международная организация карате киокусинкай (ИКО). В 1965 году в первый раз проводятся, ставшая впоследствии традицией, занятия зимней школы на горе Мицумине. [18]

В 1966 году происходит открытие Федерации киокусинкай в Северной Америке, двумя годами позже начинает работу Федерация киокусинкай в

Европе. В 1969 году в столице Японии был организован Первый открытый чемпионат («открытый» означает, что в нем могут принимать участие представители любых видов боевых искусств, принимающие правила киокушина), на котором состязались представители различных стилей: кик-боксеры, дзюдоисты, каратисты и другие.

Семидесятые годы 20-ого века по праву считаются эрой становления киокусинкай. В 1975 году в Токио состоялся Первый чемпионат мира по этому единоборству, с тех пор подобные состязания проводятся регулярно один раз в четыре года. В это время японские кинематографисты снимают художественные фильмы, полюбившиеся зрителям и сделавшие киокусинкай еще более популярным: «Карате бака идитай», «Сильнейшее карате — кулак киокушина». На экран также выходит «Сильнейшее карате», «Рука господня. Сильнейшее и окончательное карате».

В различных уголках мира проводятся представительные турниры. Представители Австралии, Южной Африки, Малайзии и Гавайских островов становятся зрителями невероятных боев и представлений. В это же время выходят книги основателя стиля: «Моя жизнь в карате», «Люди, которые начали заниматься карате», «Вызов пределам», «Сильнейшее карате побеждает во всем мире», «Путь киокусин», «Карате горин-но сей», «Карате во всем мире». Все это способствует популяризации стиля, с каждым годом у киокусинкай карате появляется все больше и больше последователей [19].

Восьмидесятые годы стали эрой соревнований по киокусин мирового значения. Помимо ставших традиционными Открытых чемпионатов мира, впервые в 1981 году проводятся Открытые чемпионаты в таких странах, как Индонезия, Пакистан, Южная Африка, Бразилия, Чили. В 1983 году в Венгрии — стране, относящейся к социалистическому лагерю, также проходит Открытый чемпионат.

Девяностые годы 20-ого века также были богаты соревнованиями, среди которых стоит выделить: Первый чемпионат мира среди женщин в 1996 году и Открытый чемпионат мира в 1999 году, победителем которого

впервые стал не японец: первое место занял бразилец Франциско Филио, а на третьем месте впервые за всю историю чемпионатов мира стал россиянин Александр Пичкунов.

В 1994 году Масутацу Ояма скончался от рака легких. После его смерти ИКО (Международная организация киокусинкай карате) разделилась на две линии — нишиды и мацуи. Подобное разделение произошло и в других странах, региональные ассоциации сами выбирали, к какой из вновь образовавшихся организаций им примкнуть. Процесс разделения на сторонников мацуи и сторонников нишиды произошел и в России. На сегодняшний день у нас в стране существует четыре самостоятельных организации, практикующие киокусинкай карате и считающие себя последователями Масутацу Оямы.

Всего за полвека своего существования школа боевых искусств киокусинкай завоевала сердца миллионов людей разных национальностей, вероисповедания, социального положения, жизненного уклада. Не являются исключением и наши соотечественники, вбравшие систему киокусинкай из многих других боевых искусств [54].

В 2004 году киокусинкай был официально зарегистрирован в качестве самостоятельного вида спорта в России. Это событие послужило мощным толчком к развитию этого вида единоборства у нас в стране. Ежегодно проводится большое количество региональных соревнований, а также общероссийские соревнования среди молодежи (отдельно женщин и мужчин) и детей. Российские каратисты имеют возможность выступать на международных соревнованиях, где они регулярно завоевывают призовые места. Россия, наряду с Бразилией и Японией, входит в тройку лидеров мирового карате киокусинкай.

В нашей стране сложилась благоприятная обстановка для обучения данному виду карате. Современные школы и центры карате работают по программе киокусинкай. Мастера самого высокого уровня, обладатели

высших данов занимаются с учениками, помогают им постигнуть это сложное, но прекрасное боевое искусство.

Те, которой хочет посещать клуб или школу боевых искусств и пытается упражняться в одиночку, черпают информацию из книг и видеороликов совершают большую ошибку. Такой подход к овладению одного из сложнейших видов боевых искусств с уверенностью можно назвать поверхностным. Тренировки под руководством опытных инструкторов намного эффективней самостоятельных занятий. Обладающий высоким уровнем мастерства наставник — это лучший помощник, способный передать ученикам знания и опыт и уберечь от ошибок.

Важно и то, что посещая центр боевых искусств и занимаясь в группе единомышленников, человек получает возможность интересного для себя общения. Занятия карате киокусинкай объединяют людей, дают возможность познакомиться с новыми поклонниками этого вида спорта и совершить познавательные путешествия: участие в региональных и международных сборах и соревнованиях становится поводом для поездок по всему миру [30].

## **1.2. Виды подготовки в киокусинкай карате**

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому, утвержденному директором школы плану, на основании которого составляется план воспитательной работы отделения по каратэ WKF.

Социально-психологическое воздействие на спортсмена реализуется, как правило, через воспитательную работу тренера-преподавателя, которая является составной частью его деятельности на всех этапах подготовки спортсменов.

Воспитательная работа проводится как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и в свободное от занятий время. Основными направлениями воспитательной работы являются [23]:

- организация сплоченного коллектива воспитанников;
- воспитание патриотизма, нравственных и волевых качеств;
- пропаганда лучших традиций казахстанского спорта;
- привлечения спортсменов к общественно-полезному труду;
- участие в организации спортивно-массовых мероприятий;
- формирования устойчивой мотивации к совершенствованию спортивной мастерства.

Задача тренера-преподавателя - создать атмосферу дружбы и взаимопомощи в процессе тренировок и соревнований, доброжелательных отношений между спортсменами. Воспитание в коллективе и через коллектив является залогом успешной борьбы с проявлениями эгоизма, самолюбия, пренебрежения к товарищам, тренерам, соперникам.

