

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ГАРКУШИНА АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема «Совершенствование тренировочного процесса по традиционному шотокан каратэдо в группе второго года обучения»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

14.05.18

(дата, подпись)

Руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

11.05.18

(дата, подпись)

Дата защиты 26.06.18

Обучающийся Гаркушина А.М.  
(фамилия, инициалы)

10.05.18

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ПО ОСОБЕННОСТЯМ МЕТОДИКИ ВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ШОТОКАН КАРАТЭДО</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1.</b> История развития шотокан каратэдо.....	<b>6</b>
<b>1.2.</b> Особенности содержания занятий по каратэдо.....	<b>13</b>
<b>1.3.</b> Физическая подготовка каратистов .....	<b>17</b>
<b>1.4.</b> Базовая техника шотокан каратэдо.....	<b>34</b>
<b>1.5.</b> Психологическая подготовка каратистов.....	<b>47</b>
<b>1.6.</b> Виды, причины и профилактика травматизма.....	<b>54</b>
Заключение по первой главе.....	<b>61</b>
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	<b>66</b>
<b>2.1.</b> Организация исследований.....	<b>66</b>
<b>2.2.</b> Методы исследований.....	<b>67</b>
<b>ГЛАВА 3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	<b>69</b>
<b>3.1.</b> Выявление особенностей построения тренировочного процесса в единоборствах (на основе анкетирования).....	<b>69</b>
<b>3.2.</b> Выявление методических особенностей технико- тактической подготовки разных возрастных групп в каратэдо(наблюдение).....	<b>78</b>
<b>3.3.</b> Повышение уровня технической и физической подготовленности каратистов второго года обучения (педагогический эксперимент) .....	<b>85</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>92</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>99</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А</b> .....	<b>106</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Каратэдо – это японское боевое искусство, система защиты и нападения. Цель данного стиля – сформировать навык эффективной защиты, совершенствовать тело и дух.

Программа обучения в каратэдо содержит основные разделы: ката, кихон и кумитэ. Каждый из разделов развивает определенные умения, переходящие посредством долгих тренировок в навык, в совокупности образуя систему защиты и нападения. Многие движения в каратэдо имеют определенный порядок, который нельзя нарушать, выполняются синхронно и асинхронно, требуют выносливости, гибкости, скорости или силы и т.д. Изучение разнообразных технических действий создает проблему для обучающихся и служит причиной актуальности нашей работы.

**Объект исследования:** процесс технической и физической подготовки каратистов.

**Предмет исследования:** методы совершенствования техники и физической подготовленности каратистов.

**Цель исследования:** повышение уровня физической и технической подготовленности спортсменов посредством комплекса оптимизированных упражнений.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники и выявить особенности технической и физической подготовки каратистов.
2. Выявление особенностей построения тренировочного процесса в единоборствах, в том числе в карате.
3. Проанализировать тренировочный процесс каратистов и выявить проблемы технической и физической подготовки каратистов, средства и методы, применяемые тренером.

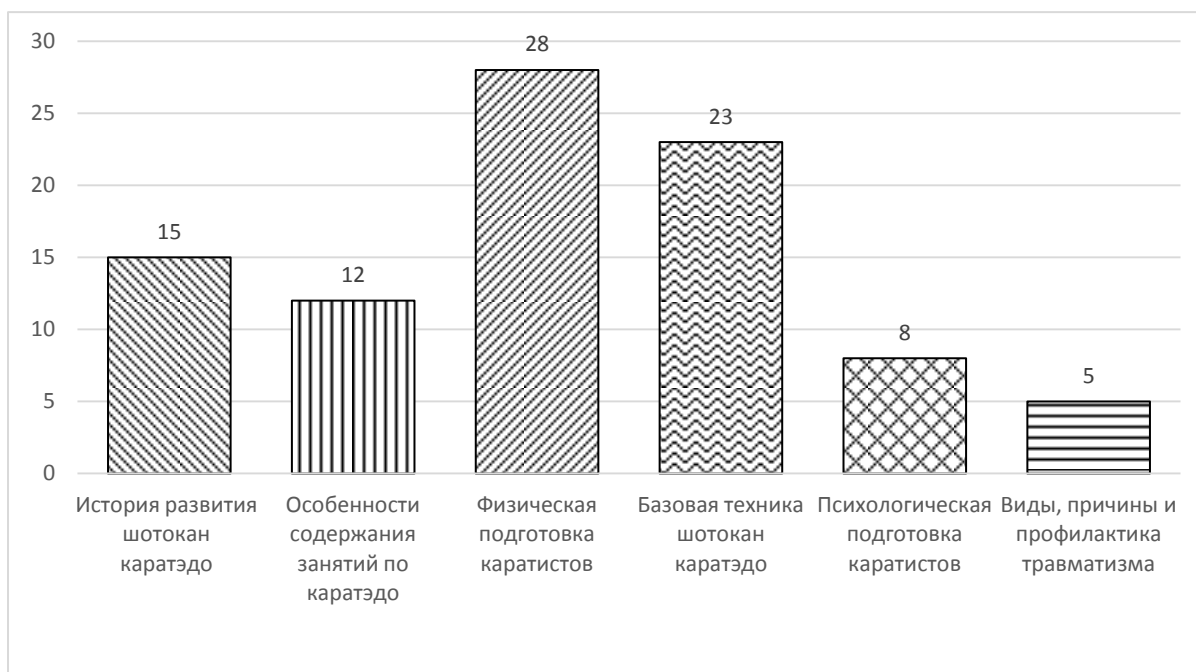
4. Составить и проверить экспериментально комплекс оптимизированных упражнений для повышения уровня технической и физической подготовленности каратистов.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что качество выполнения технических действий и уровень физической подготовленности повысится, если в тренировочный процесс будет включен комплекс оптимизированных упражнений.

**Научная новизна:** впервые в тренировочный план занимающихся каратэдо при «Центре «Патриот»», г. Железногорска, были внесены изменения в последовательности и объеме основных разделов программы по обучению каратэдо, направленных на повышение уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

**Практическая значимость:** включение в тренировочный процесс каратистов комплекса оптимизированных упражнений, повышает качество выполнения технических действий и эффективность применения их в стрессовых ситуациях, таких как: аттестация, соревнования, показательные выступления и т.д.

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ПО ОСОБЕННОСТЯМ МЕТОДИКИ ВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ШОТОКАН КАРАТЭДО



**Рисунок 1** – Распределение источников по вопросам

Проанализировав количественные показатели собранных нами литературных источников, мы выявили, что наибольшее количество источников было найдено по вопросу о физической подготовке каратистов – 28. По вопросу базовая техника шотокан каратэдо было набрано 23 источника. Вопросу – история развития шотокан каратэдо посвящено 15 литературных источников. По вопросу особенности содержания занятий по каратэдо было собрано 12 источников. Для вопроса о психологической подготовке каратистов выбрано 8 литературных источников. Наименьшее количество было собрано по вопросу о видах, причинах и профилактике травматизма – 5 литературных источников.

## 1.1. История развития шотокан каратэдо

Каратэдо как боевое искусство, зародилось не в Японии, о происхождении каратэ мы можем знать или предполагать только из легенд, исходя из одной из них, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь («Храм молодого леса»). Монастырь Шаолинь стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения. Когда храм сожгли во время крестьянских войн и гражданской смуты, то оставшиеся в живых монахи эмигрировали в соседние страны или на ближайшие острова. Не стал исключением в их ряду и остров Окинава. После того, как монахи попали на архипелаг Рюкю, а точнее на его главный остров Окинава, то стали преподавать местным крестьянам боевое искусство [49].

В Японию каратэдо попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоёвано самураями княжества Сацума и стало его вассалом. В настоящее время в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство каратэ. Критики этой версии утверждают, что при трёхсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует о лояльности окинавцев. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям [2].

В 1936 Фунакоси открыл школу, получившую название Шотокан, именно под псевдонимом «Шото» писал когда-то Гичин Фунакоши свои стихи в подражание древним китайским поэтам. Иероглиф «Шо» (Сё) буквально означает «сосна», иероглиф «то» – «море». С этого момента его

зал и стиль каратэ стал называться «Зал сосны и моря» или «Зал мастера Шото (Сёто)». Со временем стиль "Сётокан" стал классическим стилем каратэ. Параллельно с развитием стиля Сётокан формировались другие стили каратэ, основными из которых стали:

- 1) ситорю;
- 2) годзюрю;
- 3) вадорю [48].

Фунакоси Гитин (Funakoshi, Gichin) (1868 – 1957), один из основоположников современного каратэ, создатель стиля Сётокан. Родился 24 апреля 1868 в г.Сюри на о.Окинава в бедной семье мелкого чиновника – сборщика налогов. Юный Фунакоси рос слабым и болезненным ребенком. Заботу о воспитании маленького Гитина взял на себя его дед, Гифуку Фунакоси, который преподавал в местной школе ряд классических наук: конфуцианскую литературу, грамоту, каллиграфию. В школе Гитин Фунакоси подружился с сыном Азато Ясуцунэ, мастера Сюри-тэ, одного из направлений каратэ – традиционного рукопашного боя Окинавы [58].

В 1949 году первые ученики Гичина Фунакоши решают создать "Школу Каратэ Шотокан" и основывают ассоциацию в районе Ятсуя. Гичин Фунакоши тогда находился в уже преклонном возрасте и в ассоциации занял только почётное место "школьного учителя" – он стал почётным президентом этой организации. Обата был назначен директором, а Сайго – президентом. Масатоши Накаяма, в возрасте 36 лет, имеющий выдающиеся организаторские способности, занялся разработкой технических и организационных программ ассоциации Шотокан [47].

В 1949 в стране завершилось послевоенное возрождение каратэ, а фактически – становление нового подхода к каратэ как к физическому воспитанию, ориентирующемуся на спорт. В том же году была создана Всеяпонская ассоциация каратэ (ЖКА), на самом деле объединявшая только каратэ стиля сётокан. Фунакоси был избран ее почетным президентом [58].

В 1954 году Накаяма остался практически один в руководстве ЖКА.

Началась работа над адаптацией идеи Каратэ для победы в спортивных соревнованиях (по аналогии с Дзюдо и Кэндо). Но только после смерти Гичина Фунакоши 26 апреля 1957 года, в октябре 1957 года был организован первый Чемпионат Японии, выигранный Хироказу Каназава из Гимназии Метрополитен, Токио. Это был огромный успех. Правила соревнований, написанные Накаямой по аналогии с правилами Кендо, давали возможность молодым людям вполне серьёзно противостоять друг другу, проявляя характер, демонстрируя мастерство и хладнокровие. Начиная с этого момента, Накаяма и ЖКА проявляют огромную активность, формируя и посылая инструкторов во все страны мира [47].

В 1961 году Накаяме присуждают 8 Дан ЖКА. В это время уже появилось множество новых школ каратэдо. Появляются и школы Шотокан Каратэдо не входящие в систему ЖКА. Но это не пугает Накаяму и его штаб: Нишияму, Сугеуру, Канадзаву, Окадзаки, Тцуяму, Миками. В течение 3х десятилетий – до девяностых годов, ЖКА прикладывает множество усилий для монополизации идеи и развития Каратэдо в мире [47].

Сейчас шотокан сильно изменился, и поверьте, в лучшую сторону. Он стал иным – не лучше и не хуже. Он стал более динамичным, стал сложнее по восприятию, атлетичнее. Его развили до слияния Боевого искусства с современными системами подготовки спортсменов высших достижений. Он стал более научным, наверное. Это превратилось в классическую, полную систему подготовки. Отстроилась, наконец методика, сформировались программы занятий и аттестаций. Шотокан стал «взрослым». Он прошёл в семидесятые годы становление. Он раньше других прошёл путь развития, по которому позже пойдут другие направления карате. И пойдут теми же путями, неизбежно в точности повторяя этот самый путь [8].

В 1964 году на Олимпиаде мастера карате впервые показали свое искусство и приемы этого вида борьбы широкой публике. В Советский Союз карате «завезли» иностранные студенты. В 1977 году возникла идея создания Центральной школы карате-до. В ноябре 1978 года было издано



распоряжение Спорткомитета СССР «О развитии борьбы карате в СССР». Уже через месяц была создана федерация карате СССР. Она провела первую Всесоюзную аттестацию тренеров по карате. Самые сильные школы в конце 70-х работали в Москве, Ленинграде, Таллинне, Челябинске [16; 17].

10 ноября 1981 года Президиум Верховного Совета РСФСР принял два Указа: «Об административной ответственности за нарушение правил обучения карате» и «О внесении изменений и дополнений в Уголовный Кодекс РСФСР (статья 219. «Незаконное обучение карате»)». Согласно указу, нельзя было даже в частном порядке обучать карате, скажем, своего друга. Статья 219. «Незаконное обучение каратэ» гласила: «Нарушение установленных правил открытия секций спортивного каратэ или набора в них граждан, либо обучение в секциях приемам, запрещенным спортивными правилами, а также самовольное, без разрешения соответствующих органов, обучение приемам каратэ, совершенные после применения административного взыскания за такие же нарушения, – наказываются лишением свободы на срок до двух лет или штрафом до пятисот рублей [17].

17 мая 1984 года Спорткомитет СССР издаёт приказ № 404 «О запрещении обучения каратэ в спортивных обществах». С этого момента начался 2-й период «тотального запрета» каратэ в СССР. Но этот запрет не сломил энтузиастов, многие из них ушли в «подполье», в подвалы и под прикрытием других видов спорта продолжали заниматься каратэ и обучать других. Многие за это пострадали и понесли ответственность. Другие ушли в спецслужбы и там продолжали заниматься каратэ. Некоторые из них переквалифицировались или прикрылись другими стилями, так как в этот период начался лавинообразный рост различных видов боевых искусств, не имеющих в своем названии слова «каратэ» (Ушу, Таэквондо, Вьетведао, Айкидо, Кикбоксинг, Тайбоксинг и многие другие). Кто-то создавал на основе имеющегося опыта и знаний свои стили, такие как «Унибос», «Дзюкадо», «Русский стиль», «Шоу Дао» и многое другое [18].

18 декабря 1989 года Госкомспорт СССР принимает постановление №

9/3 «О развитии восточных единоборств в СССР». Согласно этому постановлению запрет на каратэ в СССР был снят. В январе 1991 года, в целях упорядочивания развития каратэ, Госкомспорт СССР проводит первые Курсы подготовки инструкторов по каратэ. С этого момента развитие каратэ приняло цивилизованные рамки, появились всесоюзные федерации, отвечающие за тот или иной стиль. Все эти федерации объединил СОК – Союз Организаций Каратэдо при Олимпийском комитете СССР, появилась строгая иерархическая система координирующая развитие каратэ в СССР [18].

Сейчас, по прошествии не одного десятка лет, кажется, что возникновение и развитие шотокан каратэдо как системы единоборств в СССР и в современной России было стихийным, непродуманным и спонтанным. Действительно, появление каратэдо в СССР, впрочем, как и в большинстве Европейских стран, было связано с энтузиастами, которые имели лишь поверхностное, самое примерное представление о предмете, с которым они знакомили своих друзей и знакомых [16].

Каратэ развивается постоянно, с течением времени в каратэ появляется что-то новое. Каратэ становится более разнообразным. Сейчас мы поговорим о людях, которые привнесли огромный вклад в развитие каратэ ЖКА, для которых каратэ действительно является смыслом жизни и образом мышления. Этими людьми являются сенсей Тетсухико Асаи и сенсей Садашиге Като [60].

Сэнсэй Асаи занимался каратэ в знаменитом клубе Университета Такусёку. У него также было немало успехов на соревнованиях, включая победу на 5-ом Чемпионате Японии по каратэ ЖКА, где он стал абсолютным Чемпионом: как в ката, так и в кумитэ. После этих успехов он отправился обучать сотни тысяч учеников по всему миру, становясь героем традиционного каратэ. Это традиционное каратэ стало фундаментом для его дальнейших исследований [60].

В то время как Сэнсэй Асаи путешествовал по миру, он приобрел

колоссальный опыт из других боевых систем, которые позволили ему построить фундамент и создать свой личный, неповторимый стиль. Он старался сделать своё тело гибким подобно стволу ивы, чтобы повысить эффективность своего стиля. Однако он понял, что для повышения уровня своего каратэ необходимо развивать не только туловище, но также голову, руки и ноги. Благодаря развитию каждой части тела его техника стала молниеносной, как «гроза». Развивайте туловище, руки и ноги по отдельности, и тогда вашему противнику будет гораздо труднее увидеть приближение атаки. Сочетайте это с молниеносной скоростью Сэнсэя Асаи, и это сделает вашу комбинацию смертоносной. Эта специальная тренировка позволила Сэнсэю Асаи увеличить силу до такого уровня, что многие люди подумали бы о нем, как о сверхчеловеке [60].

Секрет каратэ Сэнсэя Асаи – в его разработанных суставах. Он считает, что мы должны использовать наши суставы как можно больше. Если мы следуем этому принципу, наше каратэ навсегда изменится. Проблема заключается в том, что, когда люди стареют, снижается скорость их мышц; поэтому их скорость и мощь также убывают. Это естественный процесс, который происходит со всеми людьми, как только они становятся старше. Тем не менее, Сэнсэй Асаи обратил этот процесс вспять благодаря внедрению новых техник и тренировочных методов, которые разработал он лично. Сила суставов гораздо важнее силы мышц [60].

Андрей Владимирович Дорменко является не менее важным человеком. Андрей Владимирович возглавляет федерацию JKA каратэ в России, пятикратный Чемпион Европы JKA-IJKA, Четырёхкратный Чемпион России, Чемпион СССР, призёр Чемпионата Мира JKA, прямой ученик выдающихся японских мастеров TETSUHIKOASAI (10 Dan), TAIJIKASE (9 Dan), TERUYUKIOKAZAKI (10 Dan), YUTAKAYAGUCHI (9 Dan), SADASHIGEKATO (9 Dan), под руководством которых он тренировался непрерывно в качестве личного ученика в течение многих лет. Занимается каратэдо шотокан более 38 лет, 36 лет преподаёт каратэдо

шотокан по авторской методике на основе классических методик японского каратэдо. Высший Дан в системе Асаи-каратэ. Высший Дан в Европе Федерации ISKF, Международный Сертифицированный официальный инструктор ISKF, экзаменатор категории «А» ISKF, международный рефери всемирной организации ISKF [83].

Садашиге Като (22.06.1943), мастер 8 дана Шотокан Каратэ, свои серьёзные занятия начал в университете Такушоки, который выпустил в свет целую плеяду выдающихся японских мастеров Шотокан – Масатоши Накаяма, Хироказа Канадзава, Тецухико Асаи и многих других. Долгое время Като-сэнсэй тренировался под руководством этих, вышеназванных, людей, был ассистентом Кэйноскэ Энэда, который за свои исключительные способности получил прозвище “Тигр Шотокана”. Одним из его первых учителей был Кацунори Цуяма, славившийся феноменальным применением в бою круговых ударов ногами. Като – сэнсэй в полной мере перенял эту технику и обучил ей Масао Катаву, который затем стал трёхкратным Чемпионом Мира JKA по ката и кумитэ [62].

Дорменко А.В. о технике, методе преподавания и о самом sensei Като: «Техника Като сэнсея – имеет флёр нереальности, потому что практически безупречна. Хороша до совершенства, чего как все знают – не бывает. Оказывается, бывает. Я много раз пытался понять, откуда он берёт новые идеи и почему этот источник никогда не иссякает? Как он у него получается обновлять на 60% каждый семинар новым материалом, новыми идеями? Как-то он признался, что постоянно думает о каратэ, как применить ту или иную технику в конкретной ситуации, как повести себя в той или иной ситуации. Постоянно. Он всё время думает о каратэ. Прекрасная техника ног, великолепный тайминг, абсолютный и хладнокровный контроль ситуации. Но в то же время – бурный темперамент, эмоциональность и широта души» [63].

\* \* \*

Путь становления каратэдо действительно сложен, но благодаря упорству и большому желанию основателя каратэдо и его последователей каратэ развивалось и популяризировалось во всем мире.

1. Каратэдо как боевое искусство, зародилось не в Японии, о происхождении каратэ мы можем знать или предполагать только из легенд, исходя из одной из них, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь («Храм молодого леса»). Монастырь Шаолинь стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения. Когда храм сожгли во время крестьянских войн и гражданской смуты, то оставшиеся в живых монахи эмигрировали в соседние страны или на ближайшие острова. Не стал исключением в их ряду и остров Окинава. После того, как монахи попали на архипелаг Рюкю, а точнее на его главный остров Окинава, то стали преподавать местным крестьянам боевое искусство [49].

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией [2].

Фунакоси Гитин (Funakoshi, Gichin) (1868 – 1957), один из основоположников современного каратэ, создатель стиля Сётокан [58].

В 1936 Фунакоси открыл школу, получившую название Шотокан [48].

2. В 1964 году на Олимпиаде мастера карате впервые показали свое искусство и приемы этого вида борьбы широкой публике. В Советский Союз карате «завезли» иностранные студенты [16; 17].

## **1.2. Особенности содержания занятий по каратэдо**

Каратэ является способом как физического воспитания, так и психологического и в этом нас убеждают все мастера высокой

квалификации. «Уроки каратэ для необходимы для тех, кто стремится стать увереннее и приобрести физическую подготовку. Однако занятия предназначены для неторопливого процесса обучения, поскольку стать профессионалом за пару уроков не получится» [66].

