

# КАРАТЭ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1-11 КЛАССОВ

(некоторые выборки из Программы (42 из 197 стр.))

## ВВЕДЕНИЕ

Разработка данного учебного пособия вызвана потребностью совершенствования учебного процесса физического воспитания школьников. Изложенные материалы разработаны с учетом передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и практики физического воспитания, педагогики, психологии, физиологии, гигиены.

В данной работе учтена система ученических (Кю) и мастерских степеней (Дан), которые используют в мировой практике аттестации, занимающихся каратэ-до.

Последнее десятилетие характеризуется существенными научными достижениями в спортивной морфологии, биохимии и физиологии. Они создают базу для обоснования и реализации на практике альтернативных путей достижения высоких результатов в физическом воспитании и гармоничном развитии детей школьного возраста. Именно школьный период развития ребенка во многом определяет его возможности и перспективы достижения стабильного и высокого уровня здоровья, а также серьезных спортивных результатов в зрелом возрасте. Здоровье, в свою очередь, является фундаментом успешной трудовой деятельности, реализации творческого потенциала личности, полноценной семейной жизни, возможности продолжения рода и воспитания подрастающего поколения.

При подготовке программы по каратэ-до для учащихся 1—11 классов учтены современные требования к процессу физического воспитания и спортивной подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования занимающихся каратэ. В ее разделах изложен материал по технической, теоретической и тактической подготовке, а также по общей и специальной физической подготовке

В учебном пособии даны планы-графики поурочного распределения учебного материала и примерное содержание уроков с 1 по 11 класс, рассмотрены вопросы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, методы сохранения и восстановления работоспособности, приемы саморегуляции и психотренинга.

Все материалы являются ориентировочными и могут быть изменены в соответствии с конкретными задачами обучения и воспитания учащихся.

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ***Санитарно-гигиеническое и материально-техническое обеспечение, методы организации деятельности, дозирование физической нагрузки***

Результативность занятий физическими упражнениями зависит от многих факторов: рациональных методов организации деятельности занимающихся, рационального использования имеющегося оборудования, инвентаря и технических средств обучения с учетом специфики места проведения занятия, температурных условий, подготовленности школьников, их возрастных и индивидуальных особенностей.

#### ***Организационное обеспечение занятия предусматривает:***

- создание санитарно-гигиенических условий;
- материально-техническое обеспечение;
- выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

***Создание санитарно-гигиенических условий предусматривает*** весь комплекс мероприятий по обеспечению оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями. Они должны строго удовлетворять установленным санитарно-гигиеническим нормам.

***Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает*** обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест проведения учебных занятий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач.

#### ***Методы проведения занятий***

***Фронтальный.*** Данный метод характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, шеренгах, в круг);

***Групповой*** метод предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных заданий преподавателя. Ученики делятся на группы, а определение содержания заданий для каждой из них осуществляется с учетом пола, уровня подготовленности и другим признакам (например, по показателям роста и веса на уроках баскетбола, борьбы).

***Индивидуальный.*** Заключается в том, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Предназначен он для занимающихся, которые не соответствуют основному составу по своей подготовленности, особенностям и способностям, в том числе по состоянию здоровья.

***Круговой*** метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»). Обычно этот метод включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий, при этом состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь «круг» проходят от одного до трех раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

В структуре занятий физическими упражнениями выделяют три, функционально связанные, составные части: подготовительную, основную, заключительную.

В *подготовительную* часть входят:

- 1) начальная организация учеников (построение, сообщение задач занятия, строевые упражнения, упражнения на внимание);
- 2) разные варианты ходьбы, передвижения;
- 3) общеразвивающие и подготовительные упражнения (вы-

полняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

При выполнении общеразвивающих упражнений применяются разнообразные способы их проведения: выполнение упражнений в парах, с предметами; выполнение упражнений в движении.

В основную часть занятия входят:

- 1) разучивание новых двигательных действий;
- 2) закрепление и совершенствование ранее усвоенных двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- 3) развитие физических качеств;
- 4) воспитание этических, интеллектуальных и волевых качеств;
- 5) формирование специальных знаний.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8—10 раз, а при закреплении уже выученного — в пределах 20—30 раз. Многократное повторение упражнений необходимо для создания навыков. Ни одно занятие не проходит без включения в него специальных упражнений, содействующих развитию тех или иных физических качеств. При выборе упражнений, активно влияющих на то, или иное физическое качество, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Для достижения результатов в развитии скорости подбираются упражнения, требующие быстрых перемещений, скорости действий, частоты движений. Такими упражнениями являются старты из разных начальных положений, бег на короткие дистанции, «бег челнока», прыжки через скакалку. Быстрое выполнение ката, комбинаций или серий ударов руками и ногами. Их лучше применять в начале основной части занятия, когда организм еще не уставший.

Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лазание по канату, подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, разные виды единоборств и т.д.).

Для развития выносливости применяются специальные упражнения, увеличивается плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны - бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные и спортивные игры. Для младших школьников в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе (2—3 м/с), а также равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений, медленное выполнение Ката. В среднем и старшем школьном возрасте используется равномерный бег длительностью 8—25 мин, повторный бег на отрезках 200—800 м, выполнение Ката (комплекс формальных упражнений каратэ) с соревновательной скоростью и силой, др. В основной части занятия упражнения на выносливость целесообразно выполнять последними.

Для развития координации движений способствуют одноименные и разноименные упражнения руками и ногами, гимнастические и акробатические, разные упражнения с предметами и с использованием нестандартного оборудования и др.

Для развития вестибулярной стойкости нужно чаще применять упражнения на равновесие.

#### ***Дозирование физических нагрузок на занятиях***

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Доза нагрузки - это определенная ее величина, что измеряется объемом и интенсивностью. Дозировать нагрузку — значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, расходами времени на занятие, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и др.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и

скорости движений, ускорения, величиной частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений характеризуется обратной пропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мускульной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действие нагрузки проявляется в реакции организма на выполненную работу. Ее показателями является не только частота сердечных сокращений, но и внешние признаки усталости занимающихся (цвет цвет кожи, потливость, дыхание, внимание, самочувствие и др.).

При дозировании нагрузок учитывается закономерность адаптации организма к действию физических упражнений, развитию тренированности. Исходя из этого, сформулированы и обоснованы следующие методические положения: адекватность нагрузок (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма); постепенность их повышения (обеспечение развития функциональных возможностей и адаптация к ним); систематичность (их последовательность и регулярность).

Для обеспечения тренировочного эффекта, физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по объему, интенсивности, с интервалами отдыха. Недостаточные нагрузки малоэффективны для развития тренированности; избыточные — наносят вред организму. Если нагрузка длительное время не меняется, то ее действие становится привычным и перестает оказывать развивающее действие. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием развития тренированности.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). При дозировании нагрузок, в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, величина их по показателю ЧСС должна не быть ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца), что отвечает нижнему порогу тренировочной нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях должен составлять от 130 до 170 уд/мин. Для учеников подросткового и старшего возраста этот эффект достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (посредством подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.).

Четкая регуляция физических нагрузок и чередования их с отдыхом обеспечивает направленное действие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма учеников.

Регуляция параметров нагрузки на занятиях достигается разнообразными способами и методическими приемами. Самыми эффективными и доступными приемами является:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних нагрузок;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в гору и с горы или бег по дорожке стадиона, по песку и т.д.);
- замена начальных положений (например, выпрыгивание вверх из полуприсеста и присеста, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с

положением ног на полу и на гимнастической скамье и т.д.);

- изменение длины дистанций в беге, плавании;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

Заключительная часть занятия направлена на восстановление организма после выполнения упражнений в основной части. Как правило, это упражнения на расслабление и дыхание. В этой части занятия подводятся итоги и определяют задания на дом. Очень важно в заключительной части занятия не упустить возможность отметить все лучшее, что было на уроке, а так же персонально обозначить отличившихся и поддержать тех, кто еще недостаточно подготовлен.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ**

Многолетняя подготовка каратэистов — от новичка до уровня высшего спортивного мастерства предусматривает: рациональную постановку целей и задач; подбор адекватных им средств и методов; знание и реализацию в практике принципов обучения и тренировки; распределение содержания обучения и тренировки по времени — построение многолетней подготовки; контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса и его коррекцию.

### **Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка каратэистов — это педагогический процесс, целью которого является достижение высоких спортивных результатов.

Цель тренировки обуславливает последовательное решение общих и отдельных задач, основные из которых можно сформулировать следующим образом:

- обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- формирование технико-тактической подготовленности;
- организация воспитательной работы на основе принципов общечеловеческой морали;
- прививание навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- тренировки и режима спортсмена, организация врачебного контроля;
- систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- популяризация каратэ-до.

При решении задач спортивной тренировки используется широкий спектр разнообразных средств, которые можно условно разделить на две группы — основные и дополнительные. Первую составляют физические упражнения, занимающие ведущее место в тренировочном процессе. Применение их обеспечивает переход организма каратэиста из исходного состояния в тренировочное. По структуре и механизмам влияния на организм они составляют подгруппы, которые отличаются одна от другой приближенностью или относительной отдаленностью от специфических условий состязательной деятельности каратэиста.

В подгруппу *общих* входят физические упражнения из других видов спорта, которые по своему влиянию на организм не являются

характерными для единоборств. Вместе с тем они решают, безусловно, важную задачу всесторонней физической подготовки каратэиста, широко используются на всех этапах тренировочного процесса.

Подгруппа *вспомогательных* средств состоит из упражнений, которые формируют функциональную базу организма каратэиста для последующей углубленной специальной тренировки. К ним можно отнести разные упражнения, которые развивают основные двигательные качества (силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) и физические возможности каратэистов. Используются: лазание по канату, упражнения со штангой (толчок и рывок); бег по ступенькам вверх и вниз; ходьба, бег и прыжки, которые выполняются на песке; бег на 30 и 60 м; акробатические упражнения; упражнения, на умение быстро переключаться с одних движений на другие, разные по координации; прыжки на батуте; бег по пересеченной местности 1000—3000 м.

*Специальные* упражнения предусматривают выполнение действий и движений, которые по форме, структуре и механизмам влияния на организм являются наиболее близкими к соревновательным. Это отдельные технико-тактические элементы и приемы в целом, что выполняются вне соревновательной ситуации (комплексы подводящих упражнений, приемы из других видов единоборств). Для решения конкретных технико-тактических задач специальные упражнения могут выполняться с измененными биомеханическими характеристиками, которые диктуются задачами тренировки.

Роль специальных средств, в процессе тренировки квалифицированных каратэистов, чрезвычайно велика. С их помощью устраняются технические ошибки. Для этого выделяются слабые элементы приемов, которые неоднократно повторяются с увеличением усилий или скорости — в зависимости от характера ошибки. Специальные упражнения являются эффективным средством повышения уровня деятельности основных функциональных систем организма, обеспечивающих достижение результатов в этом виде спорта.

В состав соревновательных средств входят комбинации технико-тактических действий (ТТД). их варианты или отдельные технические действия, которые выполняются соответственно действующим правилам соревнований в каратэ-до.

*Дополнительные* средства способствуют повышению эффективности тренировочных влияний разных физических упражнений на организм каратэиста. Подгруппу *технических* средств составляют: спортивный инвентарь, специальное оборудование и спортивные сооружения (зал для занятий, татами, гимнастические сооружения и приборы, наглядное оформление), разные тренажерное оборудование, использование которого способствует эффективному решению задач вспомогательной и специальной подготовки каратэистов. По данным научных исследований, использование в тренировке спортсменов разных тренажеров повышает эффективность этого процесса на 30—45 %.

Самыми простыми тренажерными устройствами, которые широко применяются ведущими каратэистами мира, являются резиновые бинты и жгуты, макивары, мешки, лапы, электронные анализаторы скорости, силы и других параметров ударной техники. Контрольные средства играют значительную роль в повышении качества процесса спортивной тренировки. К ним относятся комплексные измерительные приборы, которые позволяют диагностировать уровень функционирования важных систем организма спортсмена и в сумме определяют его готовность к активной соревновательной деятельности.

В зависимости от уровня подготовленности каратэистов и конкретных заданий спортивного совершенствования тренер разрабатывает комплексы упражнений в подгруппах. Их применение обеспечивает оптимальную готовность спортсмена к участию в

соревнованиях.

Границ, отделяющих подгруппы основных средств, не существует. Однако между специальными и общими имеется принципиальная разница, относительно форм и механизма влияния на организм каратэиста. Кроме того, упражнения каждой подгруппы могут существенно отличаться по уровню приближенности или отдаленности от состязательных, то есть в большей или меньшей мере им отвечать.