Значительный воспитательный эффект имеют мероприятия по сохранению и приумножения спортивных традиций отделения, школы, спортивного общества. Среди таких мер могут быть: юбилеи коллектива и памятные даты; торжественный прием в ДЮСШ; церемония присвоения спортивного разряда; передача спортивной эстафеты молодым каратистам от выдающихся спортсменов, ветеранов спорта; проведение совместных тренировок юных спортсменов с сильнейшими каратистами города, области, страны. Воспитательное значение также имеют показательные выступления, спортивные вечера, открытые тренировки и соревнования с приглашением родителей, гостей, руководителей общеобразовательной и спортивной школ. Подобные мероприятия дисциплинируют и вызывают у юных каратистов желание поднять уровень мастерства и авторитет своего коллектива [11].

Чрезвычайно важную роль в воспитании юных спортсменов играет личный пример тренера-преподавателя. Высоконравственные качества, спортивное и педагогическое мастерство влияют на формирование личности спортсмена. Используя разнообразные педагогические и психологические приемы воздействия на воспитанников, их эмоциональное состояние, тренер должен создать атмосферу творческой заинтересованности и стремления

достичь вершин спортивного мастерства, усовершенствовать свои моральные и волевые качества.

Психология спорта поможет вам понять многие аспекты вашей работы. Психология спорта изучает психологические факторы, обеспечивающие более эффективную работу в спорте. Психология спорта — это дисциплина, раскрывающая психические препятствия и блоки, которые могут стоять на пути достижения спортивных результатов. Психология спорта базируется на слаженной работе ума и тела. И, с принципами спортивной психологии возникает понятие о психической подготовке, воспитания морально-волевых качеств в спорте.

Концепция психологической подготовки в спорте действительно играет очень важную роль. Боксеры, борцы, мастера других боевых искусств во всем мире начинают понимать, что время, посвященное психологической подготовке и тренировки ума, дорогого стоит [44, с. 156].

Острая конкурентная борьба заставляет использовать аналогичные схемы психологической подготовки в других, не связанных с единоборствами видах спорта (фитнес, игровые виды, легка атлетика, плавание...).

Победа над серьезным противником может оказаться сложной задачей. Однако, обучение в области психологии является конкурентным преимуществом. Ваш противник может также использовать методы психической подготовки, разница заключается в том, как хорошо отдельные спортсмены понимают и применяют эти методы, чем лучше спортсмен применяет эти навыки, тем больше преимуществ у спортсмена на соревнованиях.

Существует растущая осведомленность в единоборствах о влиянии сознания на технические действия и физическую работоспособность. Психологическая подготовка может помочь в единоборствах преодолеть отвлекающие факторы, страхи, негативные мысли, плохую мотивацию и так далее. Концепция психологической подготовки использует принципы в

области психологии спорта, чтобы помочь спортсмену в течение всего тренировочного процесса. Эти методы обучения работают лучше, если они регулярно используются и применяются последовательно. Кроме того, важным первым шагом является признание самим спортсменом слабой мотивации и наличия отвлекающих факторов [35].

Мы знаем, что сознание руководит нашими действиями, что мысли предшествуют действия. Чтобы умело использовать технические действия на соревнованиях, психологическая подготовка является ключевым аспектом. Когда вы говорите о разминки перед соревнованиями или тренировкой, она больше не означает только физическую разминку. Разминка должна включать ваши мыслительные процессы, настрой и эмоциональное состояние. Многочисленные преимущества правильной психологической «разминки» [44]:

- Придает уверенность перед соревнованиями
- Помогает лучше контролировать мыслительные процессы
- Разум концентрируется на эффективном выполнении технических действий во время поединка
- Создает условия для быстрой реакции
- Помогает планировать контратаки, предвидеть шаги противника
- Помогает выйти из состояния мандража, отвлечься от страхов, которые негативно влияют на работоспособность и технику.

Часто задают вопрос. Какой процент в тренировочном процессе занимает тренировка морально-волевых качеств, а сколько занимает, непосредственно, работа на технику и на физическую подготовку&

Нельзя отделять психологическую подготовку от физической и технической. Эти три составляющие являются одинаково важными и эффективными и является сутью высокой работоспособности.

Короче говоря, все эти три аспекта подготовки вносят свой собственный уникальный вклад в подготовку. Вопрос в том, насколько

хорошо три аспекта подготовки связаны между собой. Чем лучше они связаны, тем выше работоспособность и спортивные результаты.

Под Физической подготовкой в каратэ, следует понимать вид физического воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств, имеющих прикладное значение по отношению к обычной трудовой или спортивной деятельности. Этот термин используется тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность в процессе формирования физических качеств, например, у военнослужащих или лиц, занимающихся боевыми единоборствами.

Каратэ как вид боевого единоборства является прикладной дисциплиной, поэтому данный термин здесь весьма уместен. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, которая характеризуется определенными достижениями в формировании двигательных навыков и физических качеств. Имеются также и другие понятия, которые являются составной частью физической подготовки. Общеразашающие упражнения — это термин, под которым понимаются двигательные акты, направленные на общее укрепление организма и создание основы для освоения упражнений более высокой сложности. К таким упражнениям можно отнести неспециализированные бег, прыжки, гимнастику, простейшую акробатику, подвижные игры [24].

Общая физическая подготовка в каратэ — это неспециализированный процесс физического воспитания, который подразумевает системный подход к решению задач, связанных с созданием широких предпосылок для формирования физических качеств, необходимых в каратэ. Сюда входят утренняя гимнастика, оздоровительный бег и плавание, соблюдение режима труда и отдыха, воспитание общих способностей по координации, гибкости, силе, скорости и выносливости. Специальная физическая подготовка — это специализированное физическое воспитание, которое направлено на формирование и совершенствование физических качеств и навыков, необходимых для решения профессиональных задач.