На занятиях происходит не только обучение приемам каратэ, но и совершенствование психофизических качеств каждого ученика. Для этого нужен постоянный самоконтроль, духовное совершенствование. Занятия по каратэ подойдут как парням, так и девушкам.

Мастер Накаяма в своей книге высказывает важную мысль: «Тренировка превращает различные части тела в оружие, используемое свободно и эффективно. Необходимое условие для его качественного применения – самоконтроль. Чтобы стать победителем, нужно прежде всего преодолеть себя» [32: 10].

Для того чтобы правильно выстраивать тренировки, нужно знать и понимать, что такое каратэ. «*Каратэдо* – это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая в себе такие качества, как гибкость, прыгучесть, равновесие, умение двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально. Каратист применяет технику каратэдо усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро» [32:9].

В первую очередь тренировка по каратэ начинается с определенного ритуала. По команде «сейдза» или «дзадзен» спортсмены опускаются на колени. При этом первыми садятся наиболее заслуженные спортсмены в порядке, соответствующем цвету их поясов, а затем и остальные. И те, и другие садятся в «сейдза» лишь после того, как сам тренер примет позу «сейдза». По команде «шоменни-рей» тренер, вместе с учениками отдает дань уважения основателям каратэ. Затем следует команда «доджо-рей», после которой все кланяются месту проведения занятий. После этого тренер поворачивается в «сейдза» лицом к ученикам и по команде «сенсей-ни-рей» следует поклон тренеру. Затем ученики по команде тренера встают с левой.

По окончании тренировки этот же ритуал повторяется снова [33; 56; 57].

*Сэйдза* (яп. «правильное сидение») – поза сидения на коленях («по-японски»). Является традиционным японским способом сидения на полу (иногда с использованием подушек). Помимо чисто утилитарного значения поза сэйдза имеет зачастую и церемониальный смысл, во многом зависящий от общественного положения, возраста и пола сидящего. В сэйдза сидят следующим образом: голени ног лежат на полу, стопы и тыльные стороны пальцев ног развёрнуты кверху; бёдра покоятся на внутренних сторонах голеней, ягодицы – на пятках; большие пальцы ног либо соприкасаются друг с другом, либо слегка перекрывают друг друга (большой палец правой ноги над большим пальцем левой). Женщины держат колени вместе, мужчины обычно немного разводят их в стороны для устойчивости, сообразно с ростом и весом. Кисти рук, чуть развёрнутые пальцами друг к другу, лежат сверху на бёдрах ладонями вниз. Локти чуть отодвинуты от корпуса. Спина должна быть прямой, но без неестественной жёсткости [82].

После ритуала в обязательном порядке идет разминка. «*Разминка* – это комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов. Как правило разминка перед тренировкой включает в себя выполнение легких аэробных упражнений с постепенным увеличением интенсивности» [5; 56].

По мнению Лапшина С.А., разминка должна выполняться в следующем порядке:

1. Движение шеи.
2. Движение плеч, локтей, ладоней, пальцев рук.
3. Сгибание и разгибание, вращение корпуса.
4. Движение коленей, лодыжек, стоп, пальцев ног.
5. Движение мышц живота, талии.
6. Прыжки.

После тщательной разминки следует отработка техники.

«В годзю-рю каратэ существует пять последовательных этапов и

программ (методик) обучения. Первый из них включает в себя разминку, иными словами, набор специализированных разогревающих движений (включая так называемую «набивку» и растяжку). Вторым методом называется «кихон» (базовые, или основные, формы). Сюда включены основные формы защит, ударов руками и ногами, выполняемые на месте. Следующей программой является «кихон идо» (основные движения, или базовые формы в движении). После этого обучающийся переходит к двум главным методикам, а именно к ката и кумите» [15].

Особое внимание должно уделяться отработке ката и кихона. Это подчеркивает автор книги «Основы каратэдо», Томияма К.: «Люди, изучающие традиционное каратэ, неоднократно практикуют ката и стараются понять мудрость мастеров, которые изобрели эти ката. Поэтому *ката* – это форма самотренировки: не внешний вид, а понимание является важным фактором» [6].

*Ката* в каратэ – это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами [15; 32; 66].

После основной части тренировки следует заключительная часть. Лучшей заключительной частью тренировки для тела является растяжка. «Растяжка проводится самостоятельно, в конце занятия, каждую тренировку. Рекомендуется статическая форма растяжения, несопряженную с резкими амплитудными движениями. Давление на растягиваемую ткань осуществляется на длинном выдохе, ослабление давления – на длинном вдохе. Махи в конце растяжения – без усилия, постепенно повышая амплитуду, но не до боли. Боль – верный признак неправильного выполнения растяжки. Занимать растягивающее положение надо крайне осторожно, до первых болевых ощущений, затем принять статичное положение и дожидаться ослабления этих ощущений, после ослабления боли следует продолжать растяжение и так три-четыре этапа. Колени всегда прямые, носок всегда натянут, следить за положением таза. Положение спины всегда прогнутое, грудь вперед, дыхание глубокое, растянутое. При



возникновении вторичных болевых ощущений растяжку прекратить до выздоровления. Завершать растяжку следует силовым массажем, проводимым гимнастической палкой. Растираются ноги, руки и корпус длинным движением всегда в направлении сердца» [3].

\* \* \*

1. Для того чтобы правильно выстраивать тренировки, нужно знать и понимать, что такое каратэ. «Каратэдо – это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая в себе такие качества, как гибкость, прыгучесть, равновесие, умение двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально. Каратист применяет технику каратэдо усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро» [32].

### **1.3. Физическая подготовка каратистов**

Материалистическая философия рассматривает природу как единое целое, свойства которого, ее особенности, зависят, прежде всего, от свойств внутренней природы. Изучение развития целого, взаимосвязей и взаимодействия его частей – основной принцип познания действительности, на котором основывается разработка методологии исследования основ управления подготовкой спортсменов – единоборцев. Под методами системного подхода понимают способ научного и практического решения сложных проблем, при котором на первое место выдвигается не анализ составных частей или отдельных объектов системы как таковых, а характеристика системы или проблемы в целом на основе раскрытия механизмов, обеспечивающих взаимодействие объектов и целостность всей системы [22].

На основе этого высказывания мы можем подчеркнуть важности всестороннего развития, не только физического, но и психического. В

данном параграфе мы рассмотрим физическую подготовку и физические качества, которыми должен обладать человек занимающийся каратэ.

*Спортивная подготовка* – чрезвычайно динамичный и сложный многоуровневый процесс, оптимальное управление которым возможно только при условии получения педагогом-тренером наиболее полной и всесторонней информации о занимающихся [80].

Каратэ является отличным способом развития физических и психологических качеств. *Каратэ* как для детей, так и для взрослых – это, не только изучение техники, укрепление человека физически, это ещё и система психологической подготовки (воспитания), призванная направить в нужную сторону энергию будущего бойца. Физически карате развивает пластичность тела с помощью гимнастики и растяжек, укрепление мышц при помощи силовых упражнений, увеличивает выносливость, четкую координацию движений, способствует укреплению здоровья, что особенно важно сейчас при условиях городской жизни [1; 67].

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке. При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык [23].

*Двигательное умение* – это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления. Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. *Двигательный*

*навык* – это такая степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) [23].

У каждого человека есть совокупность качеств с рождения, которые развиваются во время роста самого человека, но для спортивных достижений этого недостаточно, нужно специализированное воздействие упражнениями на определенные группы мышц, которые способствуют большему развитию и совершенствованию, требуемому для спортивных результатов. Это подтверждают Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. в книге «Теория и методика физического воспитания»: «Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств»» [30: 7].

В основном выделяют семь основных качеств для выполнения технически и физически сложных приемов, и упражнений, которыми должен обладать каратист: выносливость, сила, скорость, гибкость, ловкость, скорость реакции, правильное дыхание. Каждое качество имеет свои особенности в развитии и сейчас мы о них поговорим.

Первое качество, которое мы рассмотрим, будет общая выносливость. *Общая выносливость*: как физическое качество – это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок [19; 31; 54].

*Выносливость* – это специфическая способность организма противостоять утомлению. Она характеризуется выполнением движений на протяжении определенного периода времени без снижения их темпа и эффективности [19; 31; 54].

*Выносливость бойца* – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и

соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности [19].

Известно, что уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенное значение имеет, так называемая, экономизация функций организма. Вместе с тем на выносливость оказывают влияние координация движений и сила психических (особенно волевых) процессов бойца. Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ [19].

*Выносливость* также характеризуют аэробная и анаэробная производительности организма. При этом от анаэробных и аэробных возможностей организма зависит его работоспособность.

*Анаэробная энергия* производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных вспышек активности, при деятельности продолжительностью до 4 минут, после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия [31].

*Аэробная энергия* – буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробная энергия – это тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Аэробную энергию организм использует при продолжительной физической активности. Возникает она, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров при участии кислорода.

*Производство аэробной энергии зависит от трех факторов:*

1. Эффективности работы легких при получении кислорода и выделении углекислого газа.

2. Способности сердца прокачивать необходимое количество обогащенной кислородом крови в определенный промежуток времени.

3. Способности сердечно-сосудистой системы обеспечивать мышцы богатой кислородом кровью.

Все три фактора последовательно связаны между собой и подлежат развитию одними и теми же методами. Исходя из того, что аэробная и анаэробная энергии обеспечиваются разными механизмами, они не связаны между собой, служат для разных целей, то и развиваются они, соответственно, разными методами [31].

Следующее качество, которое мы рассмотрим будет сила. Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные, мощные и эластичные мышцы – вот что необходимо в Каратэ. Даже если ученик хорошо ориентируется, в теории Каратэ и знает принципы динамики движений, его приемы будут слабыми, если мышцы не будут, достаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укрепления и усилении мышц тела [4; 53].

Для того, чтобы правильно увеличивать силу мышц, не теряя время на не правильное выполнение упражнений, необходимо знать какие режимы мышечной деятельности бывают. *Различают три вида режима мышечной деятельности:*

а) динамический (миометрический), характерный для динамической работы, при которой происходит изменение длины мышц без изменения их тонуса;

б) изометрический (статический), при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина;

в) плиометрический, характерный для уступающей работы.

Следует помнить, что большинство двигательных действий человека, а тем более спортсмена-каратиста, относится к смешанному режиму работы

мышц [53].

Если тренировку в каратэ вести по-научному, совершенно необходимо знать, какие мышцы участвуют в различных фрагментах приема. Когда отрабатывается новый прием, ученики часто в одно и то же время используют как необходимые мышцы, так и мышцы, которые в действительности мешают выполнению приема. Поэтому начинающие должны тщательно следовать советам своего учителя. Когда нужные мышцы действуют полностью и гармонично, прием получается сильным и эффективным. С другой стороны, если действуют ненужные мышцы, результатом является, в лучшем случае, потеря энергии и, что куда хуже, не эффективный прием.

Наконец, важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более способна мышца к напряжению, тем большую силу она производит [4; 53].

1. *Метод максимальных усилий.* Метод максимальных усилий включает упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями. Он обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы. Для практической реализации метода используется несколько методических приемов: равномерный, «пирамида», максимальный.

*Примеры:*

1) *методический прием «равномерный»* – упражнение выполняется с весом 90-95% от максимального: повторить 2 – 3 раза в 2 – 4 подходах с интервалами отдыха 2 – 5 минут. Темп движений – произвольный;

2) *методический прием «пирамида»* – выполняется несколько подходов с увеличением отягощения и сокращением количества повторений упражнения в каждом последующем подходе, например:

а) вес 85% – поднять 5 раз,

б) вес 90% – поднять 3 раза,

- в) вес 95% – поднять 2 раза,
- г) вес 97 – 100% – поднять 1 раз,
- д) с весом более 100% – попытаться выполнить 1 раз;

Интервалы отдыха между подходами – 2 – 4 минуты.

3) *методический прием «максимальный»* – упражнение выполняется с максимально возможным в данный момент времени отягощением: 1 раз x 4 – 5 подходов с произвольным отдыхом [34].

2. *Метод повторных усилий.* Это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным весом (сопротивлением). В этом методе используются различные варианты построения тренировки. В зависимости от избранных компонентов упражнения направленность метода может широко варьировать. Для его практической реализации применяют различные методические приемы: равномерный, суперсерий и комбинаций упражнений, круговой. При этом возможно использование как изотонического, изокинетического, так и переменного режимов работы мышц [34].

Тренировка, выполняемая в *статическом режиме*, оказалась очень эффективным методом увеличения силы в мышцах:

Силовые тренировочные нагрузки, выполняемые в статическом режиме, появились в начале XX столетия, однако популярность завоевали только в середине 50-х годов благодаря серии исследований, проведенных немецкими учеными. Результаты этих исследований показали, что силовая тренировка, выполняемая в статическом режиме, приводит к значительному приросту силы и ее эффективность намного превышает таковую тренировочных нагрузок, выполняемых в динамическом режиме. В последующих исследованиях не удалось получить такие же результаты, тем не менее тренировка в статическом режиме остается важной формой подготовки, особенно она эффективна при проведении послеоперационной

реабилитации, когда иммобилизованная конечность не может работать в динамическом режиме. Статический режим работы способствует процессу восстановления, снижает степень мышечной атрофии и потерь силы [42].

Отдельно выделяются методы развития «взрывной» и реактивной силы, динамической (скоростной) силы, работы «до отказа». Внутри метода «до отказа» можно применять различные методические приемы. Например, в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов - «до отказа»; выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов [34].

3. *«Ударный» метод.* «Ударный» метод применяется для развития амортизационной и взрывной силы различных мышечных групп. При тренировке мышц ног наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозированной высоты. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Глубина подседания находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие. Оптимальная дозировка прыжковых «ударных» упражнений не должна превышать четырех серий по 10 прыжков в каждой для хорошо подготовленных людей, а для менее подготовленных - 1 – 3 серий по 6 – 8 прыжков. Отдых между сериями в течение 3 – 5 минут можно заполнить легким бегом трусцой и упражнениями на расслабление и растягивание. Прыжки в глубину в указанных объемах следует выполнять не чаще 1 – 2 раз в неделю на этапах подготовки к массовым соревнованиям или зачетам по физической подготовке [34].

Скорость для бойца является не маловажным качеством. Для более эффективного развития этого качества нужно разобраться от чего зависит скорость и на какие виды скорость подразделяется. «Скорость зависит от мышечного усилия и ментального (ЦНС\реакция). Также скорость можно



тренировать как кратковременную(импульсную\взрывную) и среднесрочную (т.е. в течении какого-то длительного времени) = есть еще специфическая скорость (т.е. темп который используется в определенных направлениях). Все это требует своих методов тренировки. Разберем по очереди» [41].

*Скорость имеет несколько видов, особенности которых нужно знать:*

1. *Первый вид* скорости – импульсная – зависит напрямую от креатин-фосфатного энергетического процесса. Этот путь ресинтеза используется при максимальной степени нагрузки (90%-100%), но длится не более 10 секунд. Этим способом можно тренировать максимальную скорость, но за очень короткий промежуток времени, т.е. не более 10 секунд [41].

2. *Второй тип* скорости – скоростная выносливость. Обычно, если взять раунд в боевых искусствах, то он длится 3 минуты. Этот тип скорости зависит от процесса анаэробного гликолиза. Характеризуется тем, что начинает работать в среднем с 10 секунды до 3-5 минут. Нагрузка 50-70%. Проблемой этого способа является выделение продукта молочной кислоты. При длительной работе не вся молочная кислота нейтрализуется, постепенно накапливается и приводит к закислению мышц, которые дальше просто отказываются работать. Из-за этого происходит ощущение жжения, «ватности» мышц, нехватки дыхания и т.д. Поэтому для тех видов, где важна не только скорость, но и выносливость, нужно достаточно тренировать этот метод [41].

Автор статьи предлагает один из способов тренировки скорости, а также несколько советов по подбору упражнений на развитие скорости: «Тренировки этого вида скорости заключаются в коротких сериях с максимальной скоростью. Также допустимо дополнительное отягощение (утяжелители для ног\рук) или сопротивление (резиновые эспандеры).

План работы такой. Работаем 5 – 10 сек с максимальной скоростью. Для этого делаем или непрерывные движения в общей сложности 10 сек. Потом около 30 – 40 сек отдых – повторить не менее 10 раз, но не более 20. Второй вариант – делаем одно движение(удар) с максимальной скоростью и

силой, пару сек подготовки к следующему удару, повторяем так около 10 ударов. Потом отдых 2 – 3 минуты. Это будет один круг. Всего нужно 3 – 5 кругов повторить.

Сами упражнения нужно подбирать так, чтобы они захватывали именно нужные группы мышц для вашего направления. Также очень важно, чтобы упражнения не были слишком технически сложными, ваша нервная система не должна сильно отвлекаться на технику. Т.е. упражнения нужно подбирать так, чтобы была возможность создания максимальной скорости и мощности [41].

Еще одно качество, которое мы рассмотрим, будет скорость реакции. Скорость реакции является одним из основных качеств единборцев. На развитие этого качества следует уделить большое количество времени. Но скорость реакции имеет свои границы. Подробнее о границах скорости реакции описано в источнике 76: «От начала действия раздражителя до момента реакции всегда проходит определенное время, после чего включаются мышечные механизмы ответного действия, быстрота которых уже зависит от скорости движений тела. Время задержки называют «латентное время реакции». Оно определяется скоростью обмена веществ и является индивидуальной особенностью каждого организма. Латентное время реакции не поддается тренировке, потому что невозможно увеличить скорость передачи нервных импульсов. У человека среднее время реакции на визуальный сигнал составляет 0,1 – 0,3 секунды.

Скорость реакции человека определяется работой нервной системы. Когда человек реагирует на очень сильное раздражение, опасное для жизни, например, когда отдергивает руку от горячего предмета – в действие вступает простой рефлекс, в котором головной мозг не принимает участия. От рецептора сигнал по нервному волокну идет в спинной мозг и затем сразу к мышце, проходя всего по трем нервным клеткам – чувствительному нейрону, вставочному нейрону в спинном мозге и двигательному нейрону. Скорость нервного импульса по отросткам нервных клеток здесь несколько

десятков метров/сек. Определяющим является время синаптической передачи порядка 0,1 сек. Сперва человек отдергивает руку, а затем чувствует боль. Это связано с тем, что от болевых рецепторов в мозг сигнал идет по нервным волокнам другого типа с меньшей скоростью [76].

Ловкость. Под ловкостью понимается способность своевременно и эффективно выполнять сложно координационные приемы во внезапно изменяющейся обстановке боя (поединка). Для определения ловкости нужно взять два камешка или другие предметы, удобные для захвата рукой, и подбрасывать один за другим (жонглирование). Учитывается количество непрерывных подбрасываний за 20 секунд. Если вы выполнили упражнение 25 раз – ловкость удовлетворительная; 32 – хорошая; 35 и более – отличная [54].

Следующим качеством, которое мы рассмотрим, будет гибкость. «Гибкость означает наличие свободы движений. Растяжки – упражнения, специально подобранные с учетом ваших физических данных, значительно улучшающих гибкость» [29].

*Растяжка, бывает:*

1. *Динамическая* состоит из пампинга – вы принимаете позу и начинаете тянуться до точки, в которой чувствуете мышечное натяжение, затем возвращаете мышцы в исходное положение, то есть в исходную длину. Далее повторяете процедуру. Динамическая растяжка *увеличивает силовые показатели* перед «взрывной» силовой тренировкой или во время отдыха между подходами.

2. *Статическая* – растяжка подразумевает растягивание мышцы до точки, в которой вы чувствуете мышечное натяжение, и последующее сохранение данного положения на некоторое время. Такая растяжка безопасней динамической, однако она *отрицательно сказывается на силовых показателях и показателях в беге, если ее проводить до тренировки* [5].

И последнее, но одно из самых важных качеств – это дыхание. Умение

правильно дышать достигается путем долгих и сложных тренировок. «Единственным средством для достижения отрешенности сознания (му-син) служит медитация с правильным дыханием и сосредоточением на области Тандэн (кит. Даньтянь). Когда Тандэн в хорошем состоянии, дух и тело человека едины, а плоть и воля сильны. Если энергия ки (кит. ци) концентрируется в Тандэн, она, как струя, выливается в правильные действия при минимальных потерях энергии. Нарушение ритма дыхания (кокю-хо) во время схватки чревато смертельной опасностью, ибо выводит бойца из душевного равновесия. Постоянный контроль над состоянием духа и правильная регуляция дыхания является важнейшим фактором для достижения высоких бойцовских качеств. Эффективное использование дыхательных упражнений улучшает работоспособность и обеспечивает хороший душевный настрой» [35].

Хорошим методом развития физических качеств являются игра как для детей, так и для взрослых. В этом убеждает нас автор книги «Подвижные игры», Жуков М.Н.: «Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил» [14: 7].

*Подвижная игра* относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [14].

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает

формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде [14].

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию *ловкости*. Для воспитания *силы* хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию *выносливости*. Совершенствование *гибкости* происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений [14].

*Психофизиологические особенности.* При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения) [23].