Использование основных средств первых трех подгрупп позволяет руководить эффектом их влияния на организм каратэиста. Он может быть интегральным, частичным или локальным. В первом случае в работу вовлекается более  $2/3$  всех значительных мышц, во втором — от  $1/3$  до  $2/3$ , в третьем — до  $1/3$ . Использование упражнений разного характера и влияния на организм позволяет решать широкий спектр педагогических задач. Средства общего влияния обеспечивают согласованность работы основных функциональных систем и механизмов организма, его двигательных и вегетативных возможностей. Упражнения частичного и локального влияния позволяют целенаправленно действовать на отдельные звенья и системы организма спортсмена, «подтягивать» отстающие к запланированному уровню.

Способы использования упражнений для решения задач учебно-тренировочного процесса называют методами. Методы спортивной тренировки разделяются на три основные группы: *словесные, наглядные и практические*.

К первой группе относятся: рассказ, объяснение, лекция, разговор, анализ и обсуждение. Эффективность их повышается при использовании указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений. Ко второй — показ и вспомогательные средства демонстрации (учебные фильмы, видеозаписи, схемы, электронные игры, световые, звуковые и механические приборы, в том числе с программным управлением и обратной связью). Третья группа — практические методы. Их можно разделить на две подгруппы. К первой подгруппе относят методы, направленные на овладение техникой и тактикой каратэ-до, ко второй методы направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств. С этой целью используются методы непрерывной и интервальной тренировки. В этой подгруппе также широко применяются игровой и соревновательный методы.

Темп упражнений в режиме непрерывного и интервального методов тренировки может быть постоянным или переменным. Набор тренировочных методов, которые отвечают задачам занятия, обеспечивает неодинаковое по характеру влияние на организм каратэиста.

В практике подготовки каратэистов широко используются разные модификации и интерпретации отмеченных методов. Это позволяет разнообразить тренировочный процесс, и создавать предпосылки для активного роста функциональных возможностей каратэистов. Развитие физических качеств на этапах много- 16 летней подготовки достигается путем использования разных методов тренировки.

Особенная роль в повышении энергообеспечения тренировочной работы в каратэ-до предоставляется интервальному методу. Интенсивность и длительность повторной работы при интервальной тренировке должна соответствовать ходу обменных процессов в анаэробных условиях: упражнения выполняются 1 мин с отдыхом 45—90 с.

В течение первой минуты отдыха после нагрузки анаэробного характера повышается активность ряда физиологических функций,

активизируется деятельность кровеносной и дыхательной систем. Обменные процессы способствуют устранению кислородного долга, который является следствием деятельности в анаэробных условиях. К началу середины второй минуты максимальных значений достигает ударный объем сердца, потом он снижается. Таким образом, для создания благоприятных условий для повышения ударного объема сердца допускается повторная работа с интервалом в пределах 45—90 с.

Спортивная тренировка в каратэ-до проводится на основе двух групп принципов. Первая группа — общие принципы дидактики: научность, воспитательный характер обучения, сознание и активность, систематичность и последовательность, наглядность, доступность, прочность, индивидуальный подход. Вторую, основную группу составляют специальные принципы тренировки. Они раскрывают объективные связи между заданиями, средствами, методами тренировки и соответствующими реакциями организма каратэиста, объединяют в себе закономерные зависимости между структурными элементами тренировочного процесса. К ним относятся: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности повышения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки; единство взаимосвязи структуры состязательной деятельности и структуры подготовленности.

#### **Нагрузка, усталость, восстановление и адаптация в процессе спортивной тренировки**

Нагрузки в каратэ-до определяются с внешней и внутренней сторон: *внешняя* отображает объем и интенсивность работы (ее количество и напряженность); *внутренняя* — влияние работы на организм и его соответствующую реакцию.

По характеру нагрузки можно разделить на тренировочные и соревновательные, общие и специальные (специфические и неспецифические), по направленности влияния на организм — на те, что обеспечивают развитие конкретных двигательных качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости) или отдельных их составляющих (аэробных и анаэробных, алактатных и лактатных возможностей и др.).

Величина нагрузок определяется преимущественно объемом выполненной работы и степенью влияния на организм каратэиста. Ее оценивают по продолжительности восстановления работоспособности. После значительных и особенно больших нагрузок восстановительные процессы в организме завершаются через несколько суток. Чрезмерные нагрузки — результат ошибок в планировании нагрузок большой величины.

Большая нагрузка возникает вследствие длительной работы высокой интенсивности, характеризуются глубокой усталостью и наличием фазовых изменений функциональных показателей. Для определения момента прекращения работы учитываются направленность работы, характер упражнений и подготовленность каратэиста.

*Значительная* нагрузка вызывает существенные функциональные изменения в организме спортсмена. В отличие от большой нагрузки она не приводит к глубокому снижению работоспособности, поскольку в конце занятия упражнения выполняются в фазе скрытой усталости. Значительную нагрузку можно получить при выполнении 70—80 % объема работы большой величины.

*Средняя* нагрузка составляет около 50 % работы, характерной для большой нагрузки. Как правило, она не вызывает в организме



сдвигов, которые возникают при скрытой или явной усталости.

*Малая* нагрузка составляет 20—30 % большой, не вызывает существенной усталости и значительно повышает активность разных систем организма.

*Избыточная* нагрузка — результат суммарного влияния нескольких больших нагрузок, неправильно спланированных в микроцикле, приводит к подавлению функции сердечной мышцы, вызванной острой сердечной недостаточностью и нарушением коронарного кровообращения.

Под воздействием мускульной деятельности изменяется состояние работоспособности, которое носит фазовый характер: перед тренировочным занятием — предрабочее возбуждение, потом — вработывание, стойкое состояние, компенсированное и явное утомление. После возникновения усталости закономерны следующие фазы: восстановление, сверхвосстановление и возвращение к исходному уровню работоспособности. Сначала возобновляются кислородно-транспортной и нервной системы, потом — систем энергообеспечения и мускульной деятельности.

Под адаптацией понимают способность организма приспособиться к условиям окружающей среды. Для спорта особенный интерес имеют приспособительные реакции организма человека к экстремальным ситуациям соревновательной деятельности. Адаптация понимается и как процесс, и как результат. Приспособительные реакции организма, каратэиста бывают срочными и длительными, врожденными и приобретенными. Увеличение частоты дыхания, перераспределение кровотока, повышения порога слухового восприятия и частоты сердечных сокращений, возникающие как следствие тренировочных влияний на организм, относятся к срочно-врожденным реакциям. Посредством физических упражнений они могут только изменяться. Срочные приобретенные реакции вообще возникают только в процессе обучения и тренировки. Примером может быть способность спортсмена усваивать разнообразные сложные ТТД каратэ-до и воспроизводить их в условиях соревнований.

Длительные адаптационные реакции — результат постепенного, длительного или существенного влияния на организм конкретных раздражителей или многократного повторения срочной адаптации. Следствием этого является переход организма спортсмена из исходного состояния в планированное. Переход организма из состояния срочной адаптации от длительной является стержневым моментом процесса тренировки. Состояние длительной адаптации организма каратэиста подтверждает эффективность тренировочных влияний.

Примером срочной адаптации может быть реакция организма на выполнение одиночной физической нагрузки. Срочные приспособительные изменения в организме разделяются на три стадии: *активизация* деятельности функциональной системы, которая лимитирует выполнение конкретной работы; *стабилизация*; *нарушение баланса* между запросом и его удовлетворением из-за усталости нервных центров и истощения углеводных ресурсов организма.

При формировании длительной адаптации берутся во внимание четыре стадии: первая — систематическая мобилизация функциональных ресурсов организма; вторая — интенсивный ход структурных и функциональных превращений в органах и тканях; третья — стойкая длительная адаптация; четвертая — изнашивание элементов функциональной системы (следствие ошибок в планировании нагрузок).

Эффективное построение тренировки отвечает первым трем стадиям длительной адаптации организма.

## Содержание разных сторон подготовки каратэиста

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

*Техническая* подготовка — процесс овладения каратэистом системой движений (техники каратэ-до) с целью достижения высоких спортивных результатов. Данная подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет каратэист, и эффективностью решения тактических задач, в процессе вариативной соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки каратэиста существенно влияют уровень развития тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы — это специализированные положения и движения каратэиста, которые выполняют в несоревновательных ситуациях, действия — один или несколько приемов, что реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки каратэиста; вспомогательные — элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основных уровня процесса технической подготовки — формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматичность.

Критерием оценки тактической подготовленности является результативность техники. Учитывают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информативность для соперника.

*Тактическая* подготовка каратэиста — процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами (индивидуальной и командной) и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в каратэ-до составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания каратэиста — это представление о приемах, видах, формах тактики и их использовании в процессе тренировки и соревнования. Тактические *умения* — действия, которые диктуются тактическими знаниями: умение прогнозировать план соперника и состязательную ситуацию; способность корректировать свой тактический план в ходе поединка.

Тактические *навыки* — целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнования. Тактическое *мышление* каратэиста — это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

<sup>10</sup> Содержание тактики ведения состязательной деятельности в каратэ-до составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки, защиты и контратаки. Их можно разделить на четыре группы направленные на

- возникновение у соперника защитной реакции — угрозы, проведение атаки с большей, чем нужно дистанции, попытка подсекания, захват руки, проведение одного или нескольких ударов с неполной концентрацией для открытия зоны для решающей атаки;

- возникновение у соперника атакующей реакции (вызов);
- отсутствие или ослабление реакции соперника — повторная атака, двойной обман, обратный вызов;
- применение преимущественно ударно-силового влияния за счет плотной атаки.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность (АТД) и эффективность (ЭТД) тактических действий. АТД реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, ЭТД обеспечивается способностью каратэиста к предвидению соревновательных ситуаций.

*Психологическая* подготовка каратэиста — это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психологической подготовленности.

Волевая подготовленность каратэиста включает у себя способность реализации технико-тактических заданий, целенаправленность, решительность и смелость, настойчивость и энергичность, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

К специальной психологической подготовленности относятся: стойкость к стрессам в процессе тренировки и соревнования; уровень кинестетических и визуальных восприятий ТТД и условий окружающей среды; умение управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и правильно реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения (антиципации) действий на татами и за его границами; способность к реализации опережающих реакций, которые формируются в коре головного мозга.

Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психологической подготовленности каратэиста.

В современной системе психологической подготовки каратэистов, кроме волевой и специальной психологической подготовленности, выделяют такие блоки: формирование мотивации к занятиям каратэ-до; идеомоторная тренировка; совершенствование реагирования и специализированных умений; коррекция психического напряжения; совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовым и стартовым состояниями.

Формирование мотивации — действия, направленные на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство в течение длительного времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней цели. В первом случае акцент делается на технико-тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнования, во втором — на спортивные достижения.

Мотивационная ориентация многолетней спортивной подготовки ведущих каратэистов мира, как правило, реализуется в трех основных направлениях: качество процесса самосовершенствования; победа; расширение материальных возможностей и круга общения. Зависит это от этапа тренировки, квалификации и подготовленности спортсменов, ранга соревнований и состава их участников.

*Физическая* подготовка каратэиста — процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств — силы, скорости, выносливости, гибкости и координационных способностей. В зависимости от примененных средств различают общую (ОФП), вспомогательную (ВФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

ОФП решает задачи развития разных двигательных качеств, которые опосредствованно способствуют достижением в каратэ-до.

ВФП создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств каратэиста. СФП позволяет развивать двигательные качества соответственно специфике каратэ-до.

Силовая подготовка каратэиста решает такие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мускульной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предпосылкой для совершенствования скорости, ловкости и гибкости каратэиста. Важное место в этом занимают и силовые упражнения со своим весом в разных положениях.

Методы развития силовых качеств в каратэ-до: *изометрический* (в основе — напряжение без изменений длины мышц); *концентрический* (одновременное напряжение и сокращение мышц); *плиометрический* (создает в мышцах потенциал напряжения); *изо-кинетический* (работа с большим напряжением); переменных сопротивлений (с использованием тренажеров).

Скорость (скоростные возможности) каратэиста — это совокупность функциональных свойств, благодаря им двигательные действия выполняются за минимальное время. Существуют две формы их проявления — *элементарные* (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и *комплексные* (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в каратэ-до являются комбинации ударов ногами и руками с блокировкой техники соперника, сочетание ударной техники с разнообразными действиями по выведению соперника из равновесия и др. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм скорости в совокупности с другими качествами и технико-тактической подготовленностью.