В нашем случае такими задачами являются действия, основанные на приемах каратэ, например, обезоруживание противника, вооруженного ножом. К специальной физической подготовке относят такие упражнения, как самостраховка при падениях, различные акробатические и гимнастические упражнения, действия с высокими скоростно-силовыми характеристиками, но в русле специализации. По аналогии с термином «физическая подготовленность» также используются и термины «общая физическая подготовленность» и «специальная физическая подготовленность».

Изучение и освоение каратэ производится путем изучения техники каратэ и сдачи квалификационных экзаменов на пояса на ученические разряды (кю) и мастерские степени (Даны) [52, с. 145].

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ. Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии [23]:

- 1) стадию «базовой» технической подготовки,
- 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: гохон кумитэ, санбон кумитэ, кихон-иппон кумитэ, дзю-иппон кумитэ, дзю кумитэ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

### **1.3. Периодизация спортивной подготовки в киокусинкай карате**

Цель многолетнего процесса подготовки юных каратистов: воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных защищать честь своего коллектива и страны на соревнованиях самого высокого уровня. В связи с постоянным уменьшением возраста спортсменов, получают победы на мировых и континентальных чемпионатах и всемирных и 3 азиатских играх, перед методикой подготовки каратистов возникает ряд проблем - с какого возраста начинать специализированную подготовку в ката и кумитэ, как ее осуществлять на отдельных этапах и с преимущественным использованием каких средств и методик. Опыт работы тренеров показывает, что относительно стабильные результаты на уровне мастеров спорта каратисты показывают в 18-24 года. Возраст детей для групп начальной подготовки ДЮСШ составляет 8-10 лет. Как же должен строиться учебно-тренировочный процесс с этими детьми, чтобы с перспективных юных спортсменов до 18-24 лет подготовить мастеров спорта? [53]

В теории и методике современного спорта в соответствии с возрастными особенностями физического развития установлены и научно обоснованные следующие этапы многолетней подготовки спортсменов [12]:

- Этап спортивно-оздоровительной направленности (6-15 лет);
- Этап начальной подготовки (8-12 лет);
- Этап учебно-тренировочной подготовки (10-17 лет);

- Этап спортивного совершенствования (14-20 лет);
- Этап высших достижений в спорте (18+).

Согласно изложенной периодизации строится многолетняя подготовка юных спортсменов и в каратэ WKF.

- Этап спортивно-оздоровительной направленности (6-15) охватывает первые годы занятий, а также в отдельных случаях до 15 лет. Тренировка решают задачу укрепления здоровья детей, ликвидации недостатков в уровне их физического развития, развития физических качеств, изучение техники и минимум знаний о тактики каратэ. Приоритетными являются разносторонняя физическая и техническая подготовка - фундамент для углубленной специальной подготовки в ката и кумитэ. Занятия носят преимущественно игровой и ознакомительный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приемов каратэ.

- Этап начальной подготовки (8-12) ставит перед спортсменами задача улучшения физических кондиций и формирования двигательного потенциала с целью успешного усвоения широкого комплекса технических приемов и боевых действий в ката и кумитэ. Важно на данном этапе сформировать у юных каратистов мотивацию к целенаправленной многолетней подготовке. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей, подвижности суставов и гибкости. В технико-тактической подготовке ставится задача овладеть вариативностью выполнения технических приемов и боевых действий и умением их применять в определенных соревновательных ситуациях [22].

- Этап учебно-тренировочной подготовки (10-17) предусматривает планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками и применения все более специализированных средств и методов тренировки. значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером. Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Спортсмены регулярно участвуют в

соревнованиях и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Много внимания уделяется боевой практике с задачей формирования индивидуального стиля боевой деятельности в кумитэ и поиска оптимальных по форме комплексов в ката.

- Этап спортивного совершенствования (14-20) (подготовки к высшим достижениям) ориентирует спортсмена на достижение максимальных результатов в ката и кумитэ. Значительно возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко увеличивается количество поединков соревновательного характера. Тренировочные нагрузки достигают максимальных величин. Существенно возрастают объемы соревновательной практики, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Большое внимание уделяется формированию индивидуального арсенала боевых действий с учетом особенностей развития физических и психических качеств каратистов.

- Этап спорта высших достижений (18+) характеризуется, прежде всего, индивидуальным подходом к построению подготовки каратистов. Основным задачей данного этапа является поддержание раньше достигнутого уровня функциональных возможностей организма без увеличения объемов тренировочной работы. В то же время не уменьшается внимание к совершенствованию технико-тактической мастерства, повышению психической готовности, ликвидации индивидуальных недостатков в физической подготовленности. Важным фактором поддержания достижений выступает тактическая зрелость, которая напрямую зависит от соревновательного опыта спортсмена. На данном этапе, как никогда, нужно применять новые тренировочные средства, нетрадиционные варианты планирования подготовки, использовать разнообразные средства контроля, стимулирования и восстановления работоспособности [53].

Структура годового цикла тренировок обусловлена главными задачами, стоящих перед каждым из этапов многолетней подготовки спортсменов. Поэтому естественно, что построение годичного цикла тренировок на этапе начальной подготовки, где основной задачей является создание (на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья) технических и функциональных предпосылок для эффективного усовершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения летней подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Годовой цикл подготовки включает три периода [16]:

- подготовительный,
- соревновательный,
- переходный.

*Подготовительный период (продолжительность 5-7 мес.)*

Предусматривает углубленное совершенствование всех составляющих подготовленности спортсменов к очередному этапу, который определяет уровень квалификации каратиста. Для СОГ - это будет подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях, выполнение требований юношеского разряда. Для спортсменов ГНП относятся задачи, кроме разносторонней физической подготовки, выполнения квалификационных требований более высокого уровня (разряда). На первом этапе подготовительного периода (2-3 мес.) значительное внимание уделяется развитию физических качеств. В каждое занятие включаются упражнения для развития специализированных проявлений двигательных и психических качеств. Рекомендуется в каждом недельном цикле 1-2 занятия полностью посвящать физической подготовке. Данный этап характеризуется также значительной работой по совершенствованию техники передвижений и ликвидации недостатков в технике атак и защитных действий, выявленных в предыдущем годовом цикле подготовки [58].