*Первая фаза*, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощено [23].

*Вторая фаза* характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга

постепенно локализируются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении [23].

*Третья фаза* характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка [23].

В процессе тренировочной деятельности с увеличением объема и интенсивности нагрузки происходит рост тренированности спортсменов. Увеличение тренированности выражается в изменении уровня физиологических, психологических и специальных показателей. Тренированность по отношению к организму как целому определяется физической, технической, тактической и психологической подготовленностью. Но не просто их суммой, а органической интеграцией, новым, более высоким качеством, включающим взаимное переплетение составляющих [22].

Сам по себе уровень физической нагрузки можно определить степенью воздействия на организм физических упражнений, их интенсивностью и объемом. Для того, чтобы наш организм мог переносить нагрузки, ему нужна энергия, которую он получает из пищи и собственных запасов «на черный день». В зависимости от нагрузки биохимические процессы перестраиваются так, чтобы снабдить организм энергией быстро и в достаточном количестве [70].

*Физическая нагрузка и адаптация.* Значение проблемы *адаптации* в спорте определяется прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспособливаться к физическим нагрузкам в относительно короткое время. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность спортсмена. В этой связи значительный научный интерес для практики спорта представляет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе

достижения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем общеизвестно, что морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями [36].

Стадия физиологического *напряжения* организма характеризуется преобладанием процессов возбуждения в коре головного мозга и распространением их на подкорковые и нижележащие двигательные и вегетативные центры, возрастанием функции коры надпочечников, увеличением показателей вегетативных систем и уровня обмена веществ. На уровне двигательного аппарата характерным для этой стадии является увеличение числа активных моторных единиц, дополнительное включение мышечных волокон, увеличение силы и скорости сокращения мышц, увеличение в мышцах гликогена, АТФ и креатинфосфата. Спортивная работоспособность – неустойчива [36; 68].

*Стадия адаптированности* организма в значительной мере тождественна состоянию его тренированности. Другими словами, в основе развития тренированности лежит процесс адаптации организма к физическим нагрузкам. Физиологическую основу этой стадии составляет вновь установившийся уровень функционирования различных органов и систем для поддержания гомеостаза в конкретных условиях деятельности. Определяемые в это время функциональные сдвиги не выходят за рамки физиологических колебаний, а работоспособность спортсменов стабильна и даже повышается [36; 68].

*Стадия дизадаптации* организма развивается в результате перенапряжения адаптационных механизмов и включения компенсаторных реакций вследствие интенсивных тренировочных нагрузок и недостаточного

отдыха между ними. Процесс дизадаптации по сравнению с процессом приспособления развивается, как правило, медленнее, причем сроки его наступления, продолжительность и степень выраженности функциональных изменений при этом отличаются большой вариативностью и зависят от индивидуальных особенностей организма. Стадия дизадаптации характеризуется еще и тем, что отсутствуют признаки активации нервной и эндокринной систем и имеет место некоторое снижение общей функциональной устойчивости организма. Это состояние может быть отнесено к предболезненному. При дизадаптации наблюдаются эмоциональная и вегетативная неустойчивость, раздражительность, вспыльчивость, головные боли, нарушение сна. Снижается умственная и физическая работоспособность.

Стадия дизадаптации по своим патофизиологическим основам в значительной мере соответствует состоянию перетренированности спортсменов [36; 68].

*Стадия реадaptации* возникает после длительного перерыва в систематических тренировках или их прекращения совсем и характеризуется приобретением некоторых исходных свойств и качеств организма. Физиологический смысл этой стадии – снижение уровня тренированности и возвращение некоторых показателей к исходным величинам. Можно полагать, что спортсменам, систематически тренировавшимся многие годы и оставляющим большой спорт, требуются специальные, научно обоснованные оздоровительные мероприятия для возвращения организма к нормальной жизнедеятельности [36; 68].

\* \* \*

1. Каратэ является отличным способом развития физических и психологических качеств: «*Каратэ* как для детей, так и для взрослых – это, не только изучение техники, укрепление человека физически, это ещё и



система психологической подготовки (воспитания), призванная направить в нужную сторону энергию будущего бойца. Физически карате развивает пластичность тела с помощью гимнастики и растяжек, укрепление мышц при помощи силовых упражнений, увеличивает выносливость, четкую координацию движений, способствует укреплению здоровья, что особенно важно сейчас при условиях городской жизни» [1; 67].

2. В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке. При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык [23].

3. Значение проблемы *адаптации* в спорте определяется прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспособливаться к физическим нагрузкам в относительно короткое время. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность спортсмена. В этой связи значительный научный интерес для практики спорта представляет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем общеизвестно, что морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями [36].

#### 1.4. Базовая техника шотокан каратэдо

Каратэ – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, и часто заставляют «прыгнуть выше головы». Каратэ–это в первую очередь неумение побеждать противника, а искусство побеждать самого себя [9; 12].

Существуют основные разделы в программе обучения каратэ. Программа обучения каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ [43].

1. *Кихон* – это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещения [43].

Программа изучения кихон состоит из комбинаций основных блоков, ударов руками и ногами, основных стоек и позиций. Поскольку формы кихон выполняются последовательно, по одному движению, они считаются статическими действиями. После того как нога выполняет движение во время исполнения той или иной отдельной формы, она всегда возвращается в исходное положение. Поэтому кихон, подобно точке в геометрии, определяется как «пространство, не имеющее измерений» [15].

2. *Ката* – формализованные комплексы, исполнение которых в каратэ стандартизировано. Эти комплексы упражнений имитируют схватку с несколькими противниками. Работа в ката носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя, таким образом, дух и тело в единое целое. Как часто напоминал своим ученикам Гичин Фунакоши: «Без этикета дух каратэдо теряется» [12; 32; 43].

Существует мнение о том, что нужно познакомиться с техникой ката даже раньше, чем с техникой каких-либо приемов: «Прежде чем приступать к изучению приемов, все ученики должны познакомиться с техникой ката – правила боя, способы держаться. Кроме того, техника предполагает не проявление физических возможностей бойца, а использование моральных принципов. Приёмы каратэ для начинающих происходят с постановки тела для каждого приема. Важной особенностью занятий является то, что новичков никогда не поставят вместе» [66].

Ката можно разделить на две большие группы. *К первой* относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. *Во второй* группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться. Молниеносные движения в ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений [32].

*Ключевые моменты исполнения ката:*

1. Правильный порядок движений. Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.

2. Начало и конец ката. Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке эмбусэн. Это требует тренировки.

3. Значение каждого движения. Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. Понимание цели. Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. Ритм и тайминг. Ритм должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов, о

расслаблении и напряжении мышц.

6. Правильное дыхание. Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох – в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов [32].

3. *Кумитэ* – упражнение с партнером, бой с противником.

Все три раздела изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в стилевом каратэ может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект, и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения каратэ может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции [28; 43].

*Основные формы кумитэ можно разделить на две большие группы:*

– условный или учебный бой (ки-хон-кумитэ), в котором определены все или некоторые условия (уровень атаки, её форма, роли нападающего и защищающегося, количество движений и т.д.);

– свободный бой (дзю-кумитэ), в котором каратэ-ка действует совершенно свободно, без предварительных договоренностей [28].

В процессе адаптации происходит изменение траекторий ударов, защиты, стоек, выявление перспективных связок. Не надо бояться экспериментировать с техникой. Бояться нужно биомеханических ошибок. Тело человека следует представлять, как кинематическую модель с одной вертикальной и одной горизонтальной осями и системой шарниров. Затем нужно уяснить, что:

– удар тем эффективнее, чем меньше векторов включено в результирующий вектор;

– равновесие есть продукт борьбы минимум двух сил; соответственно, в идеале удар должен распространяться из центра тяжести в двух направлениях;

– в цель и в опору, чем меньше амортизирующих элементов в опоре,

чем она жестче, тем мощнее удар [3].

*Ошибочные положения тела при ударе:*

- 1) согнутая или наклоненная спина;
- 2) несонаправленное положение кисти, плеча, локтя;
- 3) расслабленная опорная нога [3].

*Важность правильной формы.* Если телу недостает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Умение в любом положении защищаться от атаки в большой степени зависит от поддержания правильной позиции тела. Стойка в каратэ связана, прежде всего, с положением нижней части тела. Сильные, твердые, правильные и отлично проведенные приемы выполняются лишь на крепкой и устойчивой позиции. Верх тела должен быть прямым, то есть перпендикулярным к земле. Поскольку эффективная атака невозможна без прочной стойки, необходимо принимать ее непосредственно перед атакой. Если же ученик концентрирует слишком много внимания на твердой и устойчивой стойке, он может потерять подвижность [4].

Чем жестче опора – тем длиннее вектор удара, тем короче вектор его отражения. Если все технические действия анализировать через реальную биомеханическую модель, это позволит выделить индивидуальную технику, не отягощенную грубыми техническими нарушениями. Любая техника верна, если она укладывается в жесткую векторную модель, а удары проводятся в максимально узкой плоскости [3].

Мало того, что правильная техника позволяет переносить к цели удара максимум энергии, она экономит энергоресурсы организма, т. к. технически грамотный удар использует мышечный импульс только в начале и конце удара, средняя часть носит инерционный характер, что верно для всех типов удара. Объясняется это тем, что группы мышц носят антагонистический характер (сгибатели и разгибатели). Когда вектор удара неточен и имеет много составляющих, это усложняет схему движения, что вызывает включение антагонистических групп мышц. Это, в свою очередь, вызывает

торможение инерции и несет неоправданные энергозатраты. Правильно поставленный удар всегда самый простой и узконаправленный в биомеханическом, векторном плане. Сложные траектории всегда энергозатратны, хотя порой имеют некий тактический смысл. Выбор субъективной техники – вопрос творческий, зависящий от обоюдных способностей тренера и обучаемого, вне зависимости от вида спорта [3].

*Стойка* – это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохраняя при этом устойчивое положение [20; 55].

Люди обычно естественным образом принимают те или иные стойки для сохранения равновесия, при этом вес тела распределяется между обеими ногами в разной пропорции. Используемые в каратэ стойки основаны на применении законов физики, кинетики и физиологии. Каждый ученик должен «подогнать» эти стойки к собственным «размерам». Самыми главными «размерами» являются рост и длина ног [15].

*Требования к правильной стойке.* Следующие пункты тесно взаимосвязаны в освоении правильной стойки:

1. Удерживать равновесие при выполнении атакующих и защитных приемов.
2. Плавно перемещать части своего тела при выполнении приема.
3. Выполнять приемы с как можно большей скоростью.
4. Следить, чтобы мышцы, используемые в атаке или защите, работали гармонично.

Поэтому первейшим условием является создание сильной и устойчивой базы. На этой базе все части тела должны работать гармонично, как одно целое. Другими словами, стопы, ноги, корпус, руки и кисти должны контролироваться индивидуально, однако в то же время работать вместе, как одно целое [4; 7].

*Следующие стойки считаются основными в каратэ:*

– шизен-тай (естественная стойка) включает мусуби-дачи («стойка неформальной заботы» или стойка ожидания, стопы развернуты наружу), хэйсоку-дачи (стойка ожидания), хачидзи-дачи (стойка с развернутыми ступнями), тэйдзи-дачи (Т-образная стойка), хэйко-дачи (стойка с параллельными ступнями);

– дзэнкуцу-дачи (передняя стойка);

– кокуцу-дачи (задняя стойка);

– кибэ-дачи (стойка с широко расставленными ногами);

– шико-дачи (квадратная стойка);

– фудо-дачи (корневая стойка);

– санчин-дачи (стойка песочных часов);

– хангецу-дачи (стойка полумесяца) [4; 7; 13].

Основные приемы разделяются на несколько подгрупп. Это удары руками, ногами и блоки. Из этих приемов состоят все ката и кихон. «Цуки («укол мечом» или удары кулаком). Учи («рубка мечом» или иные удары руками). Гери (удары ногами) и Укэ (блоки) составляют основные приемы Каратэ. Они являются начальной и конечной целью Каратэ. Ученики легко осваивают выполнение этих основных приемов меньше чем за два месяца, однако за такой срок изучить их выполнение в совершенстве невозможно. Поэтому ученики должны тренироваться регулярно, максимально сосредоточивая усилия на выполнении каждого движения. Но тренировка не достигнет цели, если она проводится неправильно. Даже если ученики изучают приемы на научной основе вместе с инструктором и используют правильный график тренировки, их усилия могут оказаться тщетными. Тренировка в Каратэ считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных физических и физиологических принципов» [4; 10].

*Техника нанесения ударов.* В поединке каратэ может использоваться любая часть тела. Например, жесткие части тела (кончики пальцев, суставы пальцев), скругленные части (кулак и колено) и мягкие части (ладонь) могут быть использованы для нанесения ударов, то есть в качестве оружия. Однако

необходимо заметить, что эти удары эффективны только тогда, когда они направлены точно в определенные зоны или точки. Если удар нанесен не той частью тела или не в ту точку, то это либо чревато травмой, либо, в лучшем случае, является бесполезным движением [15; 26].

*Удары ногами.* Мощь удара ногой складывается из нескольких факторов:

- скорость, достигнутая стопой к моменту контакта;
- количество задействованных мышц;
- сила таза;
- устойчивость.

При ударе ногой важно, чтобы сила всего тела (особенно брюшных мышц) могла быть приложена в направлении удара, поскольку силы одной ноги недостаточно для получения нужного эффекта. Поэтому приходится быстро перемещать центр тяжести [26].

*Для сохранения равновесия при ударе ногой, необходимо соблюдать ряд условий:*

– опорная нога должна быть слегка согнута, даже если удар наносится на высоком уровне; колено и голеностоп играют роль амортизаторов; пальцы должны быть напряжены, чтоб не увеличивался изгиб стопы – ведь это уменьшит площадь опоры. Пятка должна опираться о землю, иначе площадь опоры станет еще меньше, а икра будет слишком напряжена, что приведет к не нужной дополнительной усталости. Руки как можно ближе должны располагаться к бедрам;

– смотреть следует в сторону удара;

– удар ногой можно наносить, только заранее придав телу соответствующее положение: колено ноги, которая будет наносить удар, сначала нужно поднять хотя бы до уровня пояса; нога сильно согнута, пятка находится у бедра;

– после удара следует немедленно расслабить, чтобы позволить коленному суставу спружинить в обратном направлении;



– бесполезно наносить удар слишком высоко (удар слабее, его легче отразить)

– таз играет роль устойчивой опоры [26].

Работа тазом является важной частью техники, в ней заключается сила ударов их технически правильное выполнение. Это действительно не легкая задача. О правильном вращении таза мастера говорят на любых семинарах и тренировках, работа тазом объясняется во многих книгах по каратэ. Ниже приведено объяснение работы таза в технике каратэ и несколько важных моментов, которые помогут правильно поставить технику.

Сила, возникающая в результате вращения тазобедренного сустава, передается позвоночнику, а от него к мышцам туловища, затем от них нарастающий скоростно-силовой импульс переходит в руку и заканчивает свое движение в кулаке в момент проведения удара. Такое кинематическое взаимодействие различных суставов напоминает движение катапульты, передающей ускорение на вложенный в нее снаряд. Следовательно, мощный поворот тазобедренного сустава создает движущую силу, необходимую для проведения сильных технических приемов. Следовательно, на тренировках необходимо больше времени уделять правильному движению бедер даже за счет отработки движения руки. Овладеть правильным движением бедер нелегко. Нужна постоянная практика по правильной методике. Необходимо работать упорно, несмотря на монотонность тренировки [20; 55].

*«Важные моменты:*

1. Вращать тазобедренный сустав необходимо одним непрерывным движением, стараясь, чтобы в ходе всего движения он оставался на одном и том же уровне. Одна его половина не должна опускаться ниже другой.

2. Поворачивать плечи нужно одновременно с тазобедренным суставом.

3. Поворачивая бедра, не наклоняйтесь вперед, чтобы не выставлять назад ягодицы. Держите туловище перпендикулярно полу.

4. Во время поворота вращайте тазобедренный сустав в одной

горизонтальной плоскости.

5. Для полного поворота тазобедренного сустава поворачивайте его отстающую половину до тех пор, пока его передняя поверхность не будет развернута прямо вперед» [20; 55: 15].

*Блоки.* Как и в других видах спорта, в которых присутствует борьба, роль блоков в каратэ весьма огромна. Блоки в каратэ значимы тем, что, если они правильно произведены, то бойца, применившего блок, оставляют в позиции хорошей для перехода в нападение. Часто говорится, что нападение – лучший вид обороны. Но в каратэ хорошая оборона часто может быть и хорошим нападением. Это две стороны одной медали, так как человек, умело использующий блоки, как правило, будет и умело нападать. В основном элементе блоков – круговые движения. Движение по направлению удара, наносимого под прямым углом, не обязательно будет по кривой, но движения, в которых конечности описывают дугу, обычно эффективнее. Верхним блоком обычно защищаются от удара в лицо. Средними блоками защищаются от ударов в среднюю часть тела. И здесь имеется два варианта: когда кисть сжата в кулак и когда открыта [27; 69].

Помимо физической силы, о которой говорилось во второй главе, нужна концентрация силы в ударах. *«Концентрация силы.* Цуки или Гери будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать силу всех частей тела одновременно. Когда производится Цуки или Гери, сила движется из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0,15 – 0,18 секунды, если все элементы этого, движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия свободными и расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже

напряжены, то их больше нельзя будет напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая во время удара, должна быть мгновенно «сброшена» для подготовки к следующему движению. Постоянная тренировка в напряжении и расслаблении тела очень важна для приобретения мастерства в выполнении приемов каратэ» [4: 5].

Как выше было сказано дыхание в ката, кихоне и кумитэ очень важна, так же, как и техника. «Единственным средством для достижения отрешенности сознания (му-син) служит медитация с правильным дыханием и сосредоточением на области Тандэн (кит. Даньтянь). Когда Тандэн в хорошем состоянии, дух и тело человека едины, а плоть и воля сильны. Если энергия ки (кит. ци) концентрируется в Тандэн, она, как струя, выливается в правильные действия при минимальных потерях энергии. Нарушение ритма дыхания (кокю-хо) во время схватки чревато смертельной опасностью, ибо выводит бойца из душевного равновесия. В древнем японском трактате «О боевом искусстве» говорится: «Сохраняя правильную позу для атаки, сделай глубокий вдох, затаи дыхание, напряги Тандэн и атакуй противника на его вдохе. Когда он вдыхает, его тело расслабляется. Это самый удобный момент для нападения». Постоянный контроль над состоянием духа и правильная регуляция дыхания является важнейшим фактором для достижения высоких бойцовских качеств. Эффективное использование дыхательных упражнений улучшает работоспособность и обеспечивает хороший душевный настрой» [35].

По мнению мастера Накаяма сущность техники каратэ заключается в кимэ. «Значение кимэ – в нацеленной взрывной атаке с применением соответствующего приема и максимальной силы в кратчайшее время. В старые времена существовало выражение икенхиссацу, означающее «убить одним ударом», но понимать это буквально было бы неверным и опасным. Следует помнить, что каратист в те времена был способен тренировать кимэ ежедневно и с полной сосредоточенностью, используя макивару. Кимэ может достигаться ударом руки или ноги, а также блоком. Техника, не

имеющая в себе кимэ, не может считаться настоящим каратэ, сколь сильно она бы ни напоминала его. Соревнования в этом отношении не исключение. Однако полный контакт противоречит правилам из-за опасности травмы».

«Боец, умеющий управлять брюшным прессом во время дыхания, отличается психологической уравновешенностью, развитым чувством равновесия, ловкостью, умением объективно оценивать обстановку и принимать точное решение в острых динамических ситуациях поединка» (Масутацу Ояма) [32; 35].

Тренер во время тренировочного процесса должен следить за правильностью выполнения техники. Правильное выполнение техники зависит как от ученика, так и от тренера в равной степени: «Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах: в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков»» [30].

*Педагогические особенности. Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.*

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Мотивация – совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Преподавателю, приступающему к обучению своих учеников, рекомендуется побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.д.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М. М. Богена (1985), называются *основными опорными точками (ООТ)*. Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является *ориентировочной основой действия (ООД)*. Создание ООД является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

- зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- двигательный (кинестетический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления [23].

\* \* \*

1. *Каратэ* – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, и часто заставляют «прыгнуть выше головы». Каратэ – это в первую очередь неумение побеждать противника, а искусство побеждать самого себя [9; 12].

Существуют основные разделы в программе обучения каратэ. Программа обучения каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ [43]. Правильная техника позволяет переносить к цели удара максимум энергии, она экономит энергоресурсы организма, т. к. технически грамотный удар использует мышечный импульс только в начале и конце удара, средняя часть носит инерционный характер, что верно для всех типов удара [3].

2. *Цуки* («укол мечом» или удары кулаком). *Учи* («рубка мечом» или иные удары руками). *Гери* (удары ногами) и *Укэ* (блоки) составляют основные приемы Каратэ. Они являются начальной и конечной целью Каратэ. Ученики легко осваивают выполнение этих основных приемов меньше чем за два месяца, однако за такой срок изучить их выполнение в совершенстве невозможно. Поэтому ученики должны тренироваться регулярно, максимально сосредоточивая усилия на выполнении каждого движения. Но тренировка не достигнет цели, если она проводится неправильно. Даже если ученики изучают приемы на научной основе вместе с инструктором и используют правильный график тренировки, их усилия могут оказаться тщетными. Тренировка в Каратэ считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных физических и физиологических принципов [4; 10].