Выносливость каратэиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при растущей усталости. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем организма, адаптированных к специфике каратэ-до; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

Гибкость в каратэ-до — это морфофункциональные свойства опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движений каратэиста. Для того чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность».

Гибкость каратэиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в каратэ-до требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредсказуемых по своей сложности и динамике поз и положений.

Недостаточная гибкость нередко бывает причиной потери качества обучения ТТД, снижения уровня внутримышечной координации и экономичности движений, что часто приводит к травмам и повреждениям опорно-двигательного аппарата каратэиста.

Факторами, определяющими уровень гибкости, являются: эластичность свойства мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, принимающих участие в движениях; особенности построения суставов.

Степень гибкости зависит от пола спортсмена, возрастных показателей и внешней среды. У мальчиков и мужчин она ниже, чем у девушек и женщин. С возрастом ее уровень снижается. Повышает (до 20 %) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление

упражнениями, направленными на растягивание суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм.

Основными требованиями к компонентам нагрузки (их нужно учитывать во время развития гибкости) относят: характер и особенности чередования упражнений; их длительность (количество повторов — 10—25 раз); темп (медленный); величина нагрузки (до 50 %); интервалы отдыха (от 10—15 с до 2—3 мин).

Ловкость каратэиста (координационные способности) — это возможность быстро, точно целеустремленно и экономично решать сложные двигательные задачи, возникающие на татами. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости каратэиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на татами, их анализ. Эффективность этих операций прямо зависит от уровня мускульно-суставной чувствительности. Повышению уровня мускульно-суставной чувствительности способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии со спецификой каратэ-до: выполнение разных по сложности Ката; прыжки из необычных исходных положений, что выполняются одновременно с имитацией отдельных ТТД, каэси кумитэ (регламентированная атака, защита и контратака разной техникой, в зависимости от действий соперника), работа на ритмику (каждый имеет право на атаку только на свой такт) и др.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умения оценивать и управлять отдельными характеристиками, способности к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-летнему возрасту.

Координационные способности каратэиста во многом обуславливаются умением объективно воспринимать и оперативно перерабатывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связана с уровнем совершенствования специализированных восприятий — чувства татами, дистанции, времени (тайминга), пространства, уровня усилий и др.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В данном виде единоборств она более очевидна, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену нужно за доли секунды безошибочно решить разные задачи — к типичным можно отнести выбор и использование эффективного ТТД или комбинации (по мнению специалистов, их количество в каратэ- до достигает нескольких сотен).

Структуру процесса *интеллектуальной* подготовки каратэиста составляют: формирование способности к объективному восприятию и концентрации внимания; совершенствование памяти и эффективности умственных процессов; формирование способности к оперативной обработке информации, принятие решения и его реализация в условиях состязательной деятельности.

Уровень интеллектуальной подготовки каратэиста определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием закономерности спортивной тренировки; способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований. Роль тренера — способствовать формированию интеллектуальных возможностей каратэиста на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Для этого широко используется система специальных заданий и контроль качества их выполнения.

*Интегральная* подготовка каратэиста — это процесс координации и реализации в состязательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной). Синтетический подход,

направленный на комплексное проявление способностей каратэиста в специфических условиях состязательной деятельности, — основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярное средство — разные по уровню значения и педагогическим задачам поединки.

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки каратэиста относятся: облегчение условий состязательных поединков (использование спаринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих и защитных ТТД в поединке с соперником более низкого уровня квалификации и др.); усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником); поединки на татами, размеры которого больше или меньше допустимых правилами; проведение соревнований в необычных климатических условиях; интенсификация состязательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество используемых по заданию ТТД и комбинаций).

Уникальной системой тренировок в каратэ-до является Ката. Работа с Ката помогает решать почти все задачи совершенствования технической и специальной физической подготовки спортсмена. Работа с Ката может быть использована для развития всех вышеупомянутых качеств.

### Структура тренировочного процесса

Современной спортивной практикой обоснована структура тренировочного процесса, которая представляет собой относительно стойкий порядок его компонентов (частей, сторон), их закономерное соотношение и общую последовательность.

В спортивной тренировке различают три основных уровня:

- микроструктурный, к нему принадлежат структуры отдельных тренировочных занятий, микроциклов, их совокупности;
- мезоструктурный, составляет структуры, к которым относятся системы микроциклов, мезоциклов;
- макроструктурный, в него входят структуры макроциклов, их периодов, годовых и многолетних циклов спортивной тренировки.

Многолетняя спортивная подготовка в каратэ-до проводится по этапам, каждый из которых включает несколько годовых циклов, состоящих (в зависимости от количества ответственных соревнований) из нескольких макроциклов (чаще 2—3). Исключением является одноциклическая структура годовой подготовки юных каратэистов.

Макроциклы состоят из трех периодов: *подготовительный* и *соревновательный* и *переходный* (завершающий). Подготовительный период принято разделять на два этапа — *общеподготовительный* и *специально-подготовительный*; соревновательный — на четыре: *предварительной* и *непосредственной* подготовки к соревнованиям, *соревновательный* и *после соревновательный*.

В течение периодов макроцикла состояние спортивной формы формируется в первом периоде, стабилизируется — во втором, временно теряется — в третьем.

Занятие в каратэ-до, как правило, состоит из трех частей: *подготовительной*, *основной* и *заключительной*. В зависимости от решаемых в процессе тренировки задач используются такие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Микроциклы в спортивной тренировке каратэистов бывают *втягивающие*, *ударные*, *подводящие*, *восстановительные* и *соревновательные*. Чаще используются недельные, хотя нередки и микроциклы длительностью от 3—4 до 10—14 дней.

Длительность мезоциклов находится в границах 3—6 недель. Наиболее распространенные четырехнедельные. Типы мезоциклов:

втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, передсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Все структурные образования процесса спортивной подготовки каратэистов независимо от их уровня (микро-, мезо- и макроуровень) можно классифицировать по трем основными критериям: решение в них педагогических задач; направленность основного объема работы; величина суммарных нагрузок.

### **Особенности планирования подготовки школьников**

*Задачи:* углубление интереса к занятиям каратэ-до и формированию спортивной работоспособности; укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование двигательной базы, развитие качеств и способностей, которые определяют спортивные результаты в каратэ-до; изучение основных ТТД каратэ-до; ознакомление с особенностями влияния спортивных занятий на организм каратэистов.

*Направленность* — оздоровительно-разносторонняя.

В процессе подготовки широко используют упражнения из других видов единоборств и видов спорта: спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, зимних видов спорта, гребли и др. Особенное внимание уделяется созданию позитивного эмоционального фона занятий.

Широко используются словесные и наглядные методы тренировки. Среди практических методов наиболее часто применяется игровой. Игра является основным методом решения педагогических задач.

*Тренировочные нагрузки.* Динамика этих нагрузок — медленная, что гарантирует сохранение функциональных резервов организма подростков для последующей напряженной тренировочной работы.

В группах начальной подготовки большие и даже значительные нагрузки не используются. Широко применяются занятия со средними и малыми нагрузками.

*Стороны подготовки.* Физическая подготовка осуществляется с подавляющим использованием специальных и общеподготовительных средств.

Задачи всесторонней физической подготовки решаются посредством специальных и общеподготовительных средств, характерных для единоборств в целом, и каратэ-до в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем — гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма младших школьников требуют четких ограничений относительно использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы, и выполнение кратковременной и интенсивной работы.

Упражнения, развивающие гибкость, используются на каждом занятии. Они входят в комплекс утренней физической гимнастики. Таким образом, гибкость развивается ежедневно. Индивидуальные особенности детей обуславливают длительность упражнений на гибкость: для одних нужно несколько минут, для других этого времени недостаточно. Поэтому разрабатываются специальные комплексы упражнений длительностью 5—10, 10—20 минут.

Развитие ловкости происходит в меру изучения и повторения ТТД, поскольку арсенал каратэ-до чрезвычайно разнообразен. Вместе с тем эффективность технической подготовки будет значительно выше в случае широкого использования упражнений (других видов спорта и спортивных единоборств) разной координационной сложности. Особенно популярны спортивные и подвижные игры. Проводят их по

упрощенным и специальным правилам, они так же являются эффективным средством развития скорости. Особенно полезны различные прыжки и бег с переменной направленностей и внезапными изменениями поз и положений тела и т.д.

При развитии силы особое внимание уделяют мускульным группам и отдельным мышцам, уровень силовых возможностей которых требует существенного повышения. Следует развивать мышцы шеи, рук, туловища, спины, мышцы ног и др. Возраст юных каратэистов требует исключения упражнений статического характера и максимального напряжения мышц. Целесообразно широко использовать упражнения на расслабление.

С целью развития у начинающих каратэистов выносливости используются спортивные и подвижные игры, беговые упражнения, пешие прогулки и тому подобное.

Для того чтобы техническая подготовка была эффективной, нужно широко использовать вспомогательные и специальные (подводящие) упражнения, разные по форме, структуре и механизмам влияния на организм. С учетом отмеченных характеристик общеподготовительные средства, которые используются в занятиях новичков, значительно отличаются от других видах спорта. Здесь также используются игровые упражнения с элементами технических приемов каратэ-до. Очень важно разнообразить исходные положения, условия выполнения технических приемов, применять их в обе стороны, учитывать индивидуальные морфоструктурные особенности, не стабилизировать структуру выполнения технических действий. Параллельно с изучением техники происходит обучение тактике каратэ-до. Например, прием, который изучается, характеризуется следующими тактическими позициями: когда, где, как и кем используется; предпосылки использования; оценки судей за качество выполнения; против каких соперников чаще всего используется и др. Таким образом, по мере изучения техники каратэисты-новички знакомятся с правилами соревнований.

Интеллектуальная подготовка реализуется путем ознакомления со строением организма человека и влиянием на него занятий каратэ-до. Ученики овладевают знаниями относительно ведения здорового образа жизни, соблюдения режима дня, правил гигиены и питания, исключения вредных привычек. Необходимо уделять серьезное внимание расширению общего кругозора учащихся.

Психологическая подготовка проводится параллельно с решением других задач, является составной частью воспитательной работы. Большую роль здесь играют личность тренера, доверие к нему учащихся.

Поступки и поведение воспитателя должны быть безукоризненными. Он должен быть спокойным, уверенным, внимательным, учтивым, доброжелательным и требовательным. Выполнение заданий тренера, преодоление трудностей во время решения поставленных им задач, тщательность, аккуратность и гуманность (отношение с товарищами и другими окружающими) — залог качества психологической подготовки начинающего каратэиста и эффективной воспитательной работы тренера.

#### *Построение учебно-тренировочного процесса.*

Годовая подготовка — процесс тренировки без распределения его на периоды. В нем отсутствует целенаправленная подготовка к соревнованиям — не планируется соревновательный период. Микро- и мезоструктурные образования не четко выражены, решаются учебно-тренировочные задачи. Суммарные нагрузки занятий и других структурных образований — малые и средние. В целом, используются занятия комплексной направленности, позволяющие не перегружать психическую сферу юных каратэистов, способствуют созданию



позитивного эмоционального фона, обеспечивают разностороннее влияние упражнений на организм. По окончании годичной подготовки проводятся контрольные соревнования. Их содержание и правила — специальные. В конце годовой подготовки, как правило, планируются 2 месяца отдыха.

### **Соревновательная практика школьников**

Соревнования для начинающих каратэистов, прежде всего, решают следующие основные задачи: подтверждение склонности к виду спорта, выбранного предметом специализации; выявление перспективности относительно спортивных успехов в будущем; подведение итогов учебно-тренировочной подготовки на протяжении года и тому подобное.

Задачи соревнований определяют содержание, порядок организации и проведения, а также их критерии.

К основным обязательным требованиям к соревновательным программам относятся: многоборье (ката, кумитэ, кихон, рэндзюку, СФП, ОФП); возможность оценки способностей, которые определяют спортивные достижения в каратэ-до; позитивный (праздничный) эмоциональный фон.

#### ***Ориентировочная программа соревнований в конце первого года занятий***

##### *Первый день*

1. Демонстрация стоек, передвижений, атакующих действий руками и ногами, защиты посредством блока и разрыва дистанции.
2. Демонстрация средств страховки и само страховки.

##### ***Кихон***

1. Демонстрация ТТД руками (имитация на месте).
2. Демонстрация ТТД руками (имитация во время передвижения).
3. Демонстрация ТТД руками (со спаринг-партнером на месте).
4. Демонстрация ТТД руками (со спаринг-партнером во время передвижения).
5. Демонстрация ТТД ногами (имитация на месте).
6. Демонстрация ТТД ногами (имитация во время передвижения).
7. Демонстрация ТТД ногами (со спаринг-партнером на месте).
8. Демонстрация ТТД ногами (со спаринг-партнером во время передвижения).