Второй этап подготовительного периода характеризуется увеличением специальных упражнений, направленных на совершенствование техники и тактики боевых действий, развитие тактического мышления и специальной выносливости. Увеличивается количество разнообразных упражнений соревновательной направленности с задачами развития волевых качеств. Начиная с первого этапа, постепенно повышается объем нагрузок с целью достижения высокого уровня тренированности на начало соревновательного периода [8].

*Соревновательный период (продолжительность 3-4 мес.)*

Предполагает рост интенсивности нагрузок, прежде всего за счет участия в соревнованиях. Ведущими средствами подготовки является индивидуальные занятия, тренировочные и соревновательные поединки. Это, безусловно, не исключает из тренировок работу с партнером в парах и упражнения на вспомогательных снарядах. Специальные упражнения носят боевую, тактическую направленность. Уровень физической подготовленности повышается за счет включения в тренировочный процесс отдельных занятий по физической подготовке. Основными средствами этих занятий должны быть спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби), которые способствуют комплексному развитию важных для каратэ качеств: скорости движений и скорости реагирования, ловкости, выносливости, "чувства дистанции", распределения и переключения внимания, координации движений и др. Кроме того, включение в тренировочный процесс спортивных игр способствует активному отдыху и более быстрому восстановлению физиологических и нервных затрат организма [2].

Соревновательный период юных каратистов можно разделить на: этап ранних (подготовительных) и этап основных соревнований.

На первом этапе спортсмены проверяют свои возможности, оценивают эффективность проведенной подготовки. Такие соревнования рассматривают как основное средство подготовки к ответственным соревнованиям. В них проверяются эффективность боевых навыков и умений, их надежность в

условиях эмоционального напряжения и преодоления различных психологических препятствий, возникающих в процессе соревнований по ката или кумитэ.

На втором этапе соревновательного периода необходимо сохранить высокий уровень тренированности, для того чтобы набрать пик спортивной формы на ответственных (основных) соревнованиях года. Желательно, чтобы каждый новый тренировочный микроцикл начинался на фоне полного восстановления всех функций организма.

Перед самыми ответственными соревнованиями, примерно за неделю, рекомендуется несколько снизить объем нагрузок, не снижая их интенсивности. Существенное снижение объема и интенсивности нагрузок возможно только за 3-5 дней до соревнований [11].

*Переходный период (1-2 мес.)* Наступает после длительного подготовительного и напряженного соревновательного периодов. Главная задача данного периода - подвести спортсмена-каратиста до нового годового цикла тренировок отдохнувшим, с хорошим состоянием здоровья и высоким уровнем функциональных возможностей организма. Это достигается с помощью средств активного отдыха и чаще всего в условиях санатория, спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. В отдельных случаях возможно полное прекращение специальных тренировок по каратэ WKF. В то же время объем и даже интенсивность средств физической подготовки по сравнению с соревновательным периодом значительно возрастают.

Распределение годового цикла подготовки на периоды и этапы в каратистов высокой квалификации носит преимущественно условный характер, так как для каждого из них определяется только основная направленность тренировочного процесса, на которой концентрируются усилия тренера и спортсмена. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными как по средствам, так и по задачам. Исключение составляют только первые занятия летнего цикла (обычно не более 1 мес.), а

также занятия в переходном периоде, когда они насыщены преимущественно средствами физической подготовки, реабилитации, оздоровления .

Таким образом, каратисты, подготовка которых нацелена на высокие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также в течение 9-10 мес. участвуют в официальных соревнованиях. Сами соревнования, среди которых 4-5 - престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показывать в них запланированный или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно до главного соревнования последнего цикла.

Годичный цикл подготовки каратистов высокой квалификации (10-12 соревнований в год, в том числе 20-30 дней соревнований с объемом 60-70 поединков) предусматривает много- цикловое построение. При такой системе летний цикл подготовки подразделяют на несколько макроциклов (2-3-4-5) и в каждом из них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды [24].

При много-цикловом построении годичного цикла тренировок часто используют варианты, получившие название "сдвоенного", "строенного" и т.д. циклов. В таких случаях переходные периоды между первым, вторым, третьим и т.д. макроциклах не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период следующего.

#### **1.4. Подбор тестовых упражнений для спортсменов по киокусинкай карате**

Учет в работе тренера-преподавателя по каратэ WKF - это получение, обработка, систематизация и анализ данных, отражающих процесс подготовки спортсменов.

Основными документами учета являются [59]:

- журнал учета занятий;
- план-конспект урока;
- дневник спортсмена;
- личная карточка спортсмена;
- протоколы соревнований;
- карточки обследования и тому подобное.

В тренировочной практике учета подлежат обычно такие данные:

- посещение занятий;
- объем и характер тренировочной нагрузки;
- объективные данные спортсмена, данные самоконтроля, контрольного тестирования, врачебного осмотра;
- результаты контроля отдельных сторон подготовленности и результаты в соревнованиях;
- особенности соревновательной деятельности спортсменов;
- условия спортивной подготовки.

Контроль чаще всего используется для оценки эффективности процесса спортивной подготовки, участия в соревнованиях, выполнение плановых задач, состояния различных сторон подготовленности спортсмена.

В системе контроля учебно-тренировочного процесса можно выделить следующие виды [36]:

- оперативный - контроль действий спортсмена, его состояния в процессе выполнения упражнений, в индивидуальном занятии, в процессе соревнований или в период восстановления;
- текущий - контроль состояния спортсмена после серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов,
- этапный - контроль и оценка состояния спортсмена после определенного периода тренировочного или годового цикла подготовки.