3. Овладение движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений

своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах: в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков» [30].

### **1.5. Психологическая подготовка каратистов**

В карате и других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором. Укрепляя тело, карате влияет и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится менее агрессивен. Единоборства воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим [67].

Занятия единоборствами, как правило, приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых условиях и соблюдать этические нормы. Следует отметить и такую черту карате, как неременное уважение к старшим и наставникам [67].

Для того, чтобы ученик постиг духовную часть обучения каратэ ему нужна помощь сенсея (тренера), который сможет доступно объяснить ученику те или иные аспекты философии. Кроме этого бывают ситуации, когда ученик потерпел поражение на соревнованиях и его это психологически сломало. В этой и многих других ситуациях тренер должен уметь правильно поговорить с учеником, применить нужные педагогические

методы, чтобы поддержать ученика и помочь идти ему дальше.

*Педагогическая поддержка тренера* – это совокупность устойчивых, не зависящих от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих на поведение и деятельность каждой личности, характеризующаяся ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека, и которая формируется воспитанием. Педагогическая поддержка заключается в помощи своему подопечному в стремлении стать, быть и оставаться самим собой. Помогать преодолевать препятствия и трудности во время тренировки, в частности и в жизни в целом. Педагогическая поддержка проявляется во всей профессиональной жизнедеятельности тренера и в отдельных педагогических ситуациях, определяя восприятие и логику поведения, весь облик личности [80].

*Моральная стабильность.* Тренер обязательно должен проводить психологическую работу со спортсменом не только перед боем, а и во время тренировок. Такая подготовка дает свое преимущество в поединке. Все люди по-разному реагируют на поражения и неудачи, так, к примеру, если боксер пропустил удар, его реакция может быть слишком бурной. Исходя из этого, тренеру нужно хорошо знать своего подопечного, чтобы подготовить его к таким моментам. Достаточно крепкая психика поможет быстро восстановиться после удара и продолжить поединок. Физическое развитие само по себе хорошо влияет на нервную систему положительно, но, когда дело доходит до соревнований, многие спортсмены переживают и волнуются. Может от неуверенности в своих силах, а может от незнания соперника. Тренер должен в такие моменты поддержать спортсмена и максимально вселить в него спокойствие и веру в себя. Как говорится, все наставники – это хорошие психологи [74].

*Спортивная психология* – одно из тех направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека: таких, как психология труда, психология игры, педагогическая психология (психология обучения, воспитания). Место спортивной психологии в



системе наук определяется двумя характеристиками: ее местом как отрасли психологической науки и местом в системе наук о спорте [81].

*Педагогическая направленность психологии физического воспитания.*

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу [37].

В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека [37].

Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Ярким свидетельством этого является схема соотношения возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания [37].

*1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена.*

Следует отметить следующие конкретные задачи:

- 1) психологический анализ соревнований;
- 2) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;

3) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;

4) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;

5) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, которые способствуют формированию требуемых психологических качеств [37].

*2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки.* Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность коллективных действий спортсменов. Все это требует:

а) психологически обосновать существующие методы и средства спортивной тренировки и искать новые;

б) определить пути максимально использовать возможности организма спортсмена путем развития психических функций, а также создавая специальные методы тренировки;

в) разработать методы психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;

г) подготовить научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявляя психологические факторы, сближающие условия тренировок с условиями соревнований [37].

*3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.* Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно

высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности. На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов [37].

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов – одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее – значит:

а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

б) исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательных и соревновательных условиях, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;

в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям [37].

*4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.* Под гуманизацией понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач должны быть организованы санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия, что требует:

а) охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности – спортивная среда»;

б) своевременно обнаружить психологические проблемы отбора и спортивной ориентации;

в) изучить индивидуальные свойства личности и ее психические состояния (как фактор успешности и безопасности спортивной

деятельности);

г) установить закономерности динамики психических состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности;

д) определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования [37].

*Что может помочь в психологической подготовке*

- 1) выработка моральной готовности к встрече с соперником;
- 2) избавление от негативных эмоций, связанных с предстоящим поединком;
- 3) уверенный настрой на победу;
- 4) изучение способностей противника и подготовка к должному сопротивлению;
- 5) осмысление поставленных спортивных целей и задач в предстоящем турнире;
- 6) абстрагирование от текущих проблем на время поединка;
- 7) активная поддержка тренера и вера в победу подопечного;
- 8) поддержка близких людей;
- 9) расслабление после поединка, чтобы с новыми силами готовиться к следующему;
- 10) выявление и анализ ошибок вместе с тренером, чтобы избежать их в следующем поединке и как следует подготовиться [74].

В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения. При этом в целостном процессе психической регуляции деятельности личности можно наблюдать три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Не случайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с ее физическими, техническими, тактическими компонентами значительное место занимают волевая и психическая подготовка. Однако такое разделение в достаточной

мере условно, так как ни разум, ни чувства нельзя вычлени́ть из целого. При этом, учитывая всю важность интеллектуального компонента, принципиальное значение для эффективности деятельности спортсмена имеют особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоционального и волевого компонентов [81].

\* \* \*

1. С точки зрения психологии и воспитания *каратэ* дисциплинирует ребёнка, помогает адаптации в изначально незнакомом коллективе, отучает от безделья и праздности. Благодаря тренировкам, дети становятся сильнее и увереннее в себе, и в тоже время учатся уважению (к старшим товарищам, тренерам, друг другу, искусству каратэ), учатся быть терпимее и добрее к слабым, помогать младшим, обучать их как когда-то обучали их самих [1]. Каратэ воздействует на всех учеников, как на детей, так и на взрослых. «Спортивная тренировка есть система воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижения высоких результатов в избранном виде спорта» [73].

2. «Педагогическая поддержка тренера – это совокупность устойчивых, не зависящих от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих на поведение и деятельность каждой личности, характеризующаяся ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека, и которая формируется воспитанием. Педагогическая поддержка заключается в помощи своему подопечному в стремлении стать, быть и оставаться самим собой. Помогать преодолевать препятствия и трудности во время тренировки, в частности и в жизни в целом. Педагогическая поддержка проявляется во всей профессиональной жизнедеятельности тренера и в отдельных

педагогических ситуациях, определяя восприятие и логику поведения, весь облик личности» [80].

### **1.6. Виды, причины и профилактика травматизма**

На тренировках по каратэ, как и в других видах спорта, встречаются случаи травматизма на занятиях или в ходе соревнований. Чаще всего это случается у новичков. В основном по причине своей недисциплинированности или в результате попыток выполнить упражнения, к которым начинающие спортсмены ещё не подготовлены ни технически, ни физически, ни психологически.

Для того чтобы обеспечить максимальную безопасность ученикам на тренировке тренер обязан знать анатомические и физиологические особенности каждого ученика, человеческий организм – очень сложная биологическая система.

Изучение анатомии человека с позиций развития означает понимание вопросов филогенеза (эволюции животного мира) и онтогенеза (индивидуального развития). Такой подход обеспечивает понимание индивидуальной изменчивости и аномалий развития. Индивидуальная изменчивость предусматривает отклонения от наиболее часто встречающихся среднестатистических показателей *нормы* [52].

*Норма* – это тот оптимальный интервал в строении организма, в пределах которого он остается здоровым и в полном объеме выполняет свои функции. Следовательно, среднестатистические показатели каких-то параметров являются лишь серединой диапазона нормы [52].

Макарова Г.А. в своей книге приводит основные причины появления травм у спортсменов, вот некоторые из них:

*«Типичные ошибки тренеров и спортсменов:*

- низкое качество спортивной формы инвентаря;
- низкое качество медицинского обеспечения подготовки и

соревнований.

*Подготовленность и функциональные возможности спортсменов:*

- недостаточные знания в области профилактики заболеваний и травм;
- недостаточная технико-тактическая подготовленность спортсмена;
- недостаточная эластичность мышц, связки сухожилий;
- низкий уровень координационных способностей;
- непропорциональное развитие мышц-антагонистов;
- наличие скрытых форм заболеваний и незалеченных травм;
- малые анатомические аномалии; опорно-двигательного аппарата.

*Система спортивной подготовки:*

- несоответствие тренировочных заданий уровню подготовленности спортсмена;
- нерациональная спортивная техника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- выполнение сложных тренировочных заданий в условиях явного утомления;
- чрезмерные физические и психологические нагрузки;
- нерациональный режим работы и отдыха;
- нерациональные методы и средства подготовки.

*Питание и восстановление:*

- нерациональное питание, несоответствующее специфике вида спорта и характеру нагрузок;
- недостаток витаминов и микроэлементов;
- нерациональный пищевой режим;
- отсутствие или нерациональное применение средств восстановления.

*Организация и проведение соревнований:*

- несовершенство правил соревнований;
- низкое качество судейства, допускающее грубые и рискованные приемы;

- грубые действия соперника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- излишне длительные перерывы между отдельными стартами и отсутствие дополнительной разминки;
- использование недостаточно освоенных приемов и действий» [45; 78].

К списку основных причин появления травм по Макаровой Г.А. можно добавить ещё несколько причин, не менее важных, приведенных в другом источнике: «отсутствие разделения спортсменов на возрастные и весовые категории или слишком большая разница в них. Особенно это касается детских соревнований, где попадают «спортсмены-акселераты» и выступают в одной категории с соперниками значительно старше их.

Проведение соревнований без разделения на весовые категории также в значительной степени подвержено наличию травматизма:

- недостаточный уровень подготовки спортсмена к данному виду соревнований. Зачастую во многих малоразвитых видах единоборств спортсмены, не проходя отборочных соревнований, начиная с клубных и заканчивая соревнованиями более высокого уровня, сразу выступает в мероприятия российского и международного масштаба;
- чрезмерный уровень подготовки спортсмена к данному виду соревнований. Это касается выступления спортсменов высокого уровня на соревнованиях городского и районного масштабы, где уровень остальных участников слишком низок для составления конкуренции этому единоборцу;
- неумышленное нарушение правил соревнований. Особенно это касается видов единоборств, где ограничений по правилам чересчур много и случайное их нарушение ведет к серьезной травме;
- умышленное нарушение правил соревнований. Спортсмен, пренебрегая правилами соревнований с целью добиться победы любым способом, умышленно идет на нарушение правил.
- не соответствие места проведения соревнований требованиям



техники безопасности. Отсутствие зоны безопасности вокруг места проведения поединков, несоответствие температурному режиму в месте проведения соревнований, отсутствие квалифицированного медперсонала, обслуживающего мероприятие» [78].

Травматизм в спорте почти неизбежен, ведь бывают не предвиденные обстоятельства, поэтому нужно знать, как тренеру, так и спортсмену какие виды травм бывают, как они между собой различаются и как оказать первую помощь правильно.

*Виды травм:* растяжение; вывих; перелом; кровотечения (капиллярные, венозные, артериальные).

*Растяжение* – это повреждение мышечных связок, которые соединяют кости в суставах. Возникает в результате ушибов или неловких движений. Сустав отекает, возникает сильная боль.

*Оказание первой помощи:*

- к поврежденному месту приложить пакет со льдом или полотенце, смоченное холодной водой;
- при необходимости наложить фиксирующую повязку.

Дергать, вытягивать или нагревать поврежденную конечность категорически запрещается. После оказания первой помощи надо обязательно обратиться к врачу [44; 78].

*Вывих сустава* -это значительное смещение костей, в результате которого суставная головка выходит из суставной впадины. При этом происходит растяжение, а иногда и разрыв связок, что сопровождается сильной болью.

*Оказание первой помощи:*

- обеспечить полный покой сустава. Руку подвешивают на косынке или бинте, на ногу накладывают шину, используя палки, дощечки и др.;
- к травмированному суставу приложить пакет со льдом или холодной водой;
- доставить пострадавшего к врачу [44; 78].

*Перелом костей* – это нарушение целостности костных соединений, которое ведет к серьезным последствиям для организма и сопровождается чрезвычайно сильными болевыми ощущениями.

*Оказание первой помощи:*

– обеспечить полную неподвижность поврежденной части тела. На сломанную конечность наложить шину. Ее плотно прибинтовать к поврежденной конечности бинтом, полотенцем или др.;

– чтобы шина не давила на перелом под нее подкладывают мягкую подстилку;

– шина должна находиться не только на поврежденном участке, но и на соседних;

– при подозрениях на перелом ребра пострадавший должен выдохнуть из легких воздух и дышать неглубоко, чтобы появилась возможность туго забинтовать грудную клетку. В таком положении движения ребер очень ограничены;

– доставить пострадавшего в больницу [44; 78].

*Кровотечение* – это истечение крови из сосудистого русла за пределы организма или в его полости. Кровотечения чаще возникают в результате механических воздействий, которые приводят к разрыву сосуда. В некоторых случаях кровотечения возникают в результате увеличения проницаемости стенки сосуда или нарушении свертываемости крови. При кровопотере головной мозг и сердце перестают получать необходимое им количество крови, что может привести к гибели пострадавшего [52].

Кровотечения классифицируют на *наружные* и *внутренние*. Наружное кровотечение – истечение крови за пределы организма. Внутреннее кровотечение – кровотечение в полости организма (брюшную, грудную). Распознать их довольно сложно. Между тем, в полостях возможно скопление большого количества крови, что может привести к смерти человека. По виду поврежденного сосуда кровотечения подразделяют на артериальные, венозные, капиллярные, смешанные [52].

*Капиллярные кровотечения* возникают даже при незначительных ранениях. Кровь в капиллярах движется медленно, поэтому такое кровотечение легко остановить.

*Оказание первой помощи:*

- обработать рану йодом;
- наложить стерильную марлевую повязку, защищающую организм от микробов и способствующую быстрому свертыванию крови [44].

Кровотечения также классифицируются на *венозные и артериальные*. *Венозные кровотечения* возникают при повреждении вен, в которых скорость тока крови заметно больше, чем в капиллярах. За короткий промежуток времени человек может потерять много крови. Это создает дополнительные трудности при остановке кровотечения.

*Оказание первой помощи:*

- при небольшом венозном кровотечении достаточно наложить на рану сжимающую повязку. Затем доставить пострадавшего в больницу;
- при повреждении крупных вен давящей повязки может оказаться недостаточно. Поэтому в таких случаях поступают так же, как при артериальных кровотечениях [44; 52].

*Артериальные кровотечения* – особо опасные для жизни кровотечения, которые характеризуются ярко-алой струей крови, фонтаном, вырывающимся из раны.

*Оказание первой помощи:*

- быстро прижать пальцем поврежденный сосуд выше места ранения и наложить жгут из резины или другого материала;
- место, на которое накладывается жгут, накрыть бинтом или чистым куском материи, чтобы не повредить кожу, затем свободно обвязать это место куском ткани;
- между тканью и конечностью продеть прочную неломкую палочку и крутить ее до тех пор, пока кровь не перестанет вытекать из раны; палочку прибинтовать к жгуту, а рану перевязать; доставить пострадавшего

к врачу;

- прикрепить записку к жгуту с указанием точного времени его наложения;

- при длительной транспортировке пострадавшего в больницу жгут ненадолго ослабляют. Это нужно для предотвращения омертвления тканей;

- после восстановления кровообращения в конечности, жгут снова затягивают;

- при отсутствии жгута кровотечение можно остановить максимальным сгибанием конечности. Для этого под место сгиба подкладывают валик из марли, бинта или ваты, затем с усилием сгибают конечность и фиксируют ее в этом положении [44; 52].

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают со слегка наклоненной вперед, а не назад, как это обычно делается, головой, прижимают пальцами крылья носа к перегородке и кладут на нос холодную примочку или кусок льда, завернутый в платок. Если кровотечение продолжается, в ноздри ввести ватный или марлевый тампон, пропитанный перекисью водорода, оставив его на 1 – 2 часа [44].

Кроме знаний о травмах, их разновидностей и способов оказания первой помощи следует иметь в зале для занятий минимальную аптечку, в которой должны быть: стерильный бинт, вата, перекись водорода, йод, нашатырный спирт, эластичный бинт, лейкопластырь, жгут.

\* \* \*

1. Еще раз подчеркнем важность техники безопасности. Во время обучения тренер должен следить за безопасностью. Все ученики должны соблюдать технику безопасности, должны знать, что делать, если вдруг получилась травма. Есть множество причин, по которым могут возникнуть травмы. Это могут быть нарушения организации и проведения соревнований, собственная неаккуратность спортсмена, нарушение правил

соревнований, невнимательность как тренера, так и учеников и многое другое, но чаще всего травмы происходят неожиданно и нужно уметь оказать первую помощь. Так же обязательно в тренировочном зале должна быть аптечка со всеми необходимыми препаратами и другими предметами.

## **Заключение по первой главе**

Путь становления каратэдо действительно сложен. Но благодаря упорству и большому желанию основателя каратэдо и его последователей каратэ развивалось и популяризировалось во всем мире.

Каратэдо как боевое искусство, зародилось не в Японии, о происхождении каратэ мы можем знать или предполагать только из легенд, исходя из одной из них, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь («Храм молодого леса»). Монастырь Шаолинь стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения. Когда храм сожгли во время крестьянских войн и гражданской смуты, то оставшиеся в живых монахи эмигрировали в соседние страны или на ближайшие острова. Не стал исключением в их ряду и остров Окинава. После того, как монахи попали на архипелаг Рюкю, а точнее на его главный остров Окинава, то стали преподавать местным крестьянам боевое искусство [49].

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией [2].

Фунакоси Гитин (Funakoshi, Gichin) (1868 – 1957), один из основоположников современного каратэ, создатель стиля Сётокан [58]. В 1936 Фунакоси открыл школу, получившую название Шотокан [48].

В 1964 году на Олимпиаде мастера карате впервые показали свое искусство и приемы этого вида борьбы широкой публике. В Советский Союз

карате «завезли» иностранные студенты [16; 17].

Каратэ является отличным способом развития физических и психологических качеств: «*Каратэ* как для детей, так и для взрослых – это, не только изучение техники, укрепление человека физически, это ещё и система психологической подготовки (воспитания), призванная направить в нужную сторону энергию будущего бойца. Физически карате развивает пластичность тела с помощью гимнастики и растяжек, укрепление мышц при помощи силовых упражнений, увеличивает выносливость, четкую координацию движений, способствует укреплению здоровья, что особенно важно сейчас при условиях городской жизни» [1; 67].

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке. При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык [23].

Значение проблемы *адаптации* в спорте определяется прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспособливаться к физическим нагрузкам в относительно короткое время. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность спортсмена. В этой связи значительный научный интерес для практики спорта представляет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем общеизвестно, что морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой

изменяются структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями [36].

*Каратэ* – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, и часто заставляют «прыгнуть выше головы». Каратэ — это в первую очередь неумение побеждать противника, а искусство побеждать самого себя [9; 12].

Существуют основные разделы в программе обучения каратэ. Программа обучения каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ [43].

Правильная техника позволяет переносить к цели удара максимум энергии, она экономит энергоресурсы организма, т. к. технически грамотный удар использует мышечный импульс только в начале и конце удара, средняя часть носит инерционный характер, что верно для всех типов удара [3].

*Цуки* («укол мечом» или удары кулаком). *Учи* («рубка мечом» или иные удары руками). *Гери* (удары ногами) и *Укэ* (блоки) составляют основные приемы Каратэ. Они являются начальной и конечной целью Каратэ. Ученики легко осваивают выполнение этих основных приемов меньше чем за два месяца, однако за такой срок изучить их выполнение в совершенстве невозможно. Поэтому ученики должны тренироваться регулярно, максимально сосредоточивая усилия на выполнении каждого движения. Но тренировка не достигнет цели, если она проводится неправильно. Даже если ученики изучают приемы на научной основе вместе с инструктором и используют правильный график тренировки, их усилия могут оказаться тщетными. Тренировка в Каратэ считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных физических и физиологических принципов [4; 10].

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах: в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков» [30].

Для того чтобы правильно выстраивать тренировки, нужно знать и понимать, что такое каратэ. «Каратэдо – это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая в себе такие качества, как гибкость, прыгучесть, равновесие, умение двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально. Каратист применяет технику каратэдо усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро» [32: 9].

Ещё раз подчеркнем важность техники безопасности. Во время обучения тренер должен следить за безопасностью. Все ученики должны соблюдать технику безопасности, должны знать, что делать, если вдруг получилась травма. Есть множество причин, по которым могут возникнуть травмы. Это могут быть нарушения организации и проведения соревнований, собственная неаккуратность спортсмена, нарушение правил соревнований, невнимательность как тренера, так и учеников и многое другое, но чаще всего травмы происходят неожиданно и нужно уметь оказать первую помощь. Так же обязательно в тренировочном зале должна быть аптечка со всеми необходимыми препаратами и другими предметами.