Качество выполняемых приемов оценивается по пятибалльной системе.

##### *Второй день*

1. Бег с высокого старта 30 м.
2. Прыжок с места в длину.
3. Удержание ног в положении угла ( $90^0$ ) в висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке).
4. Подтягивание на перекладине (кольцах) до уровня подбородка.
5. Поединки за овладение мячом (выполняется на татами стоя на коленях со взаимным захватом мяча).
6. Гимнастический мост.
7. Шпагаты (продольный, поперечный).
8. Проба с задержкой дыхания.

#### ***Ориентировочная программа соревнований в конце второго года занятий***

##### *Первый день*

1. Демонстрация атак и защит (со спаринг-партнером во время передвижения с противодействиями и без, с контратаками в конце комбинаций, в любой момент).

2. Учебный поединок (длительность 1,5—2 мин; степень кон-

тракующих действий 25—50 %).

3. Тренировочный поединок (длительностью 2 мин по официально утвержденным правилам соревнований).

Первое и второе упражнения оцениваются по пятибалльной системе. В тренировочном поединке определяется победитель. Кроме того, каждый участник получает педагогическую оценку по пятибалльной системе.

#### *Второй день*

1. Бег 30 м.
2. Бег 60 м.
3. Прыжок в длину.
4. Удержание ног в положении угла ( $90^0$ ) в висе.
5. Подтягивание.
6. Поединки гошон-кумитэ, санбон-кумитэ, кихон-иппон-кумитэ (по 5 атак дзёдан и тюдан).
7. Поединки дзю-иппон-кумитэ (тренировочный поединок по 5 атак дзёдан и тюдан).
8. Гимнастический мост.
9. Шпагаты (продольный, поперечный).
10. Проба с задержкой дыхания.

Результаты соревнований в каждом упражнении заносятся в сводный протокол с определением среднего балла и результатов поединка.

#### **Контроль физической и технической подготовленности**

Контроль является составной частью системы подготовки начинающих каратэистов, осуществляется не реже двух раз на протяжении года. Его цель — оптимизация процесса подготовки, которая реализуется путем решения разных задач. Основными из них являются комплексное медицинское обследование и контроль подготовленности учеников.

#### **Контроль уровня подготовленности начинающих каратэистов**

№	Тест	Методические указания
1	2	3
<b>Физическая подготовленность</b>		
<i>Скоростные способности</i>		
1.	Бег 30 м/с	Из высокого старта
2.	Ката Хейян-сёдан 2 раза, с	Без перерыва, максимально быстро
3.	Двадцать маваси гери в лапу, с	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, см	С места (на татами)
2.	Удержание ног в положении угла 90°, с	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок вверх, см	С места (на ковре, у стенки с градуацией расстояния)
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Поединки за овладение мячом, количество раз	Стоя на коленях (по сигналу тренера)
6.	Кистевая динамометрия, кг	Максимальное усилие левой и правой рукой
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 м, мин/с	На стадионе или за городом (в лесу)
2.	Атакующая комбинация из 2 ударов ногой, 2 мин, количество раз	Тренер определяет стандартную комбинацию
3.	Контратакующая комбинация из 2—3 ударов рукой 2 мин, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость, баллы</i>		
1.	Гимнастический мост	На татами
2.	Поперечный и продольный шпагат	На татами
3.	Наклон вперед	Стоя на татами
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъемы ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на татами, захватом ступни (левой, правой ноги) руками изнутри

<b>Координационные способности</b>		
1	2	3
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10—12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация ТТД (комбинация), с	Тренером составляются 2—3 комбинации (стандартные) с 2—3 ТТД
3.	Эстафеты с элементами ТТД, с	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, кувырков элементы ТТД (имитация) или выполнения их со спарринг-партнерами (без сопротивления)
<b>Техническая подготовленность</b>		
1.	Выполнение отдельных атак рукой и ногой, с	Стоя на месте и в передвижении по татами (в лапу)
2.	Выполнение Ката Хейян 1—5, с	По назначению тренера
3.	Кихон	Согласно аттестационной программы
4.	Выполнение отдельных комбинаций (2—3 удара), с	Стоя на месте и в передвижении по татами (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов ТТД	Стоя на месте и в передвижении по татами

### **Организационно-методические рекомендации**

В программе излагаются основные виды ударной техники руками и ногами наиболее распространены в каратэ-до. С многочисленными вариантами защит, что выполняются на уровне тюдан и дзэдан, какратэисты знакомятся в процессе обучения. Изучаются атакующие и защитные передвижения, которые используются для соответствующих атакующих или контратакующих действий.

Последовательность обучения техническим приемам базируется на принципах безопасности и четкого контроля ударной техники. Сначала изучаются приемы, защита от которых наиболее простая, потом, в меру изучения более сложных приемов, усложняется, соответственно, и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технической и тактической подготовки каратэистов ученики изучают приемы в такой последовательности: гохон кумитэ (оговоренный поединок на 5 шагов), санбон кумитэ (оговоренный поединок на 3 шага), ки- хон-иппон кумитэ (оговоренный поединок на 1 шаг) и др.

В приемах «блок-атака» каратэисты сначала изучают отмеченные технические приемы основных групп атак, последующие — их варианты. Во время описания отдельных вариантов атак, удары, использующиеся для их выполнения, указываются не всегда. В таких случаях нужно применять виды ударов, отмечены в основной группе.

Основной упор при изучении данного вида единоборств нужно делать на правильное и четкое выполнение предложенных технических приемов в защите. С этой целью атакующие действия и соответствующие приемы тренером предлагаются позднее — через 1,5—2 месяца после изучения новичками базовых защит (блоков).

<sup>20</sup> Ознакомление начинающих каратэистов с защитами и соответствующими действиями на атаку соперника может отразиться на качестве использования в последующем выученных приемов, поможет снять нежелательный психологический барьер.

### **Основной программный материал (техника)**

*Стойкая каратэиста:* Дзенкутсу дати, Киба дати, Кокутсу дати, Некоаси дати, Фудо дати, Хейсоку дати, Хейко дати и другие.

*Дистанции:* дальняя, средняя, ближняя, клинч.

*Передвижение:* вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад с разнообразными вариантами.

*Самостраховка при падении:* на бок (левый и правый), на спину, на грудь. Исходные положения при изучении падений: сидя на татами, из полного присеста, из полуприсеста, из стойки на колене, из положения стоя.

*Самостраховка при падении через партнера:* стоя к партнеру спиной, лицом, левым и правым боком.

*Самостраховка при падении через руку партнера* — вправо и влево.

*Самостраховка при падении через жердь:* стоя к жерди спиной, лицом, правым и левым боком.

Удары руками

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1. Сейкен тэку тсуки | 9. Хиракен тсуки             |
| 2. Мае тэ тсуки      | 10. Накадака иппон кен тсуки |
| 3. Ой тсуки          | 11. Тетсуи Ути               |
| 4. Гяку тсуки        | 12. Уракен Ути               |
| 5. Каге тсуки        | 13. Сюто Ути                 |
| 6. Ура тсуки         | 14. Хайто Ути                |
| 7. Татэ тсуки        | 15. Тейсё Ути                |
| 8. Маваси тсуки      | 16. Эмпи Ути                 |

Удары ногами

- |                    |                         |                  |
|--------------------|-------------------------|------------------|
| 1. Мае гери        | гери                    | 7. Ура микадзуки |
| 2. Ёко гери        | гери                    |                  |
| 3. Усиро гери      | 8. Хиза гери            |                  |
| 4. Маваси гери     | 9. Какато гери          |                  |
| 5. Ура маваси гери | 10. Кекоми гери (17—18) |                  |
| 6. Микадзуки       | 11. Кеаге гери (17—18)  |                  |

Блоки (последовательность обучения)

Атакующий наносит удар ой тсуки дзёдан (в голову)

1. Аге укэ 4. Тейсё  
укэ

2. Сото укэ 5. Сюто укэ  
3. Ути укэ 6. Нагаси укэ

Атакующий наносит удар ой тсуки тюдан (в туловище)

1. Сото укэ 6. Маваси Эмпи укэ  
2. Ути укэ 7. Дзюдзи  
укэ

3. Тейсё укэ 8. Теосае укэ  
4. Сюто укэ 9. Сукуй укэ

5. Отоси укэ 10. Мороте укэ

Атакующий наносит удар мае гери тюдан (в нижнюю часть туловища)

1. Гедан бараи укэ 3. Сюто  
гедан укэ

2. Сукуй укэ 4. Дзюдзи укэ

Атакующий наносит удар ёко гери тюдан (в туловище)

1. Сото укэ. 4. Сюто  
укэ.

2. Ути укэ. 5. Отоси укэ

3. Тейсё укэ

Атакующий наносит удар маваси гери тюдан (в туловище)

1. Сото укэ 3. Ути укэ

2. Гедан бараи укэ 4. Мороте укэ

Атакующий наносит удар маваси гери дзёдан (в голову)

1. Ути укэ 3. Тейсё

укэ

2. Сото укэ 4. Нагаси укэ

### **Ориентировочная программа для групп начальной подготовки**

Особенностью начальной подготовки каратэистов является ее оздоровительно-разносторонняя направленность, поэтому ее построение на протяжении года не предусматривает периодизации. В то же время специфика жизнедеятельности школьников позволяет строить работу в группах начальной подготовки по полугодиям.

Первые 6 месяцев являются самым ответственным периодом подготовки. Фактически здесь закладываются морально-этическая и физическая базы будущего каратэиста. Практически 90 % упражнений, из используемых тренером, относятся к общеподготовительным и вспомогательным. Это позволяет формировать разносторонние двигательные образования, что чрезвычайно важно в каратэ-до, где технико-тактический арсенал крайне разнообразен.

Желательно часть занятий проводить на воздухе: на стадионе, в лесу, на берегах водоемов и т.д. Широко используются словесные и наглядные методы. Из практических методов наиболее часто применяются игровые методы (до 60—70 %). Игры являются приоритетным средством решения педагогических задач с начинающими.

#### **Первое полугодие**

Длительность занятия до 35 мин; из них 70—80 % времени приходится на его первую часть (подготовительную). Основной объем средств (специальные — 60 %, общие — 25 %) выполняется с использованием игрового метода.

Содержание программы начальной подготовки предусматривает изучение строевых упражнений. Ученикам нужно: усвоить общие понятия и команды построений (шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал); овладеть предварительными и исполнительными их частями; иметь представление о ритуале; выполнять действия в строю (построение, выравнивание и расчет в строю, повороты и полуповороты, размыкание и смыкание строя, изменение его направления, перестройка шеренг в строю).

Кроме этого, нужно изучить: переход с шага на бег и с бега на шаг; остановки во время движения (для выполнения строевых и порядковых упражнений используются самые простые эстафеты, разработанные тренером).

Общеразвивающие упражнения. Из положения стоя: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в сторону; то же самое согнутыми руками с изменением темпа. Вращения руками во фронтальной, боковой и горизонтальной плоскости; то же самое — в положении стоя на коленях, сидя на полу, скамье и лежа на полу. Из разных исходных положений ног и рук: наклон головы вперед и назад, в стороны и круговые движения; вращение туловища вправо и влево.

Движения ногами вперед, назад, в сторону, растягивание, наклон туловища вперед и назад, поднятие согнутой в колене ноги к одноименному плечу.

23

#### **Типовая программа занятий**

Строевые упражнения: ходьба; упражнения для рук, туловища, ног; медленный бег с изменением направления.

Практически 90 % отводится на технические действия, согласно Программы технической подготовки, проводится их закрепление в

игровой форме. В подготовительной части занятия решаются организационные задачи, в заключительной части занятия выполняются упражнения, направленные на расслабление мышц и восстановление затраченной энергии, это составляет остальные 10 %.

Спортивный инвентарь, необходимый для проведения большинства игр в каратэ-до: макивары; лапы и подушки разной величины и массы; мячи (набивные, баскетбольные, волейбольные); резиновые ленты, скакалки, гимнастические скамейки и тому подобное.

При применении игр решаются задачи развития различных физических и морально-волевых качеств начинающих каратэистов. В то же время каждая игра направлена на развитие тех или иных конкретных качеств: «Перегоны соперника», «Пятнашки в парах»; «Жаба-квакушка» — повышают скоростные качества; «Птицеловы», «Ловушки», «Побег из плена» — направлены на развитие ловкости.

Для формирования нужных движений в каратэ-до игры проводятся на татами. Тренер делает замечания и дает указания ученикам относительно характера, формы движений, осанки и стойки. Передвижения по татами приближаются по форме и содержанию к движениям, выполняемым в специфических условиях каратэ-до.