В процессе подготовки спортсменов используются различные организационные формы контроля [51]:

1. Самоконтроль спортсмена. Его цель - оперативный контроль динамики функций и реакций организма на тренировочную нагрузку. Основные параметры, которые регистрируются: частота пульса, самочувствие, качество сна, аппетит, вес. Все параметры заносятся в дневник спортсмена.

2. Врачебный контроль. Его цель - профилактика и лечение заболеваний. Врачебный контроль осуществляется персоналом врачебно-физкультурного диспансера и врачом спортивной школы.

3. Педагогический контроль. Его цель - определение эффективности процесса подготовки по показателям технической, тактической, физической, психологической подготовленности, результатам соревновательной деятельности. В процессе контроля применяются такие методы: наблюдение; видеозапись; фотосъемка; бланковые, моторные и функциональные тесты.

4. Научно-методический контроль. Осуществляется, как правило, на уровне сборных команд страны специалистами комплексных научных групп (КНГ). Его цель - комплексное обследование спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для оценки их подготовленности, эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [41].

В рамках настоящего параграфа, будут рассмотрены тестовые упражнения педагогического контроля юных каратистов.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся, наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками [32]:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов [8].

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях

оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб (требования к базовой технике см. «Минимальные квалификационные требования»).

Рассмотрим примерные тестовые упражнения для каратистов 14-16 лет. Это группы УТГ-1 и УТГ-2 [4].

### **УТГ 1**

#### **Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 30 раз.

Приседания, руки за головой – 45 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 40 раз.

#### **Специальная физическая подготовка**

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику (мячик подвешивается на 10 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 20 счетов.

Пройти на руках 4 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

#### **Техническая подготовка**

**Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):**

«журавлиная стойка» (цуруаси-дати)

**СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)**

**- силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):**

удар локтем вперед на среднем уровне (тюдан маэ хидзи-атэ)

круговой удар локтем на верхнем уровне (дзедан маваси хидзи-атэ)

**- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх –  
вбок (сокуто еко-кэагэ)

### **СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЕХО)**

#### **защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими  
руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ).

### **КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)**

**Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных  
технических приемов:**

**- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА) и трех  
приемов:**

два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки)

удар ногой – удар рукой (кэри – цуки)

удар рукой – удар ногой (цуки – кэри)

двойка ударов ногами (нирэн-гэри)

блок-двойка ударов руками (укэ - нирэн-цуки)

удар рукой – блок – удар ногой (цуки – укэ - кэри) и т.д.

**Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъан соно ити.**

### **Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ)**

#### **Учебные и соревновательные бои.**

Количество боев определяется Минимальными квалификационными  
требованиями (см. Приложения)

#### **Оценка применения техники.**

Оценивается: соответствие стилю, координация, четкость, темп и ритм  
при выполнении движения в соответствии с Минимальными  
квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без  
ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными  
ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

## УТГ2

### **Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 40 раз.

Приседания, руки за головой – 55 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 50 раз.

### **Специальная физическая подготовка**

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на 20 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 30 счетов.

Пройти на руках 6 метров.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

### **Техническая подготовка**

**Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):**

стойка с «подвешенной» впередистоящей ногой» (маэ какэаси-дати)

**СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)**

**- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

**- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**

тычок четырьмя плотно сжатыми пальцами при вертикальном положении руки (енхон татэ нукитэ)

**- дуговые хлесткие и рубящие удары (УТИ-ВАДЗА):**

рубящий удар «железным кулаком» (мышечным основанием ладони со стороны мизинца) движением снаружи внутрь в живот (тэтцуи хара-ути);

### **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

«пробивной удар внешним ребром стопы вбок на среднем (верхнем) уровне (сокуто тюдан (дзедан) еко-гэри);

### **СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЕХО)**

#### **- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ);

#### **- защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита верхнего уровня встречным уколом пальцами (дзедан саситэ-укэ);

#### **- защиты блоками ногой (АСИ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита круговым ударом внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гери-укэ)

защита круговым ударом подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гери-укэ).

### **КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)**

#### **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):**

блок – двойка ударов руками «укэ – нирэн-дзуки»;

блок – удар ногой – удар рукой «укэ – кэри – цуки»;

блок – удар рукой – удар ногой «укэ – цуки – кэри»;

два последовательных блока – удар рукой «нирэн-укэ-цуки»;

тройка ударов руками «санрэн-дзуки»;

тройка ударов ногами «санрэн-гэри».

#### **Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъан соно ни.**

#### **Учебный и соревновательный бои.**

Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

#### **Оценка применения техники**

Оценивается: соответствие стилю, координация, четкость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

### ***Вывод по главе 1***

Киокусинкай каратэ это - элитное воинское искусство, соединившее в себе все самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из Тхэквондо. Удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из Таиландского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей Годзюрю каратэ и Шотокан каратэ-до. Технику дыхания из индийской ЙОГИ, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев [8, с. 23].

На сегодняшний день Киокусинкай каратэ занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, это самая крупная организация в мире. В России ассоциацию Киокусинкай возглавляет Юрий Трутнев - Министр по ресурсам Российской федерации и действующий черный пояс пятый дан в международной организации Киокусинкай каратэ.

Следует отметить, что в большинстве работ недостаточно полно освещается такой важный показатель как суммарная величина нагрузок и особенно их интенсивность, не отражена сущность такого методического приема как контрастная смена условий занятий и состава упражнения. Основной причиной этого является отсутствие четких рекомендаций

относительно того, в какой части занятия, микроцикла, на каком этапе и в какой последовательности должны располагаться упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства спортсменов и повышению специальной физической подготовленности. Немаловажно также иметь информацию о совместимости тренировочных средств повышенной координационной сложности и специальных скоростно-силовых упражнений с учетом основных характеристик соревновательной деятельности.

Вместе с тем, достаточно поверхностно освещены такие важные для практики вопросы как:

- структура и продолжительность отдельных микроциклов на различных этапах предсоревновательного мезоцикла с учетом подготовленности спортсменов;
- характеристика собственно тренировочных и модельно соревновательных этапов;
- эффективность использования тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и координационной сложности.