С точки зрения психологии и воспитания *каратэ* дисциплинирует ребёнка, помогает адаптации в изначально незнакомом коллективе, отучает от безделья и праздности. Благодаря тренировкам, дети становятся сильнее и увереннее в себе, и в тоже время учатся уважению (к старшим товарищам, тренерам, друг другу, искусству каратэ), учатся быть терпимее и добрее к



слабым, помогать младшим, обучать их как когда-то обучали их самих [1].

Каратэ воздействует на всех учеников, как на детей, так и на взрослых. «Спортивная тренировка есть система воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижения высоких результатов в избранном виде спорта» [73].

*Педагогическая поддержка тренера* – это совокупность устойчивых, не зависящих от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих на поведение и деятельность каждой личности, характеризующаяся ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека, и которая формируется воспитанием. Педагогическая поддержка заключается в помощи своему подопечному в стремлении стать, быть и оставаться самим собой. Помогать преодолевать препятствия и трудности во время тренировки, в частности и в жизни в целом. Педагогическая поддержка проявляется во всей профессиональной жизнедеятельности тренера и в отдельных педагогических ситуациях, определяя восприятие и логику поведения, весь облик личности [80].

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование тренировочного процесса по традиционному шотокан каратэдо в группе второго года обучения». За период обучения нами было собрано и проанализировано 83 литературных источника.

**2 этап** – в период с 16 ноября по 8 декабря в г. Красноярске и г. Железногорске было проведено анкетирование, в котором приняли участие 51% каратистов, 2% тхеквондистов, 13% борцов, 13% рукопашников, 2% боксеров, 6% самбистов и 13% занимающихся ММА. Анкетирование было направлено на анализ тренировочного процесс каратистов и выявление проблем технической и физической подготовки каратистов, средств и методов, применяемые тренером.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с 5 апреля по 4 мая 2016 года на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр "Патриот"" в г. Железногорске. В наблюдении участвовали 4 группы: учебно-тренировочная группа (11 – 13 лет) и 3 группы начальной подготовки. У старшей группы прошло под наблюдением 28 тренировок, у всех остальных групп по 24 тренировки, итого 100 тренировок. Педагогическое наблюдение было направлено на анализ тренировочного процесса каратистов и выявление проблем технической и физической подготовки каратистов, средств и методов, применяемых тренером.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие двадцать спортсменов учебно-тренировочной группы второго года обучения, эксперимент проходил в

течение трех недель. Педагогический эксперимент проходил на базе МКОУ «Патриот» в г. Железногорск. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на повышение уровня специальной выносливости и технической подготовленности каратистов второго года обучения.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с особенностями технической и физической подготовки каратистов. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «История развития шотокан каратэдо», «Особенности содержания занятий по каратэдо», «Физическая подготовка каратистов», «Базовая техника шотокан каратэдо», «Психологическая подготовка каратистов», «Виды, причины и профилактика травматизма»,

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей построения тренировочного процесса в единоборствах, в том числе в карате.

**Педагогическое наблюдение** – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от

бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на анализ тренировочного процесса каратистов и выявление проблем технической и физической подготовки каратистов, средств и методов, применяемых тренером. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали методические приемы технической и физической подготовки, основные средства и методы, используемые тренерами для развития технической и физической подготовки.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Суть педагогического эксперимента, проведенного нами, заключалась в том, что контрольная группа тренировалась по своему традиционному учебному плану, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на повышение уровня технической и физической подготовленности спортсменов. Нами был разработан комплекс оптимизированных упражнений, направленный на решение этих задач.

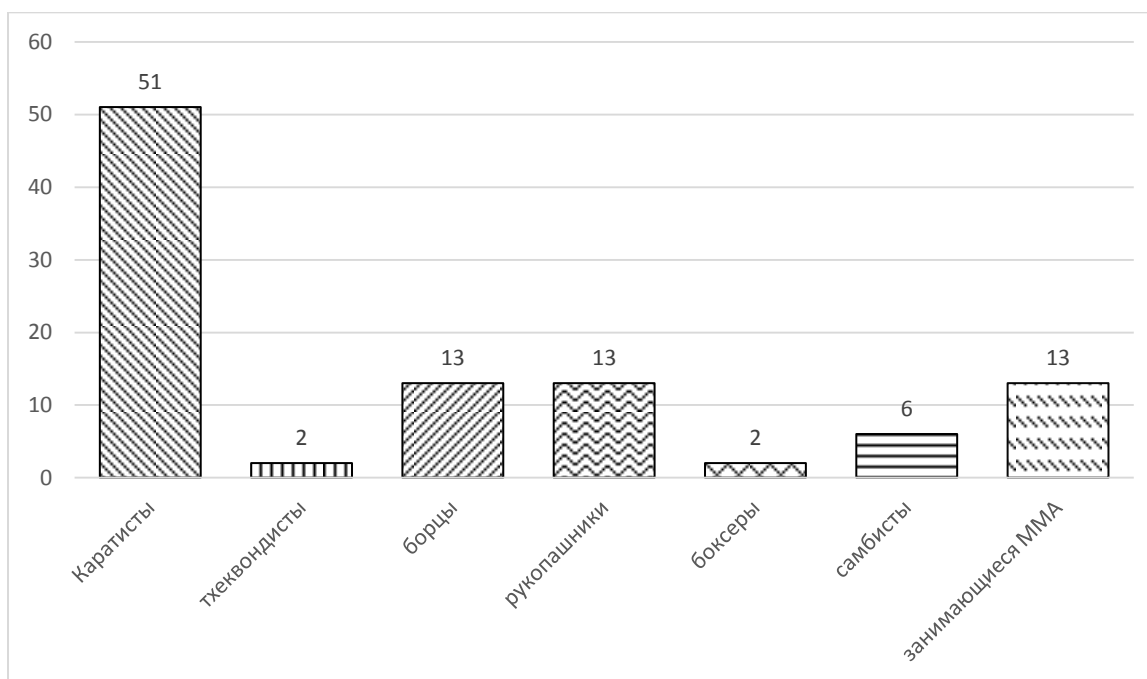
**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

### ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 3.1. Выявление особенностей построения тренировочного процесса в единоборствах (на основе анкетирования)

В период с 16 ноября по 8 декабря в г. Красноярске и г. Железногорске было проведено анкетирование, в котором приняли участие 51% каратистов, 2% тхеквондистов, 13% борцов, 13% рукопашников, 2% боксеров, 6% самбистов и 13% занимающихся ММА (рис.2).

Цель анкетирования: выявление особенностей построения тренировочного процесса в единоборствах, в том числе в карате.

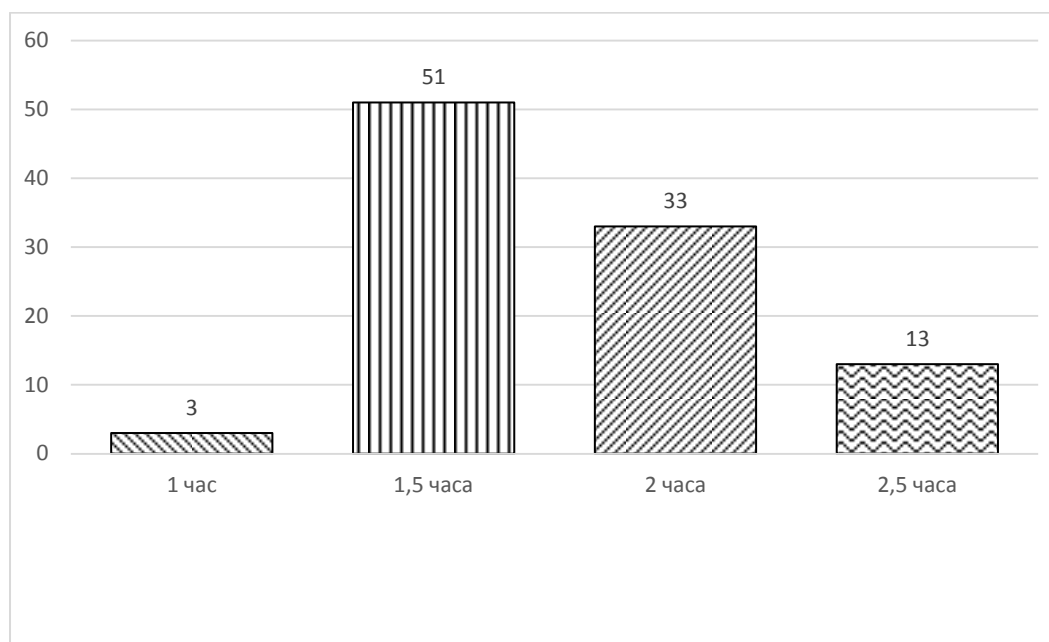


**Рисунок 2** – Состав опрошенных респондентов

В конце проведения анкетирования нами были получены следующие результаты.

Оптимальное, по мнению респондентов, время тренировки

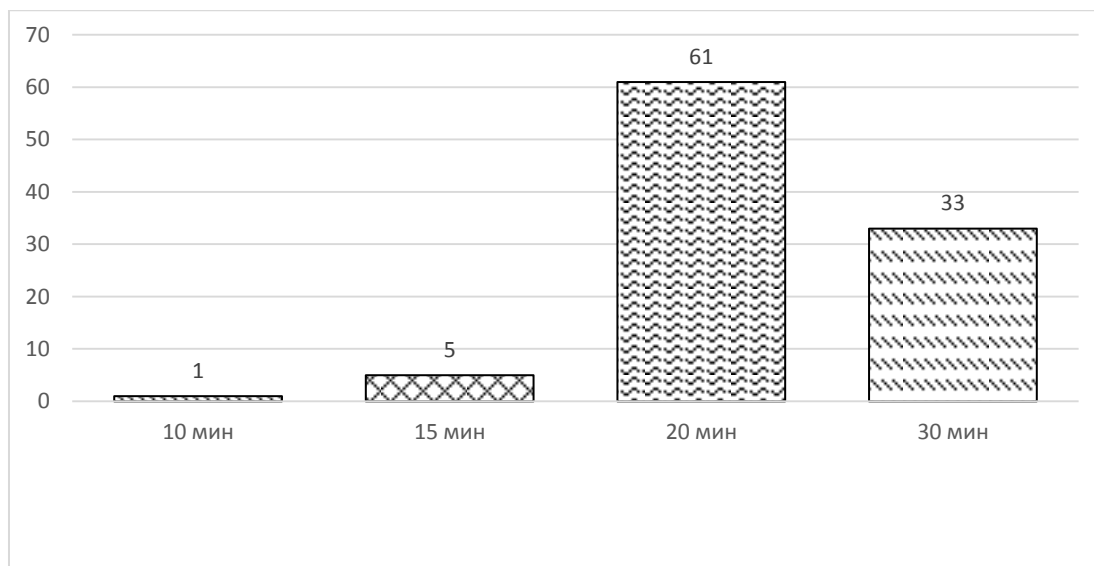
представлено ниже на рисунке 3.



**Рисунок 3** – Оптимальное время тренировки

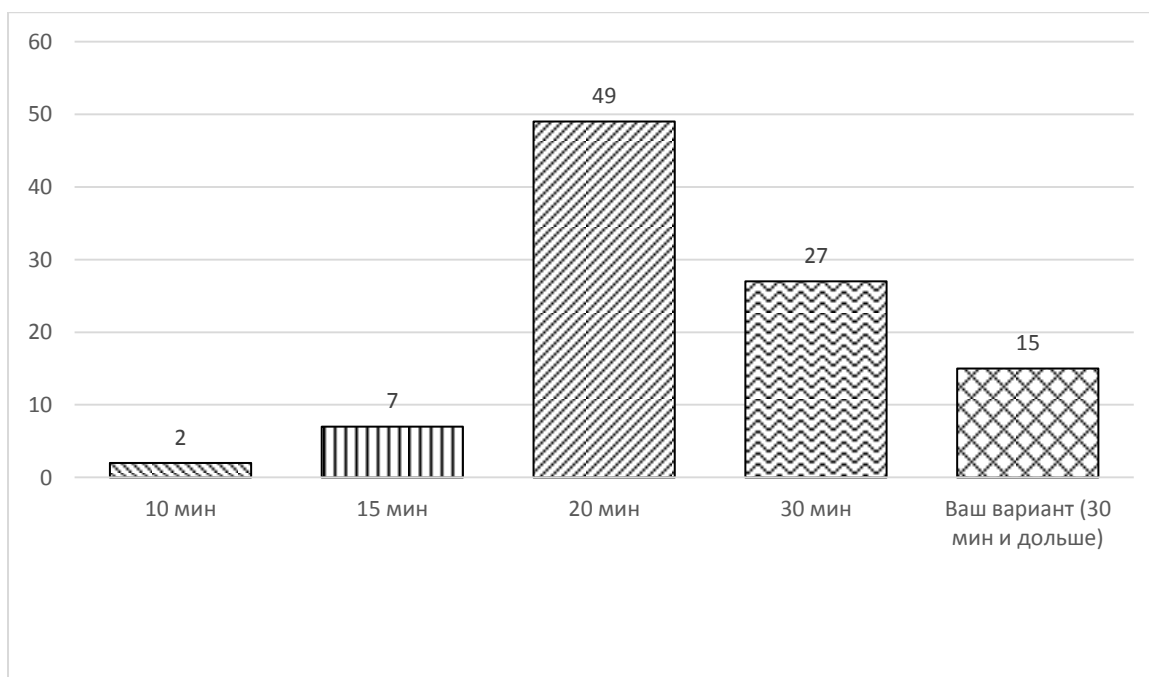
Как мы видим из рисунка 3, оптимальное время тренировки для 51% респондентов составляет 1,5 часа, 33% считают оптимальным 2 часа, 13% 2,5 часа, а 3% опрошенных 1 час (рис.3). В спорте важна эффективность от тренировочного процесса, а эффективность зависит от интенсивности выполнения упражнений на тренировке, потому что с постепенным ростом интенсивности повышается работоспособность спортсмена. Отсюда делаем вывод, о том, что важна интенсивность в тренировке, а длительность интенсивной тренировки говорит о высокой или низкой работоспособности спортсмена, качественно выполняющего все, что от него требуется за определенное количество времени.

Важным аспектом тренировочного процесса является разминка. Разминка существует для того, чтобы ввести организм в работу и подготовить мышцы и суставы к этой работе. В ходе анкетирования мы выяснили, что 61% считают оптимальным временем для разминки 20 мин., 33% – 30 мин., 5% – 15 мин., а 1% – 10 мин (рис.4).



**Рисунок 4** – Оптимальная продолжительность разминки

Разминка должна выполняться тщательно, так как от этого зависит здоровье и целостность наших мышц и суставов, а также качество нашей тренировки, значит разминка должна быть не менее 30 мин, а по результатам анкетирования мы видим, что 30 мин и дольше разминаются 42% респондентов (рис.5).

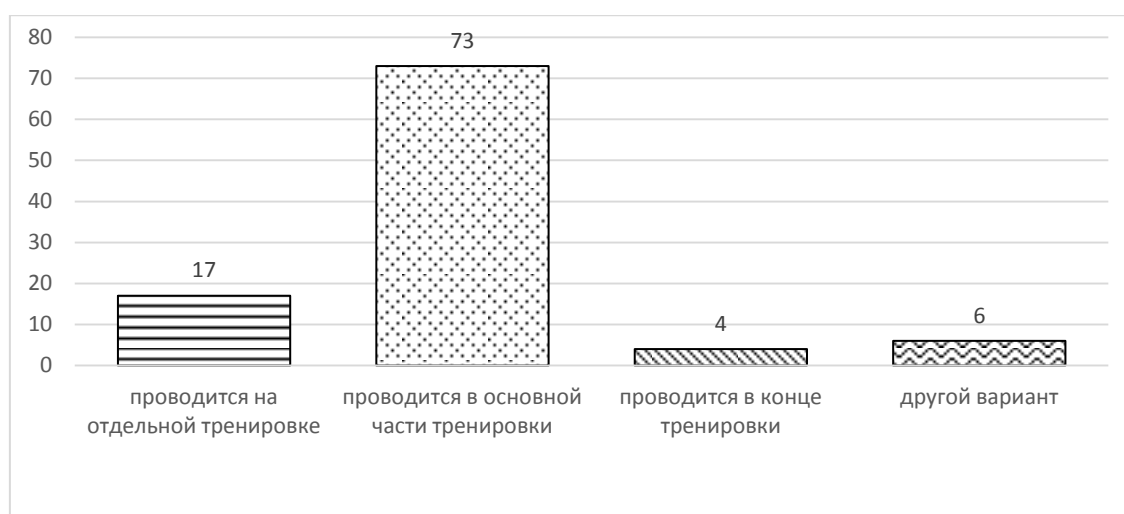


**Рисунок 5** – Длительность разминки опрашиваемых

Единоборства, так же, как и гимнастика, требуют от спортсмена

идеальной техники, так как правильная техника позволяет переносить к цели удара максимум энергии, а также экономит энергоресурсы организма, что очень важно в спарринге. Так же неотъемлемой частью боя является тактика его ведения. Техника в сочетании с развитой тактикой даёт возможность быструю и легкую победу в спарринге. Нам важно было выяснить в анкетировании как часто и в какое время тренировки идет технико-тактическая подготовка для того, чтобы выявить наилучшее время для подготовки. По результатам опроса мы определили, что 73% респондентов занимаются технико-тактической подготовкой в основной части тренировки, что является наилучшим временем для этой подготовки, потому что упражнения на технику – координационные упражнения, а из курса спортивной физиологии мы знаем, что координационные упражнения отрабатываются после разминки, т.е. в основной части тренировки. 17% опрошенных ответили, что технико-тактическая подготовка проводится у них в отдельный день, у 4 % в конце тренировки, а у 6% другой вариант (рис.6).

Хорошо развитые физические качества – залог красивой, мощной и динамичной техники, развитие физических качеств идет параллельно развитию техники действий.

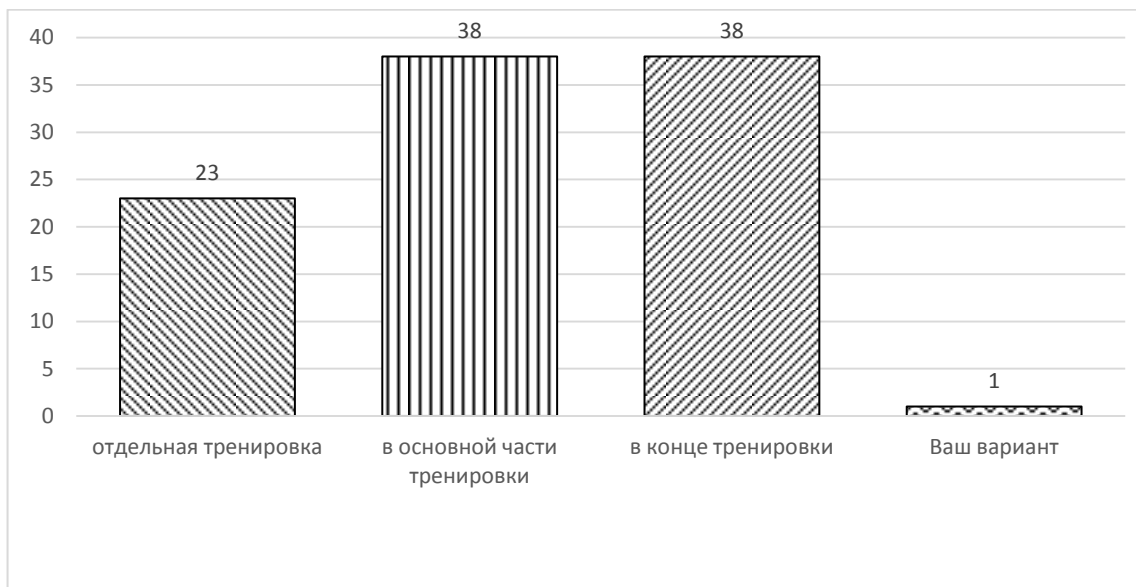


**Рисунок 6** – Техничко-тактическая подготовка опрошенных

У 23% опрошенных на развитие физических качеств выделяется отдельная тренировка, у 38% в основной части тренировки, у 38% в конце

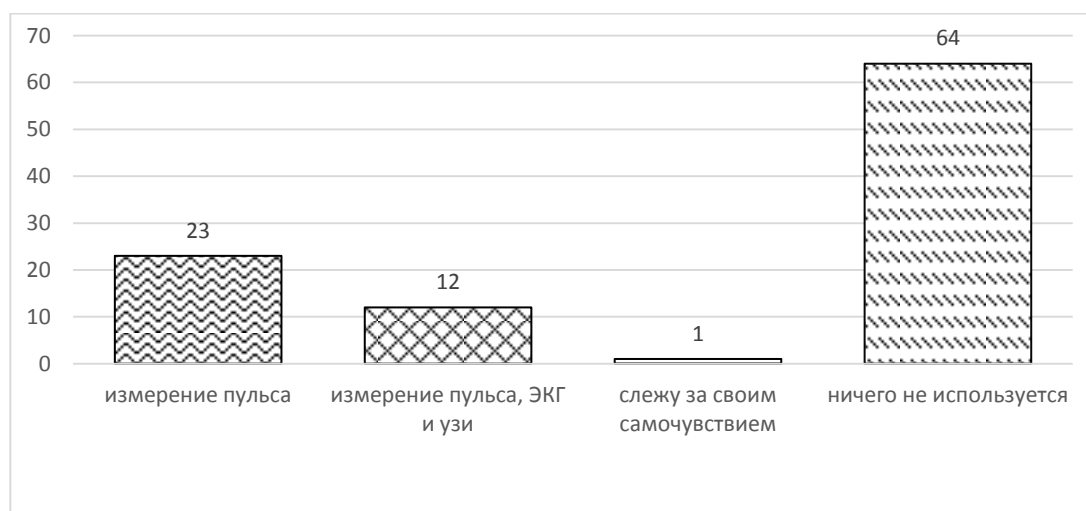


тренировки, а у 1% другой вариант (рис.7).