Особенное внимание перед играми и выполнением других действий уделяется общеподготовительным, подводящим и вспомогательным средствам. Это упражнения для разогревания мышц и связок, которые обеспечивают движения в основных суставах: позвоночного столба (шейном, грудном и поясничном отделах), голеностопных, коленных, плечевых, локтевых, кистевых и суставах пальцев рук.

После них можно предлагать самые простые акробатические упражнения, игры и эстафеты с элементами акробатических движений: «Эстафета прыжками», «Удержись в лодке», «Гонка мячей» и др.

Необходимые методические условия проведения занятий: позитивный эмоциональный фон; умеренные физические нагрузки (средние, малые); доброжелательность тренера и учеников в отношениях друг с другом. Замечания делаются так, чтобы не оскорбить учеников. Нетипичные ошибки исправляют индивидуально, а свойственные большинству, устраняются посредством группового метода. При этом акцент делается на правильный способ движения, а не на ошибочный. Очень важно видеть в ученике личность, использовать педагогические знания и мастерство воспитателя для ее систематического формирования.

Целесообразно помнить, что каждая игра и эстафета должна быть четко адаптирована к контингенту спортсменов — их возрасту, полу, уровню способностей и возможностей их организма. Подбирая игру на какое-либо занятие, нужно старательно готовиться к ее проведению, например,

в зависимости от контингента в содержание и правила игры вносить соответствующие изменения;

- по мере повышения уровня подготовленности учеников усложнять правила;

- контингент спортсменов должен быть однородным;

- во время игры и эстафет не допускать переутомления юных каратэистов;

- игры, эстафеты и другие упражнения должны выполняться при наличии интереса учеников;

- движения во время игры, эстафет и других упражнений выполнять в обе стороны (вправо и влево);

- способных начинающих можно вовлекать в демонстрацию и управление отдельными элементами движений с целью формирования в них самостоятельности и лидерских качеств. Делается это только при наличии спортсменов и под контролем тренера.

Во второй части полугодия чаще включают игры с элементами соревнований: «Догони соперника», «Овладей мячом», «Наступания на ногу», «Бег раков», «Выведи из равновесия», «Удержись в седле» и др.



Реализуются задачи обучения с элементами техники: стойки, передвижений, ударов, защитных действий, приемов страховки и само страховки при падении.

Важно выявить у каждого ребенка качества, на основании которых можно построить формирование самоуверенности и позитивной самооценки своих способностей, веру в то, что у каждого имеется что-то очень позитивное. После каждого занятия все дети должны иметь основание для того, чтобы рассказать своим родителям и близким людям о своих достижениях и победах. Ребенок с раннего возраста должен привыкать к роли победителя, но и уметь правильно проходить через мелкие поражения и неудачи. Во многом это зависит от мастерства и профессионализма тренера.

### **Второе полугодие**

В занятиях постоянно используется обновленный, в общих чертах, комплекс подготовительных и вспомогательных упражнений. Решаются задачи преимущественного развития гибкости, ловкости и скоростных качеств. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств и выносливости, нужно использовать осторожно, поскольку их уровень, во-первых, не определяет последующий прогресс для спортсменов в этом возрасте, во-вторых, злоупотребление подобными упражнениями негативно отражается на здоровье детей. Поэтому тренер строго дозирует объем и интенсивность этих средств, добиваясь нужного фонового уровня развития силы и выносливости как базы для обеспечения качества последующего учебно-тренировочного процесса.

### ***Типовая программа занятий***

Ходьба; бег с изменением направления по команде; прыжки с изменением направления; упражнения для мышц рук, ног, туловища, шеи; наклоны из положения стоя: вперед, назад, в стороны; движения правой и левой ногами вперед, назад, в стороны; то же самое согнутой в колене ногой; приседание на двух или одной ноге из разных положений и с движениями рук; выпады правой и левой ногой вперед, в стороны; то же самое с разными дополнительными движениями рук и ног; выпады правой и левой ногами вперед, в стороны; то же самое с разными дополнительными движениями рук и ног; поднятие на носках двух (одной) ног, прыжки на месте с продвижением вперед и в стороны на двух (одной) ногах (ступнях и носках), в полуприседе и приседе; ходьба в разном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамье и полу.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. Упражнения: «Качалка»; поднятие левой и правой ноги к голове (за голову). Наклоны из положений сидя, лежа. Приемы само страховки при падении на бок (левый или правый), на спину и грудь.

Изучение базовой техники по программе 8,7 Кю. Игры «Эстафета с ударами ногой или рукой», «Гусеница», «Футбол раков» и тому подобное.

### **Третье полугодие**

Объем общеподготовительных упражнений снижается (на 5 %). Приблизительно на такую же величину растет использование специальных средств. Объем вспомогательных и связующих средств остается неизменным.

На 5—10 % увеличивается время, которое отводится на изучение и<sup>25</sup> закрепление технико-тактических приемов каратэ-до. Соответственно этому растет использование методов, направленных на изучение и закрепление технико-тактического арсенала каратэ. Использование игровых методов, играющих ведущую роль в процессе спортивной подготовки, соответственно несколько снижается.

Вместе с тем следует учитывать общее повышение объема работы

на 1/3 от того, что планировалось на 1-й год. Основной объем работы выполняется на первых двух уровнях интенсивности — 2/3 объема нагрузок, что реализуются во втором годовом цикле.

#### ***Типовая программа занятий***

Ходьба; бег; комплекс общеподготовительных и вспомогательных упражнений для мышц шеи, рук, ног, туловища (в движении и на месте), подводящие упражнения, по структуре, форме и механизмам влияния на организм приближены к основным ТТД, изучение и закрепление которых планируется в занятии.

Игры и эстафеты используются на всех занятиях. Кроме решения задач двигательного переключения и поддержания позитивного эмоционального фона, они, как и подготовительные упражнения, способствуют адаптации организма юных каратэистов к основным ТТД: «Один за всех все за одного», «Захватить руки партнера», «Поединки ногами», «На одной ноге» и тому подобное.

Техника и тактика выполнения защиты от захвата за руку, защиты от прямой атаки рукой в голову и туловище.

Техника исполнения ударов ногой и защиты против них.

#### **Четвертое полугодие**

Количество занятий и учебных часов в неделю составляет соответственно 2 и 2. Однако в зависимости от темпов прогресса способностей и возможностей учеников со второй половины четвертого полугодия можно увеличить объем работы в группе до 4 раз и до 8-ми учебных часов в неделю (секционная, кружковая работа и т.п.).

Как и раньше, тренер следит, чтобы интенсивность нагрузок не выходила за пределы первых двух уровней и реже нижних границ — третьего, а также трех первых уровней величины нагрузок и реже — четвертого.

Соответственно изменению соотношения средств и методов увеличивается время, потраченное на решение задач начальной технико-тактической подготовки.

#### ***Типовая программа занятий***

Ходьба; бег; прыжки; подскоки; комплексы общеподготовительных и вспомогательных упражнений для основных групп мышц и суставов. Подводящие упражнения. Игры и эстафеты: «Джигитовка», «Положи и подними мяч», «Качалка», «Эстафета с переворотами», «Разведчики и языки» и т.д.

Техника исполнения приемов с передвижением в Дзенкутсу дати, Кокут-су дати, Киба дати; соединение атакующих и защитных действий в атаке и в контратаке.

Техника и тактика выполнения приемов защиты посредством передвижений в разных стойках.

Техника выполнения частей Ката с объяснением смысла выполняемых действий — бункай.

Ритмический рисунок построения Ката с объяснением смысла изменения ритма выполнения атакующих и защитных действий. Использование изменения ритма выполнения технических приемов для эффективного решения задач в атаке и контратаке.

Правильное выполнение Киай (озвученный выдох); использование Киай при проведении атакующих и контратакующих приемов.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных каратэистов — важный компонент тренировочного процесса. Ее особенности определяются характером состязательной деятельности, правилами поединка, напряженностью соревновательной борьбы. Психологическая подготовка осуществляется в неразрывном единстве с со-

вершением технико-тактического мастерства и развитием физических качеств. При этом решаются такие основные задачи:

- развитие и формирование устойчивости психики в сложной обстановке;
- формирование специализированных восприятий — чувство времени (тайминг), чувство дистанции, чувство координации напряжения и расслабления и др.;
- воспитание волевых качеств юного каратэиста;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в переменной состязательной ситуации;
- развитие памяти и воображения, что проявляется в способности запоминать особенности боевых действий каратэистов, в умении детально представить возможные ситуации будущего соревнования;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия.

Учебно-тренировочный процесс способствует формированию личности юного каратэиста, становлению норм поведения.

Характер человека это сложная личностная структура психических черт, которые налагают отпечаток на этику общения с людьми, отношение к деятельности, на образ жизни. Формирование характера связано с развитием мировоззрения, взглядов, убеждений. Сильный характер, воля могут быть сформированы на основе нервной системы любого типа. Педагогическое мастерство учителя в том и заключается, чтобы в результате многолетнего постепенного совершенствования психической и физической нагрузки подготовить ученика к сознательному настойчивому преодолению возникающих трудностей.

К средствам психологической подготовки относятся: средства воспитательного влияния (беседы, диспуты, кино, телевидение, литература, искусство); специальные упражнения повышенной сложности; дополнительные задания; участие в контрольных поединках и соревнованиях с явно более сильным или слабым противником; общественно полезный труд.

Методы психологической подготовки: лекции, беседы, диспуты; личный пример учителя; убеждение; поощрение (поддержка); обсуждение в коллективе; поручения; состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются; выполнение намеченного плана.

В наше время психологическая подготовка юных каратэистов рассматривается как сложное понятие, включающее общую и непосредственную психологическую подготовку к будущему соревнованию. Это деление немного условно, однако, оправдано состязательной спецификой каратэ как вида спорта.

Общая психологическая подготовка включает у себя воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды, инициативности, творческого отношения к поединку. Одной из самых важных задач психологической подготовки является развитие и совершенствование волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, смелости, решительности, устойчивости психики. Эффективные средства воспитания этих качеств — календарные и контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями.

27

### **Психологическая подготовка к будущему соревнованию**

Каждый поединок имеет свои особенности, которые так или иначе будут влиять на психику юного каратэиста. Его нужно научить максимально, сосредоточиваться на будущем поединке непосредственно перед его проведением. Важным условием успешных действий в нем является умение каратэиста заставить себя всецело отвлечься от всех

посторонних мыслей и переживаний, от разнообразных раздражителей.

Способность к такой концентрации психической деятельности зависит от многих объективных и субъективных факторов, индивидуально-психологических особенностей, масштаба соревнований и их организованности, успехов или неудач в предыдущих поединках, общей подготовленности, от умения учителя- тренера создавать положительный психологический климат и в коллективе, и в настроении каждого воспитанника.

Огромное значение имеет индивидуальное умение каждого юного каратэиста психологически ~~направить себя~~ ~~выполнить~~ перед поединком идеомоторные акты, то есть мысленно представить последовательность действий в будущих соревнованиях. Во- первых, еще к началу поединка создается ведущий очаг возбуждения в участке тех центров, которые обеспечивают выполнение боевых действий, в результате чего вся психологическая деятельность переключается на будущую работу. Во- вторых, это способствует устранению влияния посторонних раздражителей. В-третьих, соответственно настраивается нервно- мышечная система.

Для того чтобы снять разные психологические барьеры перед поединком (сомнения, неуверенность, сильное волнение, навязчивые мысли) и настроиться на успешное выполнение поставленных задач, важно прибегнуть к самовнушению, то есть психорегулирующей тренировке, в данном случае аутогенной.

Методика психорегулирующих тренировок, направленная на оптимизацию состояния спортсменов, проверена уже во многих видах спорта. И если эту работу проводить регулярно, терпеливо, действительно как тренировку, то через несколько месяцев будет замечен позитивный эффект. Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей: успокоения и мобилизации.

Внушение и самовнушение базируются на роли слова как очень сильного раздражителя. Словесное влияние на себя может иметь форму:

- самоободрение — многократное повторения фраз: «Все хорошо», «Всем тяжело, не только мне, но и моим соперникам»;
- самоуспокоение — повторение фраз: «Я спокойный», «Я не волнуюсь», «Все будет хорошо»;
- самоприказа — повторение фраз: «не думай!», «не волноваться!», «не дрожать!» и т.д.

Такие словесные раздражители можно использовать как в стимулирующей, так и в тормозящей роли. В первом случае они поднимают настроение, бодрость, настраивают на победу, во втором — препятствуют развитию волнения.