В настоящее время представляются актуальными исследования, в которых предусматривается разработка и экспериментальное обоснование рационального соотношения тренировочных нагрузок по величине, направленности и координационной сложности на этапах предсоревновательной подготовки каратистов к соревнованиям.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование проводилось в период с января 2015 по март 2015 года на базе ДЮСШ «Ирбис» г. Норильска. В исследовании принимали участие только мальчики, занимающиеся в секции по карате Кукусинкай 2-3 года, в возрасте 14-16 лет, учащиеся 8 и 9 классов, в количестве 12 человек (Группы УТГ-1, УТГ-2).

На первом этапе исследования были обоснованы цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы.

На втором этапе исследования проводилась дальнейшая теоретическая разработка проблемы, проводились педагогические наблюдения и педагогическое тестирование, исследовались показатели физической подготовленности юных каратистов.

Третий этап эксперимента включал в себя обработку математических данных, интерпретацию результатов исследования и оформление данной выпускной квалификационной работы.

### **2.2. Методы исследования**

В педагогические исследования входило следующее: наблюдение за юными каратистами в процессе тренировочных занятий, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент с применением инструментальных методик, анкетирование и анализ протоколов соревнований.

1. Анализ и обобщение литературных источников по вопросам исследования.

2. Тестирование.

### 3. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературных источников по вопросам исследования.

Анализ научно-методической и специальной литературы проводился с целью выяснения основных положений теории и практики по исследуемой проблеме, что позволило определить основные положения для ее решения.

#### Педагогическое тестирование.

Педагогические испытания позволили оценить уровень физической подготовленности юных каратистов, динамику изменений спортивных результатов, проанализировать показатели основных физических качеств, а также дали возможность усовершенствовать процесс силовой подготовки на основе выполнения изометрических и динамических упражнений.

Оценка показателей физической подготовленности проводилась с целью выявления уровня подготовленности каратистов. В качестве тестов использовались общепринятые контрольные упражнения, апробированные в практике и характеризующие быстроту, скоростно-силовые способности спортсменов, а также их скоростную выносливость.

Для оценки физической подготовленности использовались тесты, которые полностью стандартизированы, т.е. проверены на информативность, повторяемость, устойчивость и эквивалентность [Железняк].

Для тестирования были выбраны: бег 30 м, бег на 100 (быстрота), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), подтягивание (силовые качества), челночный бег 3x10 м (координационные способности), бег 1000м (выносливость), глубина наклона вперед (гибкость).

Для диагностики технико-тактической подготовленности юных каратистов были изучены атакующие и защитные действия каратистов, выполняемые во время боя.

#### Математическая статистика

При описании того или иного исследования выше уже были даны методы регистрации различных показателей физического развития,

физической подготовленности и функционального состояния организма юных каратистов.

Статистическая обработка полученных результатов исследования проводилась с помощью пакета MS EXCEL и заключалась в нахождении средней арифметической ( $M$ ), ошибки средней арифметической ( $\pm m$ ). Вероятностная оценка различных величин осуществлялась при помощи критерия  $t$  Стьюдента. Статистически значимым результатом считался результат с вероятностью  $P \leq 0,05$ .

### ***Вывод по главе 2***

Таким образом, исследование проводилось в период с января 2015 по март 2015 года на базе ДЮСШ «Ирбис» г. Норильска. В исследовании принимали участие только мальчики, занимающиеся в секции по карате Кукусинкай 2-3 года, в возрасте 14-16 лет, учащиеся 8 и 9 классов, в количестве 12 человек (Группы УТГ-1, УТГ-2).

Представленное исследование состояло из трех этапов: Теоретический анализ, педагогический эксперимент; анализ и обсуждение результатов тестирования.

В ходе педагогического эксперимента были использованы тесты, которые полностью стандартизированы, т.е. проверены на информативность, повторяемость, устойчивость и эквивалентность.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое осмысление проблемы и научно обоснованные результаты экспериментальных исследований позволили сформулировать нижеследующие **выводы** и рекомендации:

1. Анализ специальной литературы показал, что имеющиеся рекомендации не всегда позволяют получить ответ на многие вопросы, связанные с поступательным развитием практики и теории единоборств на современном этапе.

В целом недостаточно освещены такие важные для практики разделы как:

- структура и продолжительность отдельных микроциклов на различных этапах мезоцикла с учетом подготовленности спортсменов-единоборцев;

- характеристика собственно тренировочных и модельно-соревновательных микроциклов;

- закономерности эффективности использования тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, координационной сложности, величины и специализированности.

2. Разработаны и определены оптимальные варианты тренировочной нагрузки в предсоревновательном мезоцикле подготовки:

- общий объем за предсоревновательный мезоцикл - 6000-6050 мин;

- общий объем специализированных упражнений - 3200-3220 мин, упражнения максимальной специализированности - 2060-2670 мин; упражнения высокой специализированности - 680-690 мин.; упражнения средней специализированности 190-200 мин; упражнения низкой специализированности 270-280 мин;

- общий объем неспециализированных средств - 2790-2800 мин, гимнастические и акробатические упражнения - 600-610 мин; легкоатлетические упражнения - 640-650 мин; силовая подготовка - 200-210

мин; спортивные игры - 250-260 мин; прыжковые упражнения - 90-100 мин; ОР и СПУ - 980-990 мин.

3. Определены эффективные соотношения средств тренировочных нагрузок различной специализированности, сложности и величины в предсоревновательном мезоцикле. Эти соотношения существенно меняются в этапах предсоревновательного мезоцикла подготовки.

В 1-2-3 этапах предсоревновательного мезоцикла имеет место значительное преобладание объемов упражнений максимальной специализированности, соответственно 6,2%, 14,5% и 10,1% от суммарного предсоревновательного объема. Средства высокой, средней и низкой специализированности применяются на 1-2, на 3-ем этапе не применялись. Объемы упражнений высокой специализированности использовались 6,2% и 5,2%, средней специализированности - 2,25 и 0,9%, низкой специализированности - 3,4% и 1,2% соответственно.