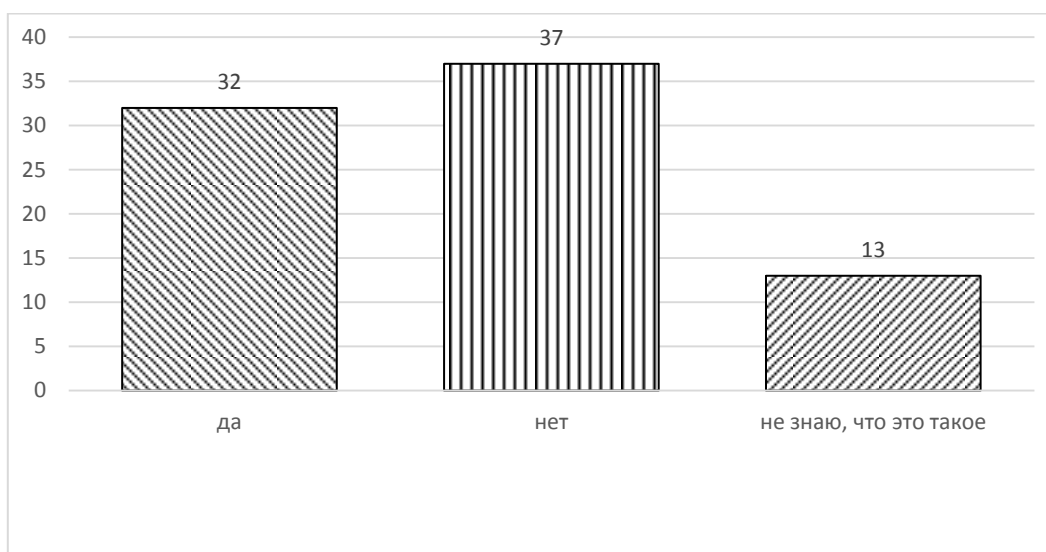
**Рисунок 7** – Развитие физических качеств

Для анализа качества текущей тренировки существуют методы педагогического контроля, которые помогают определить интенсивность работы каждого спортсмена. По данным, полученным из анкет, мы видим на рисунке 8, что 64% респондентов не используют никаких методов педагогического контроля, 23% используют метод пульсометрии, 12% используют метод пульсометрии на тренировках, ЭКГ и узи до и после соревнований, а 1% следят за своим самочувствием (рис.8).



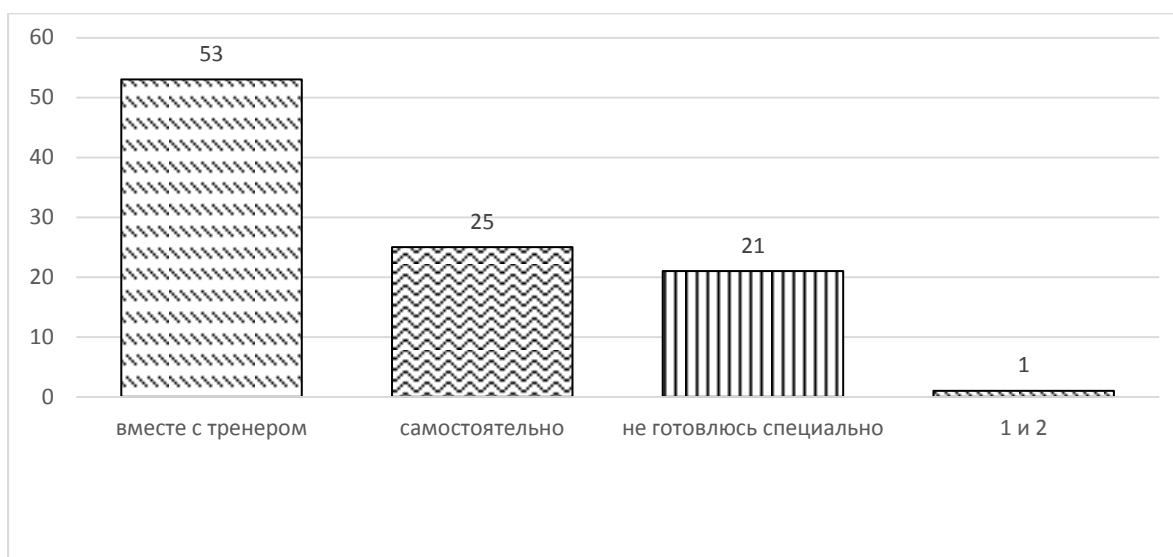
**Рисунок 8** – Методы педагогического контроля, которые используются опрошенными

По данным опроса мы выяснили, что методы контроля сердечно-сосудистой системы не используются респондентами (37%) либо они не знают об этом методе (31%).



**Рисунок 9** – Использование респондентами методов контроля сердечно-сосудистой системы

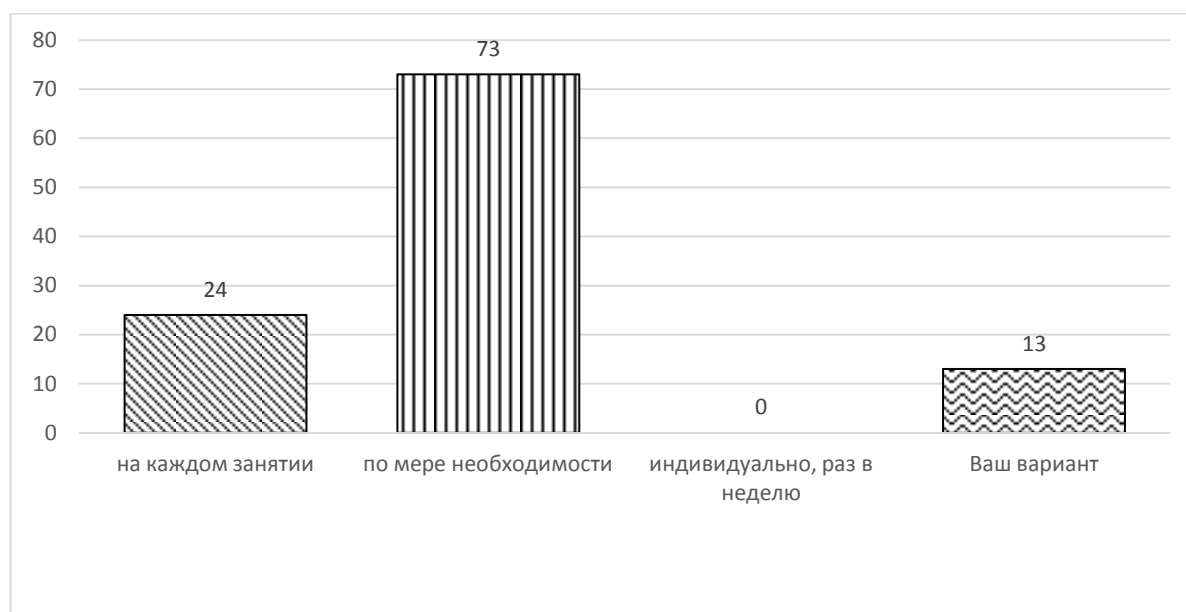
Главным аспектом успешного выступления на соревнованиях является психологическая подготовка. На рисунке 10 показано как респонденты психологически готовятся к соревнованиям.



**Рисунок 10** – Психологическая подготовка респондентов к соревнованиям

Вместе с тренером готовятся 53% опрошиваемых, самостоятельно 25%, специально не готовятся 21%, готовятся вместе с тренером и самостоятельно 1% (рис.10).

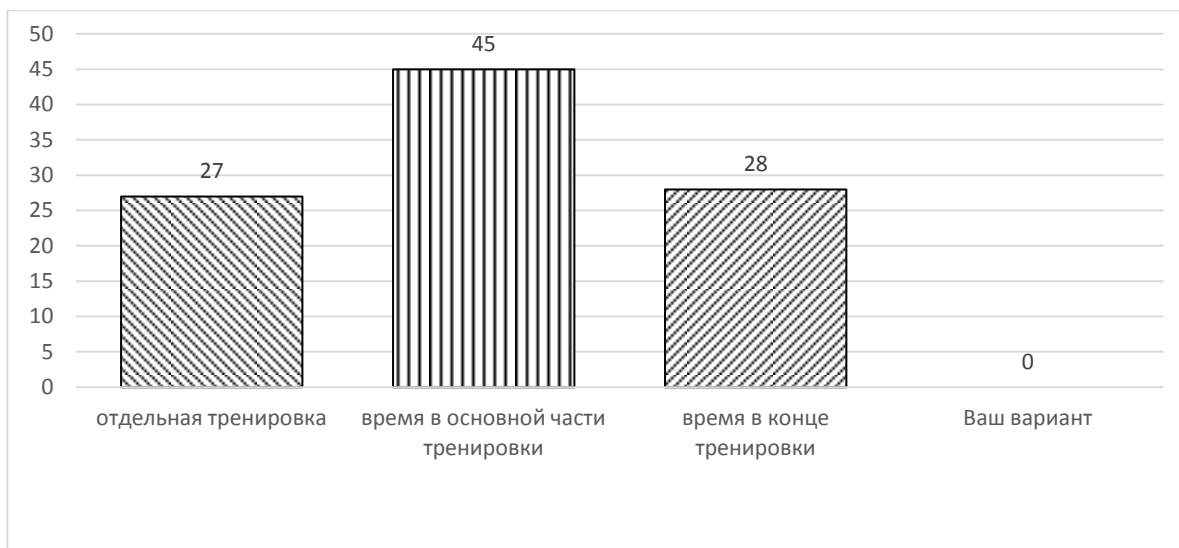
На данном графике (рис.11) показано проводит ли тренер психологическую подготовку со своими спортсменами. 73% ответили, что тренер проводит подготовку с ними по мере необходимости, 24% на каждом занятии, 0% индивидуально раз в неделю, 3% другой вариант (рис.11).



**Рисунок 11** – Проведение психологической подготовки

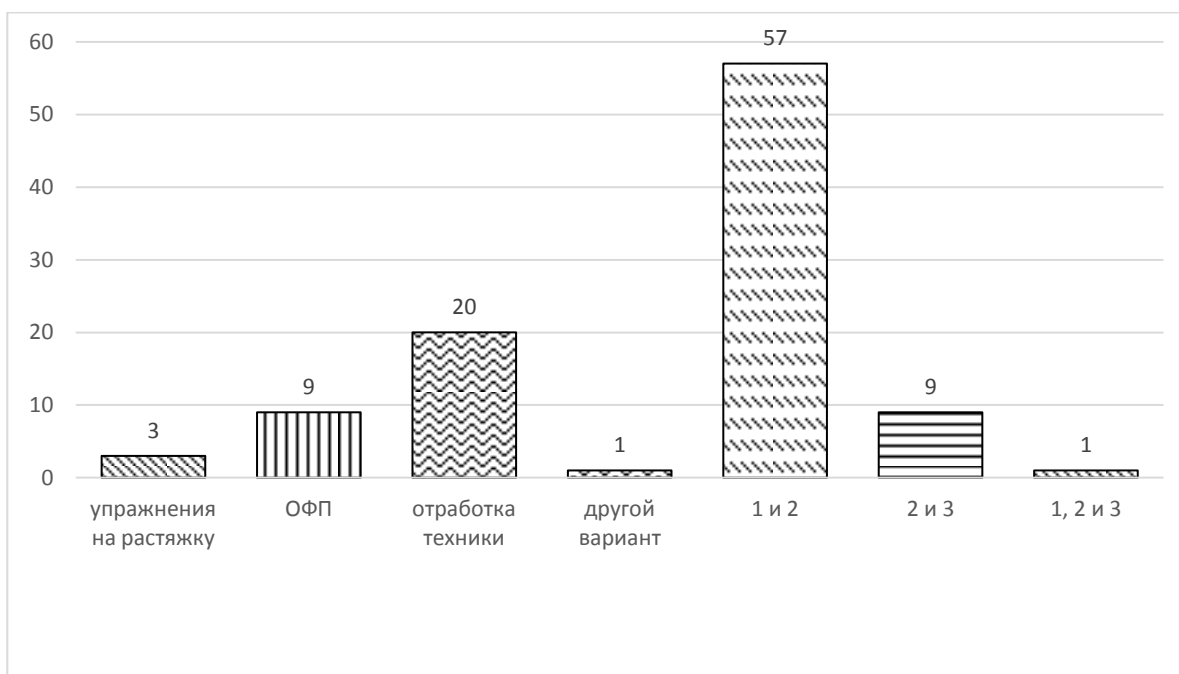
Проведение учебно-тренировочных схваток, наравне с технико-тактической подготовкой, является основополагающей частью подготовки к соревнованиям.

У 45% респондентов проведение учебно-тренировочных схваток проходит в основной части тренировки, у 28% в конце тренировки, у 27% на отдельной тренировке (рис.12).



**Рисунок 12** – Время проведения учебно-тренировочных схваток

Каждая часть тренировки важна, в том числе и заключительная. По результатам опроса 57% респондентов ответили, что выполняют упражнения на растяжку и ОФП, 20% выполняют отработку техники, 9% выполняют ОФП, а остальные выбрали несколько ответов (рис.13).



**Рисунок 13** – Выполнение упражнений в заключительной части тренировки

В заключение параграфа 3.1. можно сделать следующие выводы: по мнению респондентов, оптимальное время тренировки должно быть 1,5-2 часа, а разминки 20-30 мин. По результатам опроса мы определили, что большая часть опрашиваемых занимаются технико-тактической подготовкой в основной части тренировки. У 23% опрашиваемых на развитие физических качеств выделяется отдельная тренировка, у 38% в основной части тренировки, у 38% в конце тренировки. Большинство респондентов не используют никаких методов педагогического контроля, а некоторые используют только метод пульсометрии. По данным опроса мы выяснили, что методы контроля сердечно-сосудистой системы не используются респондентами (37%) либо они не знают об этом методе (31%).

Психологическая подготовка проходит вместе с тренером у 53% опрашиваемых, самостоятельно готовятся 25%, специально не готовятся 21%. Тренер проводит психологическую подготовку по мере необходимости со значительной частью опрошенных – 73% с некоторыми работает на каждом занятии (24%).

У 45% респондентов проведение учебно-тренировочных схваток проходит в основной части тренировки, у 28% в конце тренировки, у 27% на отдельной тренировке.

В конце тренировки в основном – 57% – выполняют упражнения на растяжку и ОФП, и есть спортсмены (20%), которые отрабатывают технику выполнения специальных действий.

Таким образом, тренировка должна включать в себя тщательную и интенсивную разминку, технико-тактическую подготовку и учебно-тренировочные схватки, развитие физических качеств, а также правильно подобранные упражнения в заключительной части тренировки. Качество, интенсивность выполнения упражнений и самочувствие спортсмена должны быть под жестким контролем тренера, только в таком случае можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

### 3.2. Выявление методических особенностей технико-тактической подготовки разных возрастных групп в каратэдо (наблюдение)

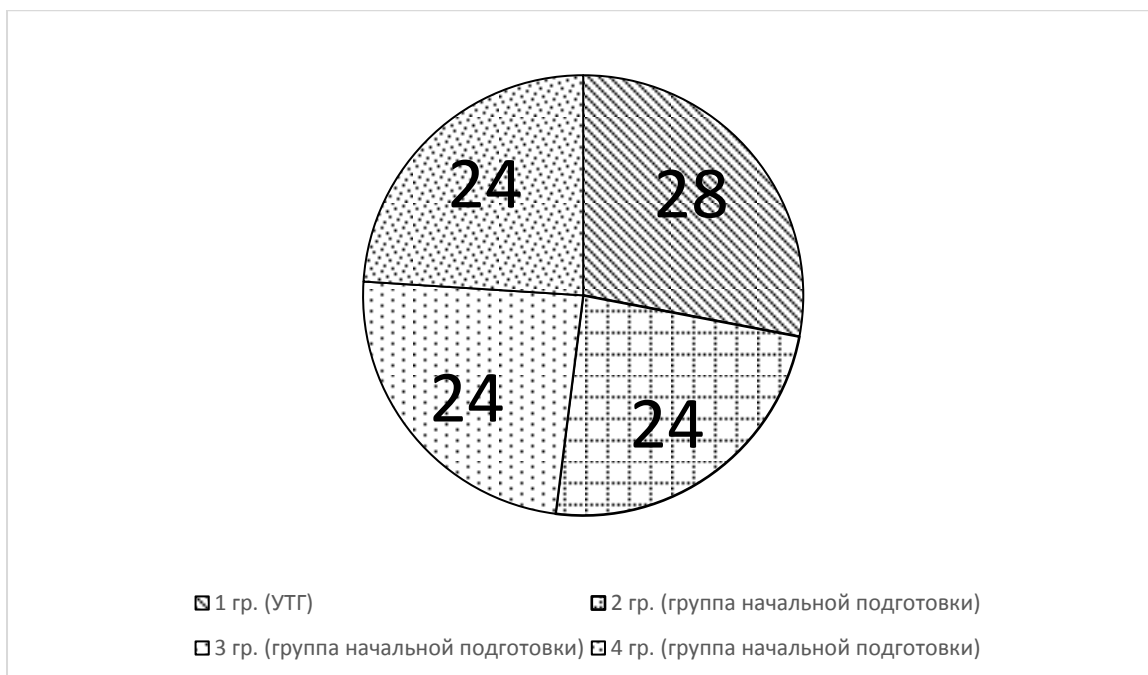
С целью анализа тренировочного процесса каратистов и выявления проблем технической и физической подготовки каратистов, средств и методов, применяемых тренером нами было проведено наблюдение в период с 5 апреля по 4 мая 2016 года на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Патриот»» в г. Железнодорожске. В наблюдении участвовали 4 группы: учебно-тренировочная группа (11 – 13 лет) и 3 группы начальной подготовки. У старшей группы прошло под наблюдением 28 тренировок, у всех остальных групп по 24 тренировки, итого 100 тренировок.

Протокол наблюдения был составлен с опорой на результаты предварительно проведенного анкетирования и включал 5 блоков (табл. 1.).

Таблица 1 – Протокол наблюдения тренировочных занятий (образец)

День	Разминка (длительность 10-15 мин.)	Основная часть (40 мин- 1ч)					Закл. Часть (10 – 15 мин)
		Ката	Кихон	Упр. в парах	Кумите (развитие тактики)	Другое (упр., пед. контроль и т.п.)	
5.04	Суставная разминка и растяжка	Текки шодан, Канку дай	Под счёт сенсея ученики отрабатывают связки	-	-	-	Растяжка, ОФП

Тренировочная группа участвовала в учебно-практическом семинаре и готовилась к аттестации.



**Рисунок 14** – Соотношение количества тренировок групп разного возраста

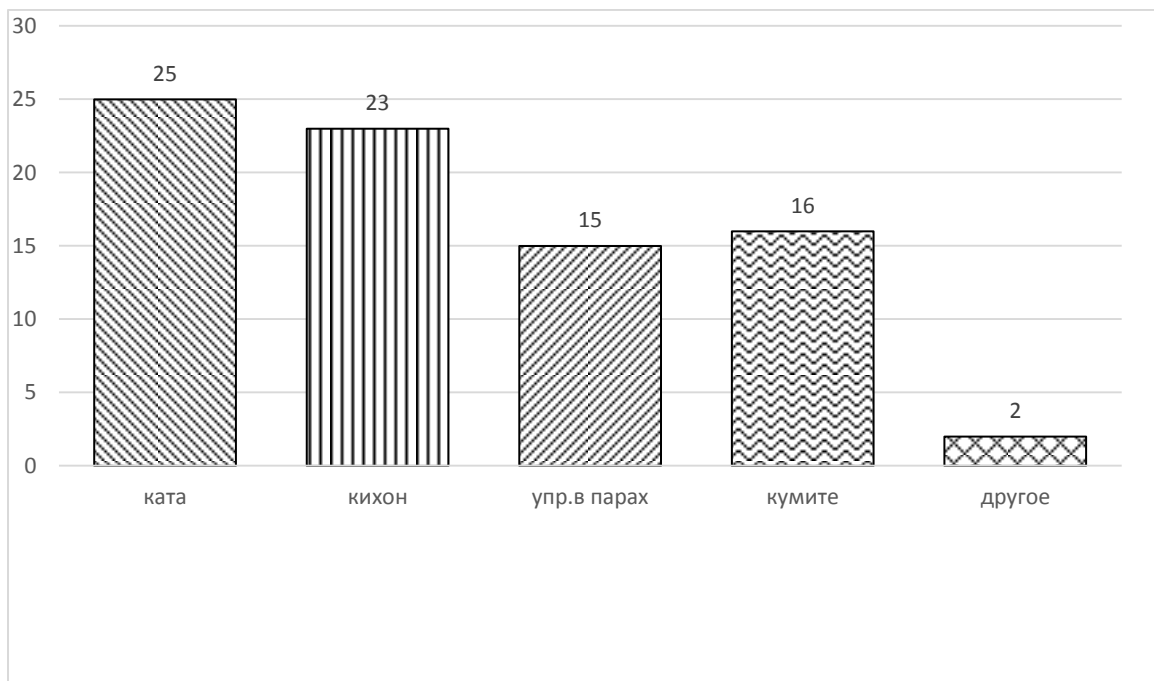
Для удобства обработки результатов мы рассматривали итоги наблюдения в соответствии с каждой группой отдельно.