В зависимости от силы эмоциональной реакции на будущий поединок различают три формы предстартовых состояний: боевую готовность, стартовую лихорадку и стартовую апатию.

При стартовой апатии преобладают тормозящие процессы — психические, физиологические и мускульно-двигательные системы, не подготовлены к немедленному выполнению работы максимального напряжения.

Преодоление негативных предстартовых состояний — самая важная задача непосредственной психологической подготовки к соревнованиям. Для этого применяются:

- разминка;
- успокоительный массаж при стартовой лихорадке или возбуждающий при стартовой апатии;
- дыхательные упражнения перед выходом на татами. При волнении вдох и медленный выдох; при апатии — частые глубокие вдохи и резкие выдохи;
- переключение внимания на объекты, не связанные с будущим выступлением, и самовнушение.

Во время поединка — своим внешним видом и действиями учитель-тренер должен настраивать каратэистов на успешную борьбу.

Большое значение для психологического состояния учеников имеет форма обращения к ним учителя. Его указания должны быть четкими, понятными, делать их нужно спокойным, уверенным голосом. Это благоприятно отразится на действиях учеников.

В практике психологической подготовки к соревнованиям, наряду с аутотренингом, используют систему «прогрессивной релаксации», предложенную Э. Джекобсоном. Ученый обнаружил связь между напряжением скелетных мышц и проявлением эмоций. Расслабляя мышцы можно снять чрезмерное волнение, чувство тревоги и страха.

Заслуживает внимания способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц, канадского ученого Л. Персиваля. Задерживая вдох на фоне напряжения мышц, а затем, делая спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Л. Периваля соединил в себе два способа саморегуляции — дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

## **УРОК - ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

Урок содержит в себе все характеристики структуры учебного процесса: виды содержания, методы, этапы усвоения, их последовательность и разнообразность сочетаний. Урок физической культуры, как и уроки по другим предметам, проводят в зале или на открытых площадках 45 или 90 мин. На уроке по каратэ деятельностью учеников руководит учитель, который создает оптимальные условия для осуществления процесса физического воспитания. Занятия в спортивной секции школы также организуются в форме урока.

Построить урок правильно и педагогически грамотно — значит, в первую очередь, наиболее рационально использовать отведенное на него время. Организация урока должна начинаться еще до занятия. В нее входят: соблюдение порядка в местах переодевания, подготовка инвентаря, выполнение дежурными своих обязанностей, то есть формирование предварительных условий. Качественная подготовка к уроку определяет высокий уровень его проведения, создает позитивный эмоциональный фон, что способствует более интенсивной и плодотворной работе.

Урок, как и другие формы занятий, физическими упражнениями, имеет три части — *подготовительную, основную и заключительную*.

Центральное место в начальной стадии урока занимает функциональная подготовка организма к будущей основной деятельности. Это достигается посредством легко дозируемых упражнений, которые не нуждаются в длительном времени на подготовку и выполнение. Содержание подготовительной части урока должно быть взаимно обусловлено с будущей основной деятельностью каратэистов.

Достижение главных целей урока осуществляется в его основной части. Она может иметь несколько подразделов. Наиболее сложные задания, связанные с усвоением нового материала, решают в самом начале основной части урока. При этом следует придерживаться такой последовательности в постановке заданий: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование.

В заключительной его части следует обеспечить целенаправленное, постепенное снижение функциональной активности организма, для чего подбираются легко дозируемые упражнения.

Основной формой организации занятий по каратэ для младших школьников является комплексный урок.

Со старшими школьниками проводятся еще и тематические занятия. Тематический урок посвящен одной из тем учебной программы (физической подготовке, технике, тактике).

На уроках по каратэ целесообразно применять в комплексной

форме организации занятий такие методы:

- круговой и поточный (для обучения);
- игровой и соревновательный (для совершенствования техники, тактики и физической подготовки).

*Комплексный* урок — это занятие, на котором решается несколько тренировочных задач:

- а) физическая и техническая подготовка;
- б) физическая и тактическая подготовка;
- в) техническая и тактическая подготовка.

Следует помнить, что в *Наставлении к учебному уроку* приемах, которые наиболее приемлемы для обучения детей, необходимо четко разграничивать разминку и решение заданий по физической подготовке в основной части.

В подготовительной части следует использовать:

- упражнения по ходьбе и бегу;
- общеразвивающие упражнения без партнеров и с ними; упражнения по преодолению комбинируемой полосы препятствий;
- эстафеты, подвижные игры и оговоренные поединки (дзю кумитэ, рандори кумитэ и другие);
- выполнение технических элементов каратэ.

Основная часть занятия должна предусматривать обучение технико-тактическим приемам с обязательным закреплением их в Ката или боевых упражнениях. При этом основную часть желательно условно разделить на четыре временных интервала. Первый и третий отводятся на изучение одного и того же технического приема (например, удара усиро маваси гери), а второй и четвертый — на закрепление этого же технического приема в боевых упражнениях или учебных поединках.

Нецелесообразно в основной части урока решать более трех поставленных задач физической, тактической и технической подготовки, потому что анатомо-физиологические и психологические особенности школьников таковы, что организм может болезненно реагировать на физическую нагрузку в комбинации с освоением технико-тактических заданий. Поэтому нельзя ставить более трех задач и выполнять их нужно, строго дозируя нагрузку.

В заключительной части урока должна применяться ходьба и бег в медленном темпе, строевые упражнения и упражнения на внимание, даваться домашние задания для самоподготовки.

### **Методы обучения школьников каратэ**

Методика учебно-тренировочной работы со школьниками по каратэ базируется на общих положениях физической подготовки и теории физического воспитания, к которым относятся:

- полное соответствие применяемых методов особенностям психофизического развития детей;
- осуществление специализации на базе всесторонней физической подготовки;
- четкое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, тренировки и воспитания;
- овладение спортивной специализацией на основе широкой универсальности;
- тесное сотрудничество педагогов, врачей и родителей.

В начальном периоде обучения школьников каратэ применяются в основном такие методы:

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 1) метод целостного упражнения; | 5) соревновательный; |
| 2) круговой;                    | 6) комплексный;      |
| 3) поточный;                    | 7) расчлененный.     |

4) игровой;

Метод *целостного* упражнения — это разучивание действия по возможности, в целостном виде, с выборочным акцентом на деталях. Этот метод следует применять при разучивании общеразвивающих и специальных упражнений.

*Круговой* метод — это общая организационно-методическая форма занятий, что включает некоторые отдельные методы выполнения четко регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс, выполняемых в порядке последовательного перехода от «станции к станции», которые располагаются по замкнутому контуру.

*Поточный* метод характеризуется многократностью повторения упражнения. Основу этого метода составляет повторение того же упражнения. Например: удар маваси гери только на уровне дзёдан и только после выполнения гяку тсуки тюдан.

*Игровой* метод базируется на воспитании двигательных качеств, в процессе поединка. Признаки игрового метода:

- ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в боевых действиях;
- высокие требования к творческой инициативе в двигательных действиях;
- отсутствие четкой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств соответственно задачам соревновательной деятельности.

*Соревновательный* метод характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным. Его признаки:

- подчинение всей деятельности заданию победить в том или другом двигательном действии соответственно предварительно установленным правилам;
- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения;
- ограниченные возможности в управлении учениками, в регуляции их нагрузки.

В процессе обучения основным техническим приемам используют комплексный метод, который включает методы целостного упражнения, игровой и соревновательный.

Так, например, учить выполнению Ката Хейян сёдан с учетом структуры предполагаемого комплексного урока целесообразно в такой последовательности:

а) выполнение разворотов с гедан бараи и ой тсуки (5—8 мин). Выполнение дорожки с аге укэ и ой тсуки (метод целостного упражнения);

б) эстафета с последовательным выполнением первой части Ката до кий (5—8 мин). Выполнение второй дорожки и действий до окончания Ката (соревновательный метод);

в) упражнение с выполнением дорожки с аге укэ, или ой тсуки в зависимости от действий партнера после разворота (5—8 мин). Выполнение Ката в целом на скорость, или с другими заданиями (метод целостного упражнения);

*Расчлененный* метод — это поочередное разучивание отдельных элементов действия. Применяется в начальной стадии ознакомления и обучения юных каратэистов тактике поединка, а также при исправлении ошибок, возможных при неправильном выполнении технического элемента. Например: если при ударе ой тсуки рука и плечо «проваливаются», то чтобы исправить ошибку, нужно расчленить выполнение технического действия на 3 части:

- подтягивание ноги одноименной атакующей руке с отведением локтя бьющей руки, как можно дальше назад без разворота туловища;
- шаг той же ногой вперед с удержанием позиции руки и туловища;

- выполнение удара рукой при участии бедра и с фиксацией туловища в позиции сёмен. При овладении элементами технического действия применять упражнение в целом.

### **Основы обучения**

Одна из основных задач физического воспитания школьников — формирование двигательных умений и навыков. Процесс изучения отдельного двигательного действия состоит из трех этапов, каждый из которых имеет свои дидактические задачи и методические особенности.

*Первый этап* — это начальное разучивание движений в общих чертах, в результате чего у учеников возникают определенные двигательные умения.

*Второй* — детальное разучивание техники двигательного действия, что приводит к уточнению умения и частичного перехода его в навык.

*Третий этап* — достижение мастерства в овладении техникой осваиваемого действия, стадия закрепления и последующего совершенствования двигательного навыка, приспособление техники выполнения действия к разным условиям использования.

Трехэтапную структуру процесса обучения не следует рассматривать как обязательную схему. В условиях школьных уроков, ограниченного количества часов на раздел «Каратэ» осуществляется преимущественно первый этап обучения. Последующее совершенствование происходит в процессе внеклассной работы и занятий в спортивной секции.

Изучение приема состоит из четырех последовательных фаз: а) ознакомления с приемом; б) изучение приема в упрощенных условиях; в) изучение приема в усложненной обстановке; г) закрепление приема.

При ознакомлении с приемом используются разные методы, но ведущие — рассказ и показ. Внимание акцентируется на наиболее важных деталях приема: метод слова помогает создать более четкое представление о приеме в целом; ознакомление заканчивается испытанием, в результате чего ученики получают двигательное представление о приеме, который изучается.

На этапе изучения приема в упрощенных условиях учитель главное внимание обращает на: правильную структуру и последовательность отдельных движений; устранение судорожности, лишнего напряжения и лишних движений; исправление других ошибок выполнения.

Изучение приема в усложненной обстановке решает задачи подведения ученика к умению выполнять действие в боевых условиях. На этой фазе обучения необходимо добиться четкого выполнения приема в целом и в деталях, в разных вариантах, в сочетании с другими действиями, в условиях пассивного и активного противодействия.

Закрепление проводится в тренировочных поединках, боевых упражнениях. Здесь прием выполняется на фоне других действий, в условиях постоянно изменяемой обстановки и сильного эмоционального возбуждения. В соревнованиях нужно провести прием не только высококачественно, но и выбрать вариант и способ выполнения, который больше всего отвечал бы данной соревновательной ситуации. Роль преподавателя на этой фазе — корректировать действия учеников, стимулировать их, активно и творчески применять избранный вариант.

### **Содержание планов работы на уроках**

Программой общеобразовательных учебных заведений «Основы здоровья и физическая культура» должно быть предусмотрено проведение уроков физической культуры с элементами каратэ в 1—11 классах, как для мальчиков, так и для девочек.

В условной сетке распределения учебных часов по темам и



элементам программного материала на каратэ должно быть отведено по 68 часов в каждом классе.

При распределении учебных часов по темам необходимо учитывать как специфику каратэ, так и основные принципы организации школьного урока.

Необходимо учесть, что школьный урок

- с одной стороны, не является спортивно-тренировочным занятием в строгом смысле, но,
- с другой стороны, проводя специализированные уроки по каратэ необходимо придерживаться традиционной системы подготовки, принятой в этом виде боевых искусств и в его спортивном аналоге.

***Обучение каратэ, согласно Программе, должно вестись в такой последовательности: 1 класс***

**1. Теоретическая подготовка:** общее представление о каратэ; знание терминологии; ознакомление с мерами безопасности на занятиях каратэ; история происхождения каратэ; история украинского каратэ.

**2. Физическая подготовка:** организующие упражнения; общеразвивающие упражнения; ходьба; беговые упражнения; прыжковые упражнения; акробатические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на координацию движений; упражнения для мышц; подвижные игры «Лиса и цыплята», «Птицы», «Невод».

**3. Техническая подготовка: 9 Кю**

Кихон на месте

Стойка — Хейсоку дати, переход в стойку — Киба дати, переход в стойку хидари — Кокутсу дати, переход в стойку хидари — Дзенкутсу дати.