4. Определены соотношения относительных объемов неспециализированных и специализированных упражнений на этапах предсоревновательного мезоцикла подготовки. Оптимальным соотношением объемов специализированных и неспециализированных упражнений являются следующие: на первом этапе 56,2% и 43,8%; на втором - 44,4% и 55,6%, в третьем - 30,5% и 69,5% соответственно.

По мере приближения соревнований доля специализированных упражнений увеличивается, а неспециализированных уменьшается.

5. Выявлено, что объемная работа низкой, средней и высокой специализированности преимущественно применяется на 1-2 этапах предсоревновательного мезоцикла в первой и второй зонах интенсивности. Наибольший объем нагрузки выполняется в максимально специализированных упражнениях на 1-2-3 этапах предсоревновательного мезоцикла во 2-ой и 3-ей зонах интенсивности.

6. Выявлено, что на этапах предсоревновательного мезоцикла динамика показателей специальной работоспособности каратистов высокой

квалификации в основном обуславливается объемом тренировочных средств высокой и максимальной специализированности.

Применение средств высокой и максимальной специализированности на первом и во втором этапах предсоревновательного мезоцикла положительно влияет на эффективность соревновательной деятельности каратистов, о чем свидетельствуют показатели специальной работоспособности по окончании предсоревновательного мезоцикла на 3-ем этапе, которые улучшались по сравнению с фоновыми: сила удара прямого удара г/ц на 7%, бокового удара м/г на 7,3%, количество ударов прямой удар рукой г/ц на 5%, боковой удар ногой м/г на 6,8%, совместные удары г/ц-м/г на 9,4%.

7. В структуре разработанной модели технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов в процессе боя отражены следующие элементы боя:

- стандартные ситуации боя, выявленные в процессе наблюдений за поединками каратистов;

- тактические задачи, возникающие в процессе состязаний, пути их решения, которые каратисты используют на соревнованиях международного уровня;

- результативные и часто применяемые ТТД в зависимости от конкретно сложившейся ситуации боя и выбранного направления решения тактических задач.

Данная модель является демонстрационным материалом, дающим тренерам и спортсменам представление о реализации ведущими каратистами технико-тактических действий на международных турнирах. Информация, изложенная в ситуативно-процессуальной модели, даст возможность специалистам в области каратэ более эффективно и целенаправленно планировать процесс технико-тактической подготовки.

8. Педагогический эксперимент показал эффективность распределения тренировочной нагрузки каратистов в предсоревновательном мезоцикле. В

ходе эксперимента обоснована возможность рационального воздействия средствами подготовки на характер тренировочной и соревновательной деятельности с целью повышения эффективности управления подготовкой каратистов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксенов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. – М.: АСТ, 2007. – 174 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. – М.: МАГО, 1996. – 44 с.
4. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. – М.: Фаир-пресс, 2001. – 304 с.
5. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис... канд. пед. наук / Галкин Павел Юрьевич. – Челябинск, 2002. – 23 с.
6. Галкин П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации / П.Ю. Галкин // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК. – Челябинск, 1995. – С. 141 – 142.
7. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе / П.Ю. Галкин, Ю.Н. Романов // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15 – 16.
8. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. – Воронеж, 1999. – 116 с.
9. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 103 с.
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 9 – 12.

- 11.Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 176 с.
- 12.Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. – М.: Спорт-пресс, 2006. – 240 с.
- 13.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
- 14.Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов / А.П. Исаев, Ю.И. Солопов, В.М. Семенов, А.С. Комельков // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. – Челябинск: ЧГИФК, 1984. – С. 103 – 111.
- 15.Кабанов С.А., Исаев А.П. Двигательный гомеостаз борцов / С.А. Кабанов, А.П. Исаев. – Челябинск: СЧЭА, 1999. – 224 с.
- 16.Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо / Ю.Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 37 – 39.
- 17.Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами карате до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 240 с.
- 18.Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера / А.Г. Кочур. – Киев: Здоровье. 1977. – 93 с.
- 19.Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
- 20.Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М.: АСТ, 2004. – 176 с.
- 21.Международные правила по соревновательному каратэ (WUKO, JKF). – Йошкар-Ола, 1992. – 80 с.

22. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. – М.: Фаир-пресс, 2005. – 400 с.
23. Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека / В.Н. Моросьянова // Психологический журнал. – 1995. – №4. – С. 26 – 36.
24. Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. – М.: ХаГАФК, 2001. – 76 с.
25. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М., 1979. – С. 47 – 50.
26. Никифоров Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
27. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
28. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. – М.: До-информ, 1992. – 110 с.
29. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. – М.: Книжный дом, 2007. – 324 с.
30. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян. – М., 1985. – 48 с.
31. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
32. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 55 – 58.
33. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В. Подойницын. – Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. – 134 с.
34. Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

35. Пугачев В.И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / В.И. Пугачев. – Омск, 1989. – 129 с.
36. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
37. Романов Ю.Н., Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе / Ю.Н. Романов, П.Ю. Галкин // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24 – 25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
38. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. – М.: АСТ, 2007. – 415 с.
39. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. – М.: Городец, 2003. – 224 с.
40. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. – М.: Городец, 2005. – 208 с.
41. Славянское искусство единоборств Тризна: Методические основы начального обучения славянским боевым искусствам. 120 уроков) / А.А. Туманов, А.В. Еганов, Л.П. Неретина, О.П. Князев, В.А. Туманов, С.С. Сапегин. – Челябинск: ООО Дизайн Бюро, 1986. – 276 с.
42. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. метод. пособ. / В.А. Сорванов. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. 1993. – 80 с.
43. Такэнобу Н. Каратэ-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. – М.: Сэкай, 1994. – 218 с.
44. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.