Аттестационная программа в каратэ – это совокупность требований, необходимых для проведения экзамена на ту или иную степень в каратэдо, это конспект тех тактико-технических аспектов, которые проходили в школе каратэ за конкретный период обучения. Аттестация проводится с целью определения уровня освоения конкретного тематического раздела, набора различных техник и комплексов, связанных в один целевой программный блок, провести черту под конкретным периодом обучения. Смысл экзамена – проверить знания и умения в условиях стрессовой для сдающего ситуации.

#### 1 гр. (УТГ)

В данной группе проводилась подготовка к учебно-практическому семинару и аттестации. Ученики этой группы имеют 2,3,4 кю (фиолетовые и коричневые пояса). Так как шла подготовка к аттестации в учебно-тренировочном процессе большое внимание уделялось ката, связкам и дзю-ипон кумите, которые прописаны в аттестационной программе. Под

наблюдением проведено 28 тренировок. В 25 тренировках отрабатывались ката, в 23 – отработка связок, комбинаций ударов, в 15 – проводились упражнения в парах на развитие скорости реакции, на выработку тактики, в 16 – проводилась работа в кумите, на одной тренировке прыжки на скакалке.

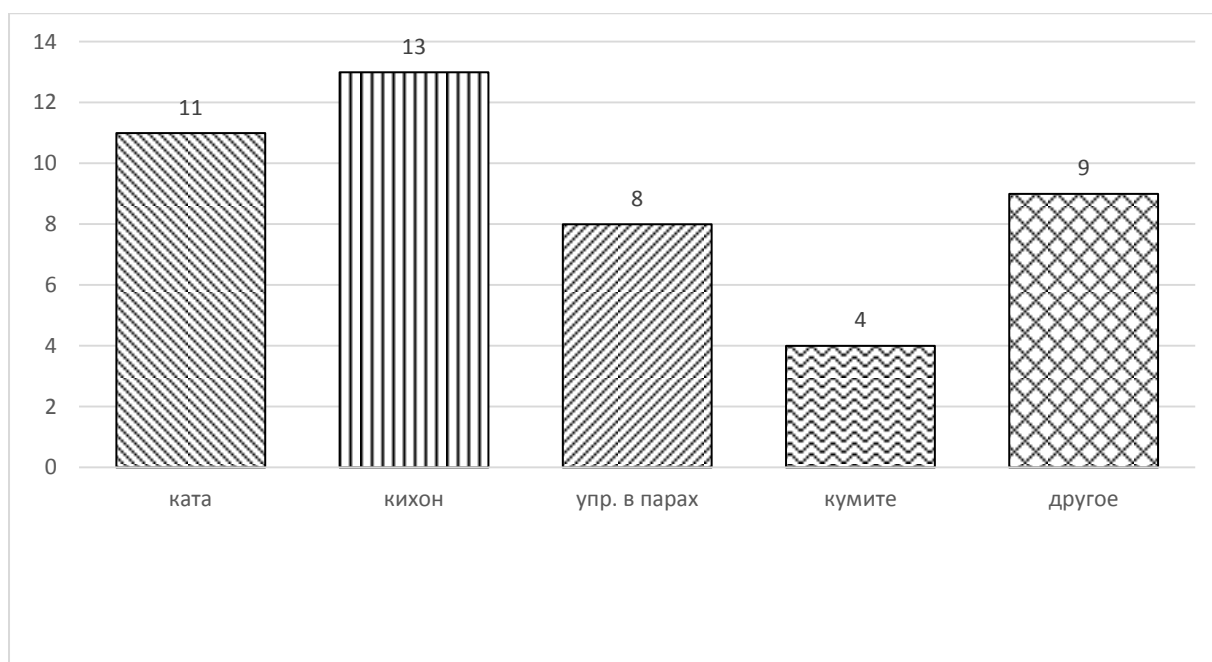


**Рисунок 15** – Соотношение видов работы на тренировочных занятиях 1 учебно-тренировочной группы (28 тренировок)

2 гр.(группа начальной подготовки)

У данной группы под наблюдением проведено 24 тренировки. В 11 тренировках совершенствовались и отрабатывались следующие ката хияншодан, нидан, сандан, йондан и годан. В 13 – отрабатывалась техника выполнения комбинаций ударов и отдельных ударов. В 8 тренировках проводились упражнения в парах на развитие скорости реакции, на выработку тактики и умение правильно применить те или иные удары и комбинации. В 4 – обучение ведения боя в дзю-ипон кумите. В 9 – прыжки на скакалке, растяжка и упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости и быстроты.

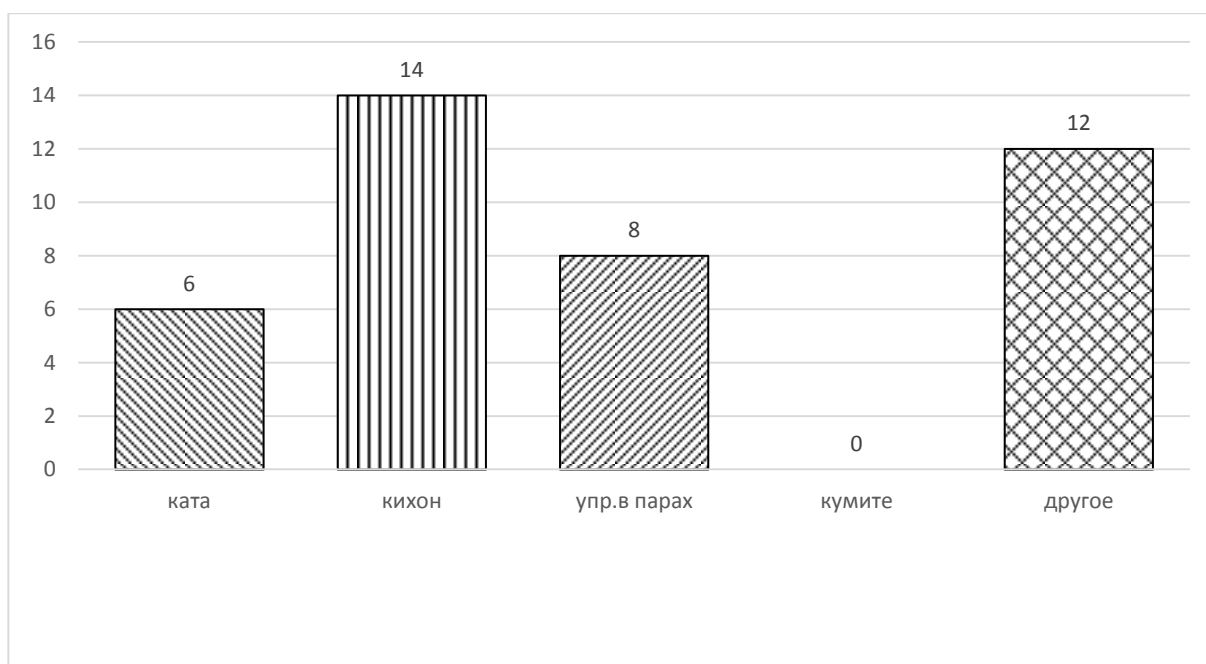




**Рисунок 16** – Соотношение видов работы на тренировочных занятиях 2 группы начальной подготовки (24 тренировки)

3 гр.(группа начальной подготовки)

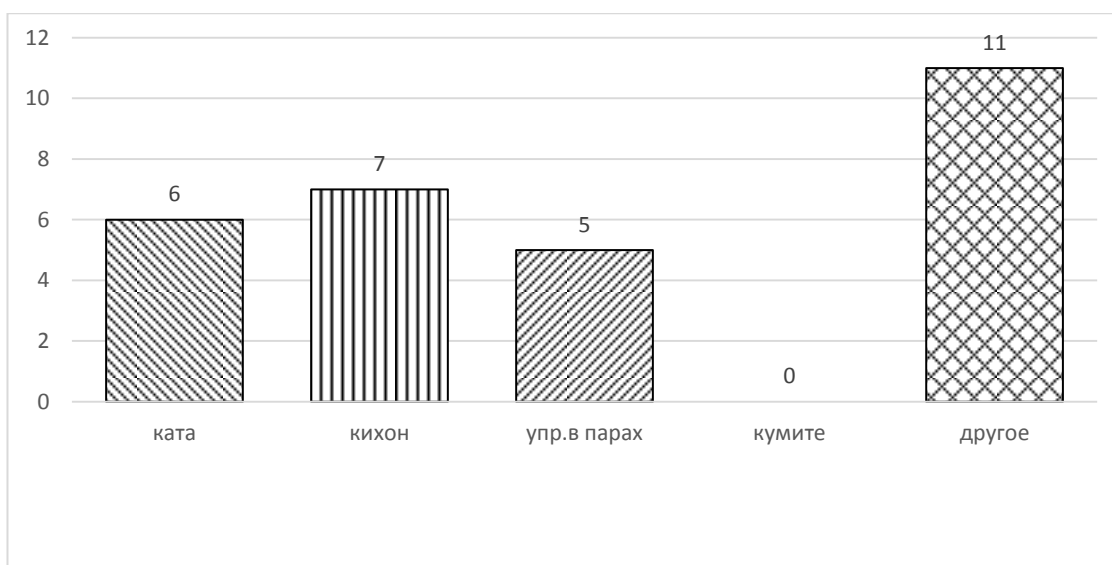
У этой группы под наблюдением прошло 24 тренировки. В 6 тренировках отрабатывались все ката из группы такиёки и хиян-шодан, в 14 тренировках изучались и отрабатывались удары и комбинации ударов, в 8 тренировках проводились упражнения в парах на развитие скорости реакции, на выработку тактики и умение правильно применить те или иные удары и комбинации, а на 12 тренировках были прыжки на скакалке, подвижные игры, упражнения на растяжку и ОФП. У этой группы тренировки, посвященные умению работать в кумите, не было, так как на данном этапе ученикам следует правильно поставить технику удара и развить умение комбинировать удары.



**Рисунок 17** – Соотношение видов работы на тренировочных занятиях 3 группы начальной подготовки (24 тренировки)

4 гр.(группа начальной подготовки)

Это самая младшая группа (5–7 лет) и для неё существуют свои методические особенности: для детей этого возраста мы проводим как можно больше подвижных игр, так как именно игра может развить ловкость, быстроту, умение работать в команде, коллективизм, так же это хороший способ замотивировать детей к занятиям. В 6 тренировках было изучение ката такиеки-шодан (самое первое ката), в 7 тренировках изучались и отработывались удары, в 5 тренировках дети обучались работать в паре, а на 11 тренировках проводились подвижные игры и упражнения для развития растяжки и ОФП.



**Рисунок 18** – Соотношение видов работы на тренировочных занятиях 4 группы начальной подготовки (24 тренировки)

Разминка на тренировках во время наблюдения проводилась каждую тренировку, продолжительность 10 мин для младших групп, а 15 мин для старшей. Упражнения для разминки у всех групп одинаковые:

- бег по залу;
- подъем бедра, захлест голени, подскоки;
- прыжки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь), на одной ноге;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней части стопы;
- выпады, руки за головой;
- вращение головой, руками, ногами, туловищем;
- махи ногами вперед, в стороны и назад;
- сидя на полу: ноги вместе наклоны вперед, ноги врозь наклоны к ногам, продольный и поперечный шпагаты.

В основной части тренировки проводилось изучение, повторение и отработка ката, кихона и кумите, а также специальных упражнений на развитие физических качеств, на умение работать с партнером и на выработку тактических действий.

В заключительной части проводилась растяжка и ОФП на каждой тренировке. Продолжительность заключительной части для старшей группы

15 мин, а для младших групп по 10 мин. Упражнения у всех групп одинаковые:

- присед с ударом;
- отжимания;
- подъем корпуса;
- переход из одного продольного шпагата в другой;
- сидя на полу ноги вместе наклон вперед;
- упражнение «бабочка».

В заключении параграфа 3.2. мы можем сказать о следующих методических особенностях технической и физической подготовки разных возрастных групп в каратэдо: прогрессия в усложнении технической и, соответственно, экзаменационной программы очевидна, до уровня приблизительно 5 кю – синего пояса, превалирует так называемый накопительный компонент программы – количество технических приемов неуклонно растет. На уровне 9-5 кю у нас все 3 группы начальной подготовки, но так как в 4 гр. входят дети возрастом 5-7 лет в большей степени внимание уделяется развитию физических качеств, чем технико-тактической подготовке, в отличие от остальных групп. На данном этапе обучения дети много играют в подвижные игры, что учит их взаимодействовать с другими детьми, соблюдать определенные правила и развивает их физические качества. Следующий этап (от 4 кю до 1 Дана) – углубление сформированных и полученных умений, перевод их в сферу устойчивых навыков, что достигается только через месяцы и годы регулярных тренировок. На этом этапе сейчас находится УТГ. Главной особенностью в методике является постоянное повторение ката, ударов, связок и комбинаций ударов и усложнение условий выполнения двигательных действий. Для того, чтобы у учеников вся изученная ими техника перешла из умения в навык им постоянно усложняются условия выполнения движений.

### **3.3. Повышение уровня технической и физической подготовленности каратистов второго года обучения**

С целью составления комплекса оптимизированных упражнений и проверки экспериментально для повышения уровня технической и физической подготовленности каратистов нами был проведен эксперимент, который проходил на базе МКОУ «Патриот» в г. Железногорск по каратэ в течение трех недель. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов учебно-тренировочной группы второго года обучения. Участники эксперимента были разделены на две группы по десять человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному учебному плану, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения, которые были направлены на повышение уровня технической и физической подготовленности спортсменов. Нами был разработан комплекс оптимизированных упражнений, направленный на решение этих задач.

Специализированная физическая подготовка проводилась в спортивном зале. Она имела более узкую и специфическую направленность:

- преимущественное развитие качеств, более специфичных для каратэдо;
- избирательное развитие мышечных групп, которые, в большей степени, участвуют в основных движениях каратэдо;

В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения:

1) Комбинация из положения лежа (из положения лежа переход в стойку дзенкуцу дачи и выполнение связки: прямой удар ногой – мае гери (нога, которой наносился удар, ставится назад), блок рукой – гедан-барай, удар рукой – гьяку тзуки) (максимальное количество серий по пять ударов **за 1 мин.**);

2) Шихо – гьяку тзуки (максимальное количество серий по пять ударов

**за 1 мин.);**

3) Чоку-тзуки (ноги на ширине плеч, поочередно прямые удары руками по макиваре (лапе), которую держит партнер) (максимальное количество ударов **за 1 мин.**) В проведенных контрольных упражнениях мы подсчитывали количество удачных попыток за 1 минуту.

Удачной попыткой считается технически правильное выполнение упражнения, так как контрольные упражнения взяты из аттестационной программы, так как аттестация проводится с целью определения уровня освоения конкретного тематического раздела, набора различных техник и комплексов, в данной программе подобраны такие комбинации ударов и блоков, которые показывают знание технически разнообразных комбинаций и уровень технической подготовленности спортсменов данного уровня. Но для уровня технической подготовленности второго года обучения существуют послажки в выполнении некоторых технических действий, потому что в силу малого возраста и недостатка тренировочного и соревновательного опыта, а также концентрации внимания спортсмены не могут выполнить некоторые действия как выполняют спортсмены, имеющие 1 дан.

Таблица 2 – Комплекс оптимизированных упражнений для экспериментальной группы

Экспериментальная гр. (1ч 20 мин)	Контрольная гр. (1ч 20 мин)
1) Разминка (10 мин)	1) Разминка (10 мин)
2) <u>Основная часть:</u> а) кихон – <i>обычный кихон (10 мин);</i> – <i>кихон с сопротивлением ( 10 мин)</i> <i>(связки делаются либо с резиновым амортизатором либо партнер держит за пояс, создавая этим сопротивление для того, кто выполняет задание);</i>	2) <u>Основная часть:</u> а) обычный кихон (20 мин);
б) кумите (18 мин): – на 5 шагов; – на 3 шага; – на 1 шаг; – дзю-ипон кумите; – <i>кумите в 4 человека;</i>	б) кумите (20 мин): – на 5 шагов; – на 3 шага; – на 1 шаг; – дзю-ипон кумите;
в) <i>прыжки на скакалке (2 мин);</i>	–
г) ката (20 мин);	в) ката (20 мин);
3) Заключительная часть (10 мин).	3) Заключительная часть (10 мин).

Полученные нами результаты эксперимента изображены в сводных таблицах. Для удобства обработки результатов мы рассматривали итоги эксперимента в соответствии с каждым контрольным упражнением отдельно.

Таблица 3 – упражнение 1: комбинация из положения лежа (количество серий за 1 мин.)

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
К1	К2	Э1	Э2
12	14	10	11
13	13	8	9
9	10	8	11
8	9	7	8
10	12	6	9
13	16	8	10
9	11	4	9
11	10	9	12
<b>Средние значения</b>			
<b>10,625</b>	<b>11,875</b>	<b>7,5</b>	<b>9,875</b>

Комбинация из положения лежа (из положения лежа переход в стойку дзенкуцу дачи и выполнение связки: прямой удар ногой – мае гери (нога, которой наносился удар, ставится назад), блок рукой – гедан-барай, удар рукой – гьяку тзуки) (максимальное количество серий по пять ударов **за 1 мин.**)

Результаты расчетов:

$X_{к1} = 10,625$      $\sigma_{к1} = (+ -) 2,404$      $m_{к1} = (+ -) 0,850$      $T\text{-кр.к} = 0,856$

$X_{к2} = 11,875$      $\sigma_{к2} = (+ -) 3,365$      $m_{к2} = (+ -) 1,189$      $p < 0,05$  достоверно

$X_{э1} = 7,5$      $\sigma_{э1} = (+ -) 2,885$      $m_{э1} = (+ -) 1,02$      $T\text{-кр.э} = 1,937$

$X_{э2} = 9,875$      $\sigma_{э2} = (+ -) 1,923$      $m_{э2} = (+ -) 0,68$      $p < 0,05$  достоверно

Из этого следует, что в контрольной и экспериментальной группах различия достоверны с высоким уровнем значимости достоверно ( $p < 0,05$ ).



Таблица 4 – упражнение 2: шихо-гьяку тзуки (количество серий за 1 мин.)

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
К1	К2	Э1	Э2
4	7	14	16
5	8	14	16
4	4	14	15
4	8	13	12
6	8	13	14
4	7	8	10
6	6	12	18
5	6	13	14
<b>Средние значения</b>			
<b>4,75</b>	<b>6,75</b>	<b>12,625</b>	<b>14,375</b>

Шихо – гьяку тзуки (максимальное количество серий по пять ударов за 1 мин.)

Результаты расчетов:

$X_{к1} = 4,75$      $\sigma_{к1} = (+ -) 0,962$      $m_{к1} = (+ -) 0,340$      $T\text{-кр.к} = 2,632$

$X_{к2} = 6,75$      $\sigma_{к2} = (+ -) 1,923$      $m_{к2} = (+ -) 0,68$      $p > 0,05$  недостоверно

$X_{э1} = 12,625$      $\sigma_{э1} = (+ -) 2,885$      $m_{э1} = (+ -) 1,02$      $T\text{-кр.э} = 1,029$

$X_{э2} = 14,375$      $\sigma_{э2} = (+ -) 3,846$      $m_{э2} = (+ -) 1,36$      $p < 0,05$  достоверно

Таким образом, в контрольной группе различия недостоверны с высоким уровнем значимости ( $p > 0,05$ ), а в экспериментальной достоверно ( $p < 0,05$ ).

Таблица 5 – упражнение 2: чоку тзуки (количество ударов за 1 мин.)

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
К1	К2	Э1	Э2
139	184	160	183
114	152	197	204
168	170	100	181
134	148	210	220
129	167	120	144
170	210	200	213
186	208	117	156
172	190	190	207
<b>Средние значения</b>			
<b>151,5</b>	<b>178,625</b>	<b>161,75</b>	<b>188,5</b>

Чоку-тзуки (ноги на ширине плеч, поочередно прямые удары руками по макиваре (лапе), которую держит партнер) (максимальное количество ударов за 1 мин.)

Результаты расчетов:

$X_{к1} = 151,5$      $\sigma_{к1} = (+ -) 34,615$      $m_{к1} = (+ -) 12,24$      $T\text{-кр.к} = 0,104$

$X_{к2} = 178,625$      $\sigma_{к2} = (+ -) 29,808$      $m_{к2} = (+ -) 10,54$

$p < 0,05$  достоверно

$X_{э1} = 161,75$      $\sigma_{э1} = (+ -) 44,712$      $m_{э1} = (+ -) 15,810$      $T\text{-кр.э} = 0,064$

$X_{э2} = 188,5$      $\sigma_{э2} = (+ -) 36,538$      $m_{э2} = (+ -) 12,920$

$p < 0,05$  достоверно

Из полученных результатов мы видим, что в контрольной и экспериментальной группах различия достоверны с высоким уровнем значимости достоверно ( $p < 0,05$ ).