Стойка хидари — Дзенкутсу дати, переход в стойку хидари — Кокутсу дати, переход в стойку — Киба дати, переход в стойку — Хейсоку дати.

Стойка — Хейсоку дати, переход в стойку — Киба дати, переход в стойку миги — Кокутсу дати, переход в стойку миги — Дзенкутсу дати.

Стойка миги — Дзенкутсу дати, переход в стойку миги — Кокутсу дати, переход в стойку — Киба дати, переход в стойку — Хейсоку дати.

на месте: блокировка руками в стойках хидари: — аге-укэ — гедан бараи — сюто укэ — сото укэ — ути уде укэ; миги: — аге-укэ — гедан бараи — сюто укэ — сото укэ — ути уде укэ.

на месте: удары руками в стойках хидари сейкен тёку тсуки дзёдан — миги сейкен тёку тсуки дзёдан хидари сейкен тёку тсуки тюдан — миги сейкен тёку тсуки тюдан хидари уракен дзёдан — миги уракен дзёдан хидари нукитэ тюдан — миги нукитэ тюдан хидари тетсуи ути дзёдан — миги тетсуи ути дзёдан хидари маэтэ тсуки тюдан — миги маэтэ тсуки тюдан

на месте: удары ногами в стойках хидари мае гери дзёдан кеаге — миги мае гери дзёдан кеаге хидари мае гери тюдан кекоми — миги мае гери тюдан кекоми хидари ёко гери дзёдан кеаге — миги ёко гери дзёдан кеаге хидари ёко гери тюдан кекоми — миги ёко гери тюдан кекоми хидари маваси гери дзёдан куби — миги маваси гери дзёдан куби хидари маваси гери тюдан коши — миги маваси гери тюдан коши хидари усиро гери тюдан кекоми — миги усиро гери тюдан кекоми хидари ура маваси гери дзёдан куби — миги ура маваси гери дзёдан куби

33

Кумитэ: гохон кумитэ: ой тсуки дзёдан гохон кумитэ: гяку тсуки дзёдан гохон кумитэ: ой тсуки тюдан гохон кумитэ: гяку тсуки тюдан

#### **4. *Тактическая подготовка***

- *индивидуальные действия в Кумитэ*: правильное расположение в поединках в зависимости от тактики соперника и специфики правил соревнований; умение ориентироваться на татами и соответствующим образом реагировать на действия соперников;
- *индивидуальные действия при выполнении комбинаций*: целесообразное использование возможности выбора атаки и защиты, в зависимости от действий соперника.

#### **5. *Домашние задания:* *Навчальне видання* 6. *Контрольные учебные нормативы и требования:***

### **2 класс**

**1. *Теоретическая подготовка:*** общее представление о каратэ; ознакомление с правильным расположением на татами; умение ориентироваться на татами и соответствующим образом реагировать на действия партнеров (командное Ката), соперников; история украинского каратэ; тенденции развития каратэ в Украине и за рубежом.

**2. *Физическая подготовка:*** организующие упражнения; общеразвивающие; ходьба; беговые упражнения; прыжковые упражнения; акробатические; упражнения для формирования правильной осанки; координации движений; упражнения для мышц; подвижные игры «Пустое место», «Через лес», «Звонок на урок», «Рыбалка», «Передача мячей в колоннах над головой».

#### **3. *Техническая подготовка: 8 Кю***

Кихон:

мае-ни Дзенкутсу-дати ой-тсуки дзёдан мае-ни  
Дзенкутсу-дати гяку-тсуки тюдан мае-ни Дзенкутсу-  
дати аге-укэ мае-ни Дзенкутсу-дати гедан-бараи мае-  
ни Дзенкутсу-дати сото-уде-укэ мае-ни Дзенкутсу-  
дати ути-уде-укэ мае-ни Кокутсу-дати сюто-укэ мае-  
ни Дзенкутсу-дати мае-гери дзёдан кеаге мае-ни  
Дзенкутсу-дати мае-гери тюдан кекоми мае-ни Киба-  
дати ёко-гери дзёдан кеаге мае-ни Киба-дати ёко-  
гери тюдан кекоми

Кумитэ: гохон

кумитэ: дзёдан гохон

кумитэ: тюдан

Ката:

Хейян-Сёдан

#### **4. *Тактическая подготовка:***

• *индивидуальные действия в Кумитэ*: правильное расположение в поединках в зависимости от тактики соперника и специфики правил соревнований; умение ориентироваться на татами и соответствующим образом реагировать на действия соперников;

• *индивидуальные действия при выполнении Ката*: целесообразное использование возможности выбора Ката, в зависимости от круга соревнований и выступления соперников;

• *групповые действия в Ката*: ознакомление с особенностями выполнения групповых Ката; взаимодействие трех партнеров в соревнованиях.

#### **5. *Домашние задания:***

- 1) выполнять удары, передвижения и блоки, согласно Программы 8 Кю по 5—9 раз;
- 2) выполнять Ката Хейян Сёдан;
- 3) выучить правила 2—3 подвижных игр и научиться играть;
- 4) выполнять каждый день упражнения для развития гибкости (шпагаты, полушпагаты), приседания, подъемы туловища в положении

лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (по 3 серии из 10 действий).

#### **6. Контрольные учебные нормативы и требования:**

##### **3 класс**

**1. Теоретическая подготовка:** история украинского каратэ; развитие каратэ в Украине и за границей; основные правила поединка.

**2. Физическая подготовка:** организующие; общеразвивающие упражнения; ходьба; беговые упражнения; прыжковые; акробатические; для формирования правильной осанки; координации движений; упражнения для мышц; подвижные игры в боре», «Пятнашки», «Передача мячей под ногами», «Встречная эстафета», эстафеты с элементами бега и прыжков.

##### **3. Техническая подготовка: 7 Кю**

Кихон:

Кумитэ:

Ката:

Тактическая подготовка

- *индивидуальные действия:*
- *индивидуальные действия в командных соревнованиях:*
- *групповые действия при выполнении Ката:*

##### **Домашние задания:**

1) выполнять

#### **Контрольные учебные нормативы и требования:**

##### **4 класс**

**1. Теоретическая подготовка:** история украинского каратэ; развитие каратэ в Украине и за границей; правила поединка; организация и проведение соревнований.

**2. Физическая подготовка:** организующие; общеразвивающие упражнения; ходьба; беговые, прыжковые, акробатические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; координации движений; упражнения для мышц стопы; подвижные игры «Волк в канаве», «Прыжки по полосам»; «Борьба за мяч», эстафеты с элементами бега и прыжков, эстафеты с элементами каратэ.

##### **3. Техническая подготовка: 6 Кю**

Кихон:

мае-ни Дзенкутсу-дати ой-тсуки дзёдан

мае-ни Дзенкутсу-дати рен тсуки: дзёдан/тюдан

мае-ни Дзенкутсу-дати санбон тсуки: дзёдан/тюдан/тюдан

мае-ни Дзенкутсу-дати гяку санбон тсуки: тюдан/дзёдан/тюдан

мае-ни Дзенкутсу-дати аге-укэ/гяку тсуки

усиро-ни Дзенкутсу-дати сото-удэ-укэ/гяку тсуки

мае-ни Дзенкутсу-дати ути-удэ-укэ/гяку тсуки

усиро-ни Кокутсу-дати сюто-укэ/Дзенкутсу-дати гяку-нуките тюдан

мае-ни Дзенкутсу-дати ути-удэ-укэ/кидзами-тсуки дзёдан/гяку-

тсуки тюдан

сиро-ни Дзенкутсу-дати аге-укэ/гедан-бараи/гяку-тсуки тюдан

мае-ни Дзенкутсу-дати сото-удэ-укэ/суриаси кибя-дати ёко-

эмпии-ути-дан/уракен-ути дзёдан

сиро-ни Кокутсу-дати сюто-укэ/ гяку-нуките тюдан

мае-ни Дзенкутсу-дати мае-рен- гери: тюдан кекоми/дзёдан кеаге

(с между шагом)

мае-ни Дзенкутсу-дати маваси- гери дзёдан куби мае-ни Кибя-дати ёко-

гери дзёдан кеаге мае-ни Кибя-дати ёко- гери тюдан кекоми

Кумитэ:

Кихон-иппон кумитэ: дзёдан — 5 приемов защиты с контратакой Кихон-

иппон кумитэ: тюдан — 5 приемов защиты с контратакой

Ката:

Хейян-Сёдан; Хейян-Нидан; Хейян-Сандан

#### 4. *Тактическая подготовка*

• *индивидуальные действия:* особенности работы с «первого» и «второго» номера. Целесообразное использование выученных технических приемов в соревнованиях; определение и понимание боевых ситуаций, в которых целесообразно удержание преимущества или риск для получения победы;

• *индивидуальные в командных соревнованиях:* целесообразное использование выученных технических приемов в соревнованиях; определение и понимание боевых ситуаций, в которых целесообразно удержание преимущества в зависимости от общего счета встречи; выполнение самых простых комбинаций с «первого» и «второго» номера;

• *групповые действия при выполнении Ката:* взаимодействие трех партнеров в соревнованиях; особенности синхронного выполнения Ката.

#### 5. *Домашние задания:*

1) выполнять удары, передвижения и блоки согласно Программы 6 Кю по 5—9 раз;

2) выполнять Ката Хейян-Сёдан, Хейян-Нидан и Хейян-Сандан;

3) выучить правила 2—3 подвижных игр и научиться играть;

4) выполнять каждый день упражнения для развития гибкости (мосты, шпагаты, полушпагаты), приседания, подъемы туловища в положении лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (по 3 серии по 20 действий).

#### 6. *Контрольные учебные нормативы и требования:*

1) бег 30 м с высокого старта на результат:

Мальчики	Девочки	Уровень компетентности
свыше 7,5 с	свыше 7,8 с	1
7,5 с	7,8 с	2
6,9 с	7,3 с	3
5,9 с	6,5 с	4

2) прыжок в длину с места на результат:

Мальчики	Девочки	Уровень компетентности
менее 90 см	меньше 80 см	1
90 см	80 см	2
110 см	105 см	3
160 см	135 см	4

3) уровень гибкости на результат:

Мальчики	Девочки	Уровень компетентности
полушпагат (поперечный)		1
полушпагат (продольный) на правую и на левую ногу		2
шпагат (поперечный)		3
шпагат (продольный) на правую и на левую ногу		4

#### 5 класс

1. *Теоретическая подготовка:* история украинского каратэ; развитие каратэ в Украине и за границей; места занятий, оборудования, инвентарь.

2. *Физическая подготовка:* организующие, общеразвивающие упражнения; ходьба; беговые; прыжковые упражнения; акробатические; упражнения для формирования правильной осанки; координации движений; упражнения для мышц стопы; подвижные игры «Группа, смирно!», «Мяч — среднему», «Не давай мяча ведущему», «Мяч в кругу», эстафеты с элементами каратэ.

### **3. Техническая подготовка: 5 Кю**

Кихон:

мае-ни Дзенкутсу-дати ой-тсуки дзёдан мае-ни Дзенкутсу-дати санбон тсуки: дзёдан/тюдан/дзёдан мае-ни Дзенкутсу-дати гяку санбон тсуки: дзёдан/тюдан/тюдан мае-ни Дзенкутсу-дати сото-удэ-укэ/суриаси кибата-дати ёко-эмпии-ути тюдан

усиро-ни Кокутсу-дати сюто-укэ/Дзенкутсу-дати гяку-нуките тюдан мае-ни Дзенкутсу-дати ути-удэ-укэ/кидзами-тсуки дзёдан/гяку-тсуки тюдан

усиро-ни Дзенкутсу-дати аге-укэ/гедан-барай/гяку-тсуки тюдан мае-ни Дзенкутсу-дати ути-удэ-укэ/суриаси кибата-дати ёко-эмпии-ути тюдан мае-ни Кокутсу-дати сюто-укэ/кидзами мае-гери дзёдан кеаге/Дзенкутсу-дати гяку-тсуки тюдан мае-ни Дзенкутсу-дати хайто-ути мае-ни Дзенкутсу-дати мае-гери тюдан кекоми/гяку-тсуки тюдан мае-ни Дзенкутсу-дати мае-рен-гери: тюдан кекоми/дзёдан кеаге (с между шагом)

мае-ни Дзенкутсу-дати маваси-гери дзёдан куби

мае-ни Кибата-дати ёко-гери дзёдан кеаге мае-ни Кибата-дати ёко-гери тюдан кекоми

Кумитэ:

Кихон-иппон кумитэ: дзёдан — 5 приемов защиты с контратакой Кихон-иппон кумитэ: тюдан — 5 приемов защиты с контратакой Кихон-иппон кумитэ: мае-гери тюдан кекоми — 5 приемов защиты с контратакой

Ката:

Хейян-Сёдан; Хейян-Нидан; Хейян-Сандан; Хейян-Ёндан

### **4. Тактическая подготовка:**

- *индивидуальные действия:* особенности работы с «первого» и «второго» номера. Целесообразное использование выученных технических приемов в соревнованиях; определение и понимание боевых ситуаций, в которых целесообразно удержание преимущества или риск для получения победы;

- *индивидуальные действия в командных соревнованиях:* целесообразное использование выученных технических приемов в соревнованиях; определение и понимание боевых ситуаций, в которых целесообразно удержание преимущества в зависимости от общего счета встречи; выполнение самых простых комбинаций с «первого» и «второго» номера;

- *групповые действия при выполнении Ката:* взаимодействие трех партнеров в соревнованиях; особенности синхронного выполнения Ката.