- 45.Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 192 с.
- 46.Урбан П. Каратэ додзэ. Традиции и сказания / П. Урбан. – М.: АСТ, 2007. – 189 с.
- 47.Учение о тренировке: Введение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
- 48.Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 1995. – 184 с.
- 49.Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 1995. – 184 с.
- 50.Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 3. Кн. 3. Техника защиты / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 1995. – 184 с.
- 51.Хассел Р. Каратэ: Шаг за шагом / Р. Хассел. – М.: АСТ, 2003. – 336 с.
- 52.Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. – М.: Эксмо, 2006. – 208 с.
- 53.Хохлов Н.П. Формирование тактики ведения схватки дзюдоистов в ситуации выигрышной оценки / Н.П. Хохлов // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: Тез. межрег. науч. конф. 29 марта 2001 г. – Екатеринбург, 2001 – С. 318-320.
- 54.Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Н.А. Худадов. – М., 1997. – 122 с.
- 55.Цвелев С. Путь каратэ: от ученика до мастера: В 3-х тт. / С. Цвелев. – М.: АСТ, 1992. – 750 с.
- 56.Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

57. Шарипов А., Малков О. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Шарипов, О. Малков. – М.: ФиС, 2007. – 224 с.

58. Ширяев А. Бокс как он есть / А. Ширяев. – М.: GONG. – 1994. – 80 с.

59. Эбернетти Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эбернетти. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 184 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Сводная таблица результатов каратистов – группы УТГ-1

№ ис п	УТГ-1													
	Бег 30 м (сек)		Бег 100 м (сек)		Бег 1000 м (мин)		Челночный бег(сек)		Прыжок в длину		Подтягива ние		Наклон вперед	
	Сен тябрь	Ма рт	Сен тябрь	Мар т	Сент ябрь	Мар т	Сент ябрь	Мар т	Сен тябрь	Мар т	Сен тябрь	Мар т	Сен тябрь	Мар т
1	4,9	4,7	13,4	12,8	3,35	3,29	9,10	8,60	220	225	13	15	12	17
2	5,3	5,3	16,4	15,6	3,5	3,05	8,90	8,30	190	197	7	9	20	28
3	4,8	4,7	14,2	13,6	3,4	3,35	8,30	8,00	202	215	10	12	13	23
4	4,8	4,7	14	13,2	3,42	3,4	9,60	8,90	225	232	12	14	25	25
5	5,3	5,2	14	13,4	3,39	3,3	9,70	9,20	220	223	12	13	8	15
6	4,9	4,8	14,8	14	3,37	3,3	9,50	9,00	198	214	10	12	16	20
<b>М</b>	<b>5</b>	<b>4,9</b>	<b>14,4</b> <b>6667</b>	<b>13,7</b> <b>666</b> <b>7</b>	<b>3,405</b>	<b>3,281</b> <b>6667</b>	<b>9,18</b>	<b>8,67</b>	<b>209,</b> <b>1666</b> <b>7</b>	<b>217,</b> <b>666</b> <b>7</b>	<b>10,6</b> <b>666</b> <b>67</b>	<b>12,5</b>	<b>15,6</b> <b>6666</b> <b>7</b>	<b>21,33</b> <b>3333</b>
<b>s</b>	0,23 6643 19	0,27 568 1	1,04 8173 01	0,98 319 21	0,052 4404 42	0,120 8994 07	0,530 7227 78	0,45 4606 06	14,3 4456 92	12,1 271 05	2,16 024 69	2,07 3644 14	6,08 8240 03	4,926 1208 54
<b>m</b>	0,1	0,1	0,4	1	0,02	0,05	0,2	0,2	5,9	5	0,9	0,8	2,5	2
<b>t</b>	5		17,5		2,1		10,3		4,2		11,5		4	
<b>p</b>	<0,05		<0,05		>0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
<b>T</b>	-2,00%		-4,84%		-3,62%		-5,63%		4,06%		17,19%		36,17%	



ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Сводная таблица результатов каратистов – УТГ-2

№ ис п.	УТГ-2													
	Бег 30 м (сек)		Бег 100 м (сек)		Бег 1000 м (мин)		Челночный бег(сек)		Прыжок в длину		Подтягива ние		Наклон вперед	
	Сен тябрь	Ма рт	Сен тябрь	Мар т	Сент ябрь	Мар т	Сент ябрь	Мар т	Сен тябрь	Мар т	Сен тябрь	Мар т	Сен тябрь	Мар т
1	4.0	4.0	12,8	12,4	3,25	3,12	8,8	8,4	229	235	14	17	14	20
2	4,3	4,2	15,8	15,4	3,4	3,35	8,5	8,5	195	210	9	11	22	26
3	4,5	4,6	14	13,2	3,39	3,29	8,8	8,3	220	228	12	14	12	15
4	4,5	4,5	13,6	13,2	3,32	3,22	9,9	9,3	230	239	13	18	12	12
5	4,2	4,2	13,4	13,1	3,27	3,14	8,7	8,7	228	235	12	15	12	12
6	4,2	4,3	13,8	13,2	3,25	3,18	9,7	9	215	222	12	14	11	18
<b>М</b>	<b>4,34</b>	<b>4,36</b>	<b>13,9</b>	<b>13,416667</b>	<b>3,31333333</b>	<b>3,21666667</b>	<b>9,06666667</b>	<b>8,7</b>	<b>219,5</b>	<b>228,166667</b>	<b>12</b>	<b>14,833333</b>	<b>13,833333</b>	<b>17,1666667</b>
<b>s</b>	0,15165751	0,181659	1,01784085	1,0206207	0,068313005	0,089144078	0,581950742	0,38470768	13,3678719	10,759492	1,67332005	2,4832774	4,11906138	5,382068995
<b>m</b>	0,06	0,07	0,4	0,4	0,03	0,04	0,2	0,2	5,5	4,4	0,7	1	1,7	2,2
<b>t</b>	0,6		6,9		9,7		3,1		6,5		6		2,8	
<b>p</b>	>0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
<b>T</b>	0,46%		-3,48%		-2,92%		-4,04%		3,95%		23,61%		24,10%	