Таблица 6 – Динамика результатов выполнения всех упражнений (контрольная и экспериментальная группа)

Название упражнения	Хср.	
Комбинация из положения лежа	K1= 10,625	p < 0,05
	K2= 11,875	
	Э1= 7,5	p < 0,05
	Э2= 9,875	
Шихо-гъяку тзуки	K1= 4,75	p < 0,05
	K2= 6,75	
	Э1= 12,625	p > 0,05
	Э2= 14,375	
Чоку-тзуки	K1= 151, 5	p < 0,05
	K2= 178,625	
	Э1= 161,75	p < 0,05
	Э2= 188, 5	

В заключении параграфа 3.3., по итогам проведенного нами эксперимента, мы, проанализировав результаты, пришли к выводу, что разработанный нами комплекс оптимизированных упражнений не оказал сильного влияния на повышение уровня технической и физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Возможно по причине кратких сроков результаты достоверны в обеих группах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Путь становления каратэдо действительно сложен. Но благодаря упорству и большому желанию основателя каратэдо и его последователей каратэ развивалось и популяризировалось во всем мире.

Каратэдо как боевое искусство, зародилось не в Японии, о происхождении каратэ мы можем знать или предполагать только из легенд, исходя из одной из них, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь («Храм молодого леса»). Монастырь Шаолинь стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения. Когда храм сожгли во время крестьянских войн и гражданской смуты, то оставшиеся в живых монахи эмигрировали в соседние страны или на ближайшие острова. Не стал исключением в их ряду и остров Окинава. После того, как монахи попали на архипелаг Рюкю, а точнее на его главный остров Окинава, то стали преподавать местным крестьянам боевое искусство [49].

В Японию карате попало с острова Окинава в конце [XIX](#) века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией [2].

Фунакоси Гитин (Funakoshi, Gichin) (1868 – 1957), один из основоположников современного каратэ, создатель стиля Сётокан [58]. В 1936 Фунакоси открыл школу, получившую название Шотокан [48].

В 1964 году на Олимпиаде мастера карате впервые показали свое искусство и приемы этого вида борьбы широкой публике. В Советский Союз карате «завезли» иностранные студенты [16; 17].

Каратэ является отличным способом развития физических и психологических качеств: «*Каратэ* как для детей, так и для взрослых – это, не только изучение техники, укрепление человека физически, это ещё и система психологической подготовки (воспитания), призванная направить в

нужную сторону энергию будущего бойца. Физически карате развивает пластичность тела с помощью гимнастики и растяжек, укрепление мышц при помощи силовых упражнений, увеличивает выносливость, четкую координацию движений, способствует укреплению здоровья, что особенно важно сейчас при условиях городской жизни» [1; 67].

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке. При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык [23].

Значение проблемы *адаптации* в спорте определяется прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспособливаться к физическим нагрузкам в относительно короткое время. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность спортсмена. В этой связи значительный научный интерес для практики спорта представляет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем общеизвестно, что морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями [36].

*Каратэ* – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент,

позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, и часто заставляют «прыгнуть выше головы». Каратэ — это в первую очередь неумение побеждать противника, а искусство побеждать самого себя [9; 12].

Существуют основные разделы в программе обучения каратэ. Программа обучения каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ [43].

Правильная техника позволяет переносить к цели удара максимум энергии, она экономит энергоресурсы организма, т. к. технически грамотный удар использует мышечный импульс только в начале и конце удара, средняя часть носит инерционный характер, что верно для всех типов удара [3].

*Цуки* («укол мечом» или удары кулаком). *Учи* («рубка мечом» или иные удары руками). *Гери* (удары ногами) и *Укэ* (блоки) составляют основные приемы Каратэ. Они являются начальной и конечной целью Каратэ. Ученики легко осваивают выполнение этих основных приемов меньше чем за два месяца, однако за такой срок изучить их выполнение в совершенстве невозможно. Поэтому ученики должны тренироваться регулярно, максимально сосредоточивая усилия на выполнении каждого движения. Но тренировка не достигнет цели, если она проводится неправильно. Даже если ученики изучают приемы на научной основе вместе с инструктором и используют правильный график тренировки, их усилия могут оказаться тщетными. Тренировка в Каратэ считается научной лишь тогда, когда она ведется на основе правильных физических и физиологических принципов [4; 10].

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может

выполняться в двух формах: в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков» [30].

Для того чтобы правильно выстраивать тренировки, нужно знать и понимать, что такое каратэ. «Каратэдо – это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая в себе такие качества, как гибкость, прыгучесть, равновесие, умение двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально. Каратист применяет технику каратэдо усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро» [32: 9].

Ещё раз подчеркнем важность техники безопасности. Во время обучения тренер должен следить за безопасностью. Все ученики должны соблюдать технику безопасности, должны знать, что делать, если вдруг получилась травма. Есть множество причин, по которым могут возникнуть травмы. Это могут быть нарушения организации и проведения соревнований, собственная неаккуратность спортсмена, нарушение правил соревнований, невнимательность как тренера, так и учеников и многое другое, но чаще всего травмы происходят неожиданно и нужно уметь оказать первую помощь. Так же обязательно в тренировочном зале должна быть аптечка со всеми необходимыми препаратами и другими предметами.

С точки зрения психологии и воспитания *каратэ* дисциплинирует ребёнка, помогает адаптации в изначально незнакомом коллективе, отучает от безделья и праздности. Благодаря тренировкам, дети становятся сильнее и увереннее в себе, и в тоже время учатся уважению (к старшим товарищам, тренерам, друг другу, искусству каратэ), учатся быть терпимее и добрее к слабым, помогать младшим, обучать их как когда-то обучали их самих [1].

Каратэ воздействует на всех учеников, как на детей, так и на взрослых. «Спортивная тренировка есть система воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в

спортивных соревнованиях и достижения высоких результатов в избранном виде спорта» [73].

*Педагогическая поддержка тренера* – это совокупность устойчивых, не зависящих от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих на поведение и деятельность каждой личности, характеризующаяся ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека, и которая формируется воспитанием. Педагогическая поддержка заключается в помощи своему подопечному в стремлении стать, быть и оставаться самим собой. Помогать преодолевать препятствия и трудности во время тренировки, в частности и в жизни в целом. Педагогическая поддержка проявляется во всей профессиональной жизнедеятельности тренера и в отдельных педагогических ситуациях, определяя восприятие и логику поведения, весь облик личности [80].

По итогам анкетирования мы сделали следующие выводы: мнению респондентов, оптимальное время тренировки должно быть 1,5-2 часа, а разминки 20-30 мин. По результатам опроса мы определили, что большая часть опрошиваемых занимаются технико-тактической подготовкой в основной части тренировки. У 23% опрошиваемых на развитие физических качеств выделяется отдельная тренировка, у 38% в основной части тренировки, у 38% в конце тренировки. Большинство респондентов не используют никаких методов педагогического контроля, а некоторые используют только метод пульсометрии. По данным опроса мы выяснили, что методы контроля сердечно-сосудистой системы не используются респондентами (37%) либо они не знают об этом методе (31%).

Психологическая подготовка проходит вместе с тренером у 53% опрошиваемых, самостоятельно готовятся 25%, специально не готовятся 21%. Тренер проводит психологическую подготовку по мере необходимости со значительной частью опрошенных – 73% с некоторыми работает на каждом занятии (24%).

У 45% респондентов проведение учебно-тренировочных схваток



проходит в основной части тренировки, у 28% в конце тренировки, у 27% на отдельной тренировке.

В конце тренировки в основном – 57% – выполняют упражнения на растяжку и ОФП, и есть спортсмены (20%), которые отрабатывают технику выполнения специальных действий.

Таким образом, тренировка должна включать в себя тщательную и интенсивную разминку, технико-тактическую подготовку и учебно-тренировочные схватки, развитие физических качеств, а также правильно подобранные упражнения в заключительной части тренировки. Качество, интенсивность выполнения упражнений и самочувствие спортсмена должны быть под жестким контролем тренера, только в таком случае можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

По окончании наблюдения мы можем сказать о следующих методических особенностях технической и физической подготовки разных возрастных групп в каратэдо: прогрессия в усложнении технической и, соответственно, экзаменационной программы очевидна, до уровня приблизительно 5 кю – синего пояса, превалирует так называемый накопительный компонент программы – количество технических приемов неуклонно растет. На уровне 9-5 кю у нас все 3 группы начальной подготовки, но так как в 4 гр. входят дети возрастом 5-7 лет в большей степени внимание уделяется развитию физических качеств, чем технико-тактической подготовке, в отличие от остальных групп. На данном этапе обучения дети много играют в подвижные игры, что учит их взаимодействовать с другими детьми, соблюдать определенные правила и развивает их физические качества. Следующий этап (от 4 кю до 1 Дана) – углубление сформированных и полученных умений, перевод их в сферу устойчивых навыков, что достигается только через месяцы и годы регулярных тренировок. На этом этапе сейчас находится УТГ. Главной особенностью в методике является постоянное повторение ката, ударов, связок и комбинаций ударов и усложнение условий выполнения

двигательных действий. Для того, чтобы у учеников вся изученная ими техника перешла из умения в навык им постоянно усложняются условия выполнения движений.

По итогам проведенного нами эксперимента мы, проанализировав результаты, пришли к выводу, что разработанный нами комплекс оптимизированных упражнений не оказал сильного влияния на повышение уровня технической и физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Возможно по причине кратких сроков результаты достоверны в обеих группах.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Детское каратэ [Электронный ресурс].URL: [http://karate.ru/detskoe\\_karate](http://karate.ru/detskoe_karate)(дата обращения: 5.11.2014).
2. Каратэ [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82.%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F>(дата обращения: 5.11.2014).
3. Кочергин А.Н. КОИ НО ТАКИНОБОРИ РЮ НЮМОН. Введение школы боевого каратэ – СПб.: Лекс Стар, 2002. – 108 с.
4. Накаяма М. Динамика каратэ / пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
5. Разминка [Электронный ресурс].URL: [http://sportwiki.to/Разминка\\_в\\_бодибилдинге](http://sportwiki.to/Разминка_в_бодибилдинге) (дата обращения: 7.11.2014).
6. Томияма К. Основы каратэ-до / пер. с англ. – Ноттингем: Бат Песс, 1991. – 134 с.
7. Кудзо Х. Уэчи – рю. Каратэ-до. Принципы и техника школы. – СПОРТ-ПРЕСС 2003. – 119 с.
8. Каратэ длиною в жизнь [Электронный ресурс]. URL: <http://svlasov.livejournal.com/97917.html> (дата обращения: 14.11.2014).
9. Кук Д. Сила каратэ / пер. с англ. – М.: Паломник: Норд-Спорт, 1992. – 182 с.
10. Вовк Н.М. Основы каратэ: учебно-методическое пособие. – Анапа: Олимп, 1990. – 80 с.
11. Ояма М. Философия каратэ / пер. с яп. – Калининград: Роза, 1993. – 80 с.
12. Кудзо Х. Уэчи – рю. Каратэ-до. Путь от ученика до мастера. – СПОРТ-ПРЕСС, 2003. – 110 с.
13. Ояма М. Классическое каратэ / пер. с яп. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

15. Ямагучи Г. Основы годзю-рю каратэ / пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 82 с.
16. История Российского Шотокан Каратэдо глазами очевидца: сайт Андрея Дорменко [Электронный ресурс]. URL: [http://www.shotokan.pro/sh\\_history.html](http://www.shotokan.pro/sh_history.html) (дата обращения: 21.12.2014).
17. «Осторожно, карате!». Как в СССР запрещали японское боевое искусство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.spb.aif.ru/sport/136280> (дата обращения: 23.12.2014).
18. Каратэ в СССР и в России [Электронный ресурс]. URL: <http://karatekos.ru/karat-v-rossii> (дата обращения: 26.12.2014).
19. Развитие выносливости [Электронный ресурс]. URL: <http://korsunkarate.narod.ru/vunosliv/text.htm> (дата обращения: 26.12.2014).
20. Накаяма М., Дрэгер Ф. Донн Практическое каратэ для всех / пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 288 с.
21. Альтер М. Наука о гибкости: монография / пер. с англ. / науч. ред. А. Радзиевский. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
22. Макаридин Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в Каратэ WKF – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2007. – 203 с.
23. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
24. Виноградов Г.П., Лукьянов М.Т. Тестирование физической подготовленности //Тяжелая атлетика: ежегодник / редкол. Гавриловец А.В. [и др.] – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 63 с.
25. Хаберзетцер Р. Каратэ от азов до чёрного пояса. Часть I – Тирасполь: Модус, 1995. – 179 с.
26. Хаберзетцер Р. Каратэ от азов до чёрного пояса. Часть II – Тирасполь: Модус, 1996. – 180 с.
27. Хаберзетцер Р. Каратэ от азов до чёрного пояса. Часть III – Тирасполь: Модус, 1997. – 176 с.

28. Хаберзетцер Р. Каратэ от азов до чёрного пояса. Часть IV-VI – Тирасполь: Модус, 1997. – 245 с.
29. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех / пер. с англ. – М.: Эксмо, 2004. – 191 с.
30. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 472 с.
31. Развитие выносливости в смешанных единоборствах [Электронный ресурс]. URL: <http://www.allbudo.ru/2009/08/razvitiie-vynoslivosti-v-smeshannyx-edinoborstvax/> (дата обращения: 26.12.2014).
32. Накаяма М. Лучшее каратэ / пер. с англ. – М.: Научно-издательский центр «Ладомир», 1999. – 142 с.
33. Каценбоген Р. Каратэ – Минск: Типография Минского автозавода, 1991. – 126 с.
34. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / под общ. ред. А.В. Карасёва. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
35. Дыхание в шотокан каратэ [Электронный ресурс]. URL: <http://pro1.ru/hobby/karate/kata/bis.htm> (дата обращения: 26.12.2014).
36. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.В. Лесгафта, 1999. – 231 с.
37. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Т.С. Голованова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
38. Суханов В.Д. Боевое каратэ – М.: Рекламно-издательская фирма «Глория», 1995. – 249 с.
39. Словарь основных терминов каратэ [Электронный ресурс]. URL: <http://ftskm.narod.ru/index/0-8> (дата обращения: 24.12.2014).  
<http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-karate-shotokan.htm>
40. Как развить реакцию [Электронный ресурс]. URL: <http://boxing->

club.ucoz.ru/publ/razvite\_reakcii/kak\_razvit\_reakciju/6-1-0-20 (дата обращения: 26.12.2014).

41. Тренировка скорости в многофункциональных упражнениях [Электронный ресурс]. URL: <http://moveout.in/trenirovka-skorosti-v-mnogofunkcionalnykh-uprazhneniyah.html> (дата обращения: 27.12.2014).

42. Виды силовой подготовки [Электронный ресурс]. URL: [http://www.fizkult-ura.ru/physical\\_kachestva/9](http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/9) (дата обращения: 27.12.2014).

43. Обучение детей каратэ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karateworld.ru/index1.php?id=25> (дата обращения: 27.12.2014).

44. Травматизм в каратэ и первая помощь [Электронный ресурс]. URL: [http://osnovakarate.ru/karate/travmatizm\\_v\\_karate\\_i\\_pervaya\\_pomoshch.html](http://osnovakarate.ru/karate/travmatizm_v_karate_i_pervaya_pomoshch.html) (дата обращения: 27.12.2014).

45. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

46. Каратэ для детей [Электронный ресурс]. URL: <http://karate.ru/articles/238/> (дата обращения: 27.12.2014).

47. Масатоши Накаяма – создатель международного Шотокан Каратэдо [Электронный ресурс]. URL: [http://www.shotokan.pro/sh\\_nakajama.html](http://www.shotokan.pro/sh_nakajama.html) (дата обращения: 23.12.2014).

48. Каратэдо: Направления и стили каратэ [Электронный ресурс]. URL: <http://karatedo-news.com/karate-directions-style.html> (дата обращения: 27.12.2014).

49. Истоки каратэдо: история развития боевого искусства [Электронный ресурс]. URL: <http://karatedo-news.com/karate-directions-style.html> (дата обращения: 27.12.2014).

50. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие для студ. пед. вузов / под ред. Т.А. Сысоевой. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 432 с.

51. Методические рекомендации тренеру-преподавателю [Электронный ресурс]. URL: <http://akr.rsbi.ru/page224.html> (дата обращения:

27.12.2014).

52. Гайворонский И.В., Гайворонский А.И., Ничипорук Г.И. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / под ред. М.А. Поляковой. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 496 с.

53. Иванов-Катанский С.А. Практическое боевое каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 544 с.

54. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 576 с.

55. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 544 с.

56. Лапшин С.А. Каратэ-до: основная техника и методика преподавания. – Д.: Сталкер, 1996. – 384 с.

57. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу / под ред. Л.В. Назаренко. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 1991. – 75 с.

58. Основатель стиля Шотокан каратэ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportring.org/karate/style/shotokan/osnovatel-stilya.html> (дата обращения: 27.12.2014).

59. Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportring.org/karate/style/shotokan/federaczii.html> (дата обращения: 27.12.2014).

60. Каратэ Сэнсэя Асаи отличается! [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karatenomichi.ru/articles/article/2.html> (дата обращения: 27.12.2014).

61. Асаи карате [Электронный ресурс]. URL: [http://www.shotokan.pro/sh\\_reading.html](http://www.shotokan.pro/sh_reading.html) (дата обращения: 27.12.2014).

62. Интервью с Садашиге Като [Электронный ресурс]. URL: <http://budoarts.ru/article1501.php.htm> (дата обращения: 27.12.2014).

63. Като Сенсей – гений современного шотокан каратэдо [Электронный ресурс]. URL: <http://ijka.karatebulgaria.com/като-сенсей-гений->



современного-шото/ (дата обращения: 27.12.2014).

64. Интервью с шиханом Андреем Дорменко [Электронный ресурс]. URL: <http://svlasov.livejournal.com/97536.html> (дата обращения: 27.12.2014).

65. Дорменко А.В. Шотокан каратэдо – бесконечный путь совершенства // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2013. – №2. – С. 10-11.

66. Уроки каратэ для начинающих [Электронный ресурс]. URL: <http://realkarate.ru/teoriya/uroki-karate-dlya-nachinayushchih> (дата обращения: 28.12.2014).

67. Травников А.И. Карате-до: Школа Дзе-Син-Мон – Краснодар: Феникс, 1990. – 149 с.

68. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография. – Красноярск: Красноярский гос. университет, 2002. – 163 с.

69. Закатов А.Н. Применение боевого каратэ на улице – Смоленск: ТсОО «ИКА», 1994. – 66 с.

70. Зоны интенсивности физических нагрузок [Электронный ресурс]. URL: <http://www.everlive.ru/heart-rate-training-zones/> (дата обращения: 28.12.2014).

71. Психология развития ребенка в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psyworld.ru/students/bilety/texts/29.html> (дата обращения: 30.03.2015).

72. Психологические особенности детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gimnazia22.ru/roditeljam/slujbi-gimnazii/socio\\_slujba/psiholog\\_osob\\_ml.html](http://www.gimnazia22.ru/roditeljam/slujbi-gimnazii/socio_slujba/psiholog_osob_ml.html) (дата обращения: 30.03.2015).

73. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya->

psikhologiya/810-psikhologicheskie-osobennosti-trenirovochnoj-i-sorevnovatelnoj-deyatelnosti (дата обращения: 30.03.2015).

74. Физическое развитие [Электронный ресурс]. URL: <http://boxmir.com/index.php/shkola-boksa/fizicheskoe-razvitie> (дата обращения: 1.05.2015).

75. Упражнения для развития силы и скорости удара [Электронный ресурс]. URL: [http://street-fight.ru/tr/uprazhneniya\\_dlya\\_razvitiya\\_skorosti\\_udara.html](http://street-fight.ru/tr/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorosti_udara.html) (дата обращения: 1.05.2015).

76. Скорость реакции [Электронный ресурс]. URL: [http://www.ankxara.com/news/skorost\\_reaktcii/](http://www.ankxara.com/news/skorost_reaktcii/) (дата обращения: 1.05.2015).

77. Методы повышения скорости реакции [Электронный ресурс]. URL: <http://ifastest.ru/index.php> (дата обращения: 1.05.2015).

78. Анализ основных причин травматизма в единоборствах [Электронный ресурс]. URL: <http://www.v8mag.ru/section313/article14043.php> (дата обращения: 1.05.2015).

79. Профилактика травматизма [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kazedu.kz/referat/129433> (дата обращения: 1.05.2015).

80. Тарасов А.Е. Педагогическая поддержка развития спортивных способностей юношей – баскетболистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №3. – С. 34-36.

81. Современная психопедагогика и спорт [Электронный ресурс]. URL: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=512774> (дата обращения: 1.05.2015).

82. Сейдза [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%8D%D0%B9%D0%B4%D0%B7%D0%B0> (дата обращения: 1.05.2015).

83. Национальная федерация традиционного шотокан каратэдо России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.karaterus.ru/> (дата обращения: 1.05.2015).