### **5. Домашние задания:**

1) выполнять удары, передвижения и блоки, согласно Программы 5 Кю по 5—9 раз;

2) выполнять Ката Хейян-Сёдан, Хейян-Нидан, Хейян-Сандан и Хейян-Ёндан;

3) выучить правила 2—3 подвижных игр и научиться играть;

4) выполнять каждый день упражнения для развития гибкости (мосты, шпагаты, полушпагаты), приседания, подъемы туловища в положении лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (по 3 серии по 25 действий).

## **11 класс**

37

**1. Теоретическая подготовка:** история украинского каратэ; развитие каратэ в Украине и за границей; тактическая подготовка юного каратэиста; особенности подготовки женщин в каратэ (для девушек).

### **2. Физическая подготовка:**

*общая физическая подготовка:* повторение упражнений, которые использовались в средних классах; равномерно-переменный и

интервально-повторный бег на дистанции от 30 до 100 м с максимальной скоростью, со стартом из разных исходных положений; равномерно-переменный бег на выносливость 400—800 м, кроссы до 3000 м; прыжки в высоту, длину, тройным с места и с разбега, прыжки с нагрузками, прыжки в глубину до 1 м, упражнения со скакалкой; упражнения с гантелями весом 1—3 кг для разных групп мышц, поднятие штанги к уровню груди, жим штанги лежа на спине (штанга весом 15—40 кг), приседание с грузом или штангой на плечах, поднятие груза, положенного на бедро (груз весом 5—10 кг); акробатические упражнения; подвижные игры ~~для развития выносливости~~ преодоление полосы препятствий; упражнения на гибкость в парах, упражнения в положении лежа, упражнения возле гимнастической лестницы, с гимнастической скамейкой, упражнения возле опоры и т. п.; спортивные поединки по упрощенным правилам с элементами каратэ (гандбол, баскетбол, волейбол);

*специальная физическая подготовка:*

упражнения для развития силы: подскоки вверх из присеста с нагрузкой; приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх; лежа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора; удары по набивному мячу на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч посредством толчков;

упражнения для развития скорости и скоростно-силовых качеств: бег с максимальной скоростью после подпрыгивания, после бега на месте, после резкого изменения его направления, после имитирования удара ногой или рукой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т. п.); бег «челнока» 4-х 10 м; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обычный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30—60 м; выполнение элементов техники с последующим рывком

и ударом в цель; эстафеты с выполнением различной техники на максимальной скорости; подвижные игры с элементами каратэ;

упражнения для развития выносливости: бег с нагрузкой, с сопротивлением; бег с горы и наоборот; гонки за лидером; те же упражнения с мячом; игровые упражнения (3<sup>х</sup>3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности, чередуя их с интервалами отдыха и др.

упражнения для развития ловкости: повторение упражнений, которые использовались в средних классах, но с постепенным усложнением их выполнения.

### **3. Техническая подготовка: 2 ДАН**

Кихон:

Все комбинации выполняются из кумитэ-камаэ (гедан-ка-маэ, удары ногами — тюдан-камаэ)

Каждая следующая комбинация выполняется из той позиции, в которой завершилась предыдущая (руки не занимают тюдан-камаэ), кроме комбинаций ударов ногами.

Обратите *внимание* на порядок выполнения действий в комбинациях. Возможно, добавится комбинация: Усиро-ни Дзенкутсу-дати Ути укэ /мае-ге-ри/кидзами тсуки/гяку тсуки

Кумитэ:

Дзю-иппон кумитэ (выполнять из тюдан-камаэ): атаки:

Против каждой атаки — один любой вариант защиты с контратакой.

Дзю-кумитэ.

Ката:

По назначению:

По своему выбору:

Тактическая подготовка:

- *индивидуальные действия: особенности работы с «первого»*
  - *индивидуальные действия в командных соревнованиях:*
  - *групповые действия при выполнении Ката:*
- Домашние задания:

#### **4. Контрольные учебные нормативы и требования:**

Программа характеризуется направленностью на реализацию принципа вариативности, который предусматривает планирование учебного материала соответственно возрастным особенностям учеников, их интересам, материально-техническому обеспечению учебного процесса (спортивный зал, наличие татами, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн и т.п.), кадровому обеспечению.

Следует ознакомить учеников с правилами поведения на занятиях и добиваться четкого выполнения этих правил.

Правила поединка изучаются постепенно, в меру прохождения учебного материала, с использованием домашних заданий из правил соревнований с последующим контролем.

Программа не устанавливает четко определенного количества часов для прохождения тех или других разделов, но во время планирования обязывает учителя большую часть времени уделять обучению и усвоению приоритетного материала, учитывая местные условия проведения уроков и самые благоприятные возрастные периоды развития физических качеств учеников. Учитель должен добиваться выполнения ими государственных требований к уровню общеобразовательной подготовки, ориентировочных учебных нормативов, требований и показателей комплексного теста.

### **ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ПОУРОЧНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 1 класс (1 полугодие)**

Разделы подготовки	Учебные недели (распределение по минутам 1 из 2-уроков каждой недели)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Теоретическая подготовка	2				2	1			1				1	2		
2. Физическая подготовка:	18	20	20	18	18	20	22		22	20	18	18	18	20	20	
организующие упражнения, ритуал каратэ	3	2	2	2	2	2	3		3	2	2	2	2	2	3	
разновидности ходьбы, бега	3	3	6	3	3		6				3	6		3	3	
общеразвивающие упражнения с элементами каратэ	7	7	1	8	8	10	7		10	8	8	1	8	10	8	
акробатические упражнения с элементами каратэ						3			5	5			4		3	
упражнения для формирования правильной осанки		3				5			4			3	4		3	
подвижные игры	5	5	5	5	5		6			5	5			5		

## 5 класс. Урок 6

### Задание

1. Научить Ката Хейян-Ёндан (9—11 действия)
2. Совершенствовать технику и тактику сочетания индивидуальных действий с первого номера, и со второго номера в поединке.
3. Содействовать развитию скорости.

*Инвентарь:* татами или гимнастические маты; гимнастические палки.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ

Соревнования по каратэ, независимо от их масштаба, является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. Они имеют огромное значение, потому что стимулируют юных каратэистов к усовершенствованию физической, технической и тактической подготовки, а также большое и воспитательное значение, поскольку соревнования развивают не только физические качества каратэиста, но и морально-волевые: настойчивость, силу воли в достижении победы, коллективизм, умение подчинять личные интересы общим.

Специфика соревнований (торжественность, присутствие зрителей и др.) побуждает юного каратэиста полнее проявлять лучшие личностные качества.

*Соревнование* — одно из важнейших средств привлечения к занятиям каратэ. Стоит иметь в виду, что участие в них отражается на развитии личности участников. Поэтому соревнование надо планировать тщательным образом, учи-тывая особенности возраста и подготовленность его участников.

### Виды соревнований

В зависимости от поставленных заданий и формы их организации, соревнования разделяются на такие виды: чемпионат, соревнование на Кубок, упрощенные, уравнивательные, товарищеские встречи, командные и индивидуальные, по Ката и по Ку- митэ.

*Чемпионаты* — наиболее ответственные соревнования, победителю которых присваивается почетное звание чемпиона коллектива физкультуры (школы). Проводятся они обычно раз в год, по круговой, олимпийской или смешанной системе с определением мест всех участников.

*Соревнования на Кубок* призваны привлечь к участию максимальное количество команд и обнаружить среди них победителя. К таким соревнованиям допускаются команды разной подготовленности, выступление сильнейших коллективов стоит предусмотреть на более поздних этапах. Розыгрыш Кубка осуществляется по системе с выбыванием.

*Сокращенные соревнования*, как правило, приурочиваются к праздничным или знаменательным датам и проводятся в течение одного-двух дней.

*Уравнивательные соревнования* организуют внутри коллектива физкультуры (класса) между командами разной подготовленности. Чтобы соревнования как для сильнейших, так и для самых слабых представляли спортивный интерес и создавали условия для напряженной спортивной борьбы, силы команд искусственно уравниваются. Например, более слабая команда, еще до начала соревнований, может получать фору, которая объявляется заранее (гандикап). Ее размеры зависят от разницы в классе команд, которые участвуют в соревновании. Количество очков, которое заранее получает более слабая команда, определяет организационный комитет.



*Товарищеские соревнования* — это неофициальные встречи, которые проводятся по взаимной договоренности с командами других школ.

Любое соревнование должно отвечать заранее разработанному и утвержденному положению, проводиться в намеченный срок. При большом количестве команд, которые участвуют в соревновании, создается организационный комитет.

Недостаточно продуманное положение, пункты которого сформулированы нечетко, создает трудности в организации и проведении соревнований.

**Положение о проведении соревнований по каратэ включает такие разделы** *1. Цель и задачи соревнований*

Указываются цели и задачи, которые необходимо решить на проводимых соревнованиях (отбор сильнейших спортсменов, выявление лучших команд и прочее).

**2. Место и сроки проведения соревнования**

Указывается временной период, когда проводятся соревнования, а также время и место их официального открытия и закрытия.

**3. Руководство проведением соревнований**

В этом разделе указывается, кто именно будет руководить подготовкой и проведением соревнований, кто будет главным судьей, какая группа судей его обслуживает.

**4. Правила соревнований**

Этот пункт определяет, по каким правилам будут проведены соревнования (Иппон себу, Санбон себу и др.), систему проведения (круговая, с выбыванием, смешанная). Следует указать, какое издание (и год) Правил соревнований по каратэ взято за основу при составлении Положения о проведении соревнований.

**5. Участники соревнований**

В разделе указывают, какие классы участвуют в соревнованиях, на какие группы и по каким принципам их распределяют. Кроме того, определяются возрастные группы и количество участников в каждой команде. Здесь же перечисляются требования к форме участников.

**6. Порядок и условия определения победителей**

Условия определения победителей требуют четкого изложения, которое не допускает разночтений. Надо указать систему определения победителей, особенно когда она отличается от указанной в Правилах соревнований. Также при круговой и смешанной системе проведения соревнований четко указать правила начисления очков за победу, ничью и проигрыш. Нужно определить, что делать при равном количестве набранных очков (сравнивать количество Иппонов или Вазаари, результат личной встречи и др.).

**7. Порядок оформления участников**

Форма и сроки подачи заявок, порядок перезаявки. Заявки подаются по определенной форме (табл. 1).

**8. Порядок подачи протестов**

Представитель команды, которая подает протест на встречу, проведенную с нарушением Положения или Правил соревнований, обязан немедленно после ее окончания предупредить об этом старшего судью на татами. Заявление о протесте в сжатой мотивированной формулировке обязательно фиксируется в протоколе соревнования. <sup>41</sup>

**9. Награждение команд и участников**

В этом разделе должно быть указано, сколько награждается лучших коллективов, чем именно поощряется победитель или команда-победительница, а также участники или команды, которые заняли второе и третье места, и как поощряются спортсмены. Указывается

количество встреч, проведенных участниками, которые подлежат награждению.

Прежде чем составлять план проведения соревнования, проводят жеребьевку, куда приглашаются представители всех участвующих команд, ее результаты оформляют Протоколом.

План проведения соревнований определяет порядок, время и место встреч от начала и до их конца.

### **Система проведения соревнований**

Существуют три основные системы проведения соревнований по каратэ:

- 1) круговая;
- 2) с выбыванием после поражения (с «утешением», или без);
- 3) смешанная (с комбинацией первых двух).

### **МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И ВОСТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Стремление к овладению спортивным мастерством требует собранности совершенствования способностей и функциональных возможностей.

Методы психической саморегуляции помогают сохранить физическую работоспособность, преодолевать стрессовые состояния.

Одним из активных и широко распространенных методов психической саморегуляции