



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методика технико-тактических действий каратистов 12-13 лет

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

63,21 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 2 » 05 2023 г.
заведующий кафедрой
Жабиков В.Е.

Выполнил:

Студентка группы ОФ 514/073-5-1
Числова Дарья Владимировна
Научный руководитель:
Кандидат педагогических наук, доцент
Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ | 7 |
| 1.1 Анализ современного состояния технико-тактической подготовки на современном этапе | 7 |
| 1.2 Особенности развития спортсменов 12-13 лет занимающихся каратэ . | 20 |
| 1.3 Техничко-тактические действия каратистов 12-13 лет во время атаки и защиты | 27 |
| ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ | 40 |
| ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ | 41 |
| 2.1 Цели, задачи опытно-экспериментальной работы | 41 |
| 2.2 Реализация методики технико-тактических действий каратистов 12-13 лет..... | 43 |
| 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы | 54 |
| ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ | 61 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 62 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 64 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный этап развития мирового каратэ характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях [5]. Однако, с момента внесения каратэ в программу Олимпийских игр 2020, результаты российских спортсменов оставляют желать лучшего. Путевку в Токио завоевала лишь одна спортсменка – Анна Чернышева, но выступить ей не удалось из-за болезни.

В настоящее время каратэ культивируется в большинстве регионов Российской Федерации. Членами ФКР является 70 региональных федераций каратэ. В 3х регионах «каратэ» – базовый вид спорта (Новосибирская обл., Республика Крым, Челябинская обл.).

Среди регионов по количеству занимающихся каратэ Челябинская область занимает 4 место (1762 спортсмена), уступая Ростовской, Свердловской и Московской области.

При прочих относительно равных психофункциональных состояниях спортсменов, одинаковом развитии их физических качеств, технической подготовленности обычно победителем в спортивном поединке становится тот боец, который своевременно и результативно сможет провести в процессе боя технико-тактические действия [1]. Выявление наиболее эффективных методов обучения технико-тактическим действиям в процессе технико-тактической подготовки каратистов является одной из насущных проблем отечественной школы-каратэ [2]. Изучением данной проблематики занимались: Э. Аксёнов, А. Шарипов, Ю. Маряшин, Н. Каштанов, М. Ояма.

Скрупулезный анализ методической и научной литературы наглядно продемонстрировал, что за рубежом и в нашей стране глобальных и научных фундаментальных исследований, нацеленных на поиск и внедрение новых методик технико-тактических действий каратистов 12-13 лет, проводилось недостаточно.

Решение этой проблемы даст возможность повысить качество технико-тактической подготовки каратистов и в конечном итоге улучшить спортивные достижения на международной арене. В настоящее время в теории и практике каратэ чаще всего представлены традиционные методы обучения технико-тактическим действиям каратистов, не в полной мере отвечающие современным требованиям к содержанию и организации процесса технико-тактической подготовки каратистов, а также учета особенностей реализации технико-тактических действий в структуре современного поединка в каратэ, что в конечном итоге сказывается на результативности как тренировочной, так и соревновательной деятельности. На современном этапе возникает проблемная ситуация разрешения которой лежит в поиске содержания новых методик обучения технико-тактическим действиям каратистов для достижения стабильных и высоких спортивных результатов.

Цель исследования – разработать и научно обосновать методику технико-тактических действий каратистов 12-13 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс каратистов 12-13 лет.

Предмет исследования – методика технико-тактических действий каратистов 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика повысит уровень технико-тактической подготовки каратистов 12-13 лет если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы повышения уровня технико-тактических действий;
- 2) подобраны упражнения для технической и тактической подготовки каратистов, с учетом возрастных особенностей детей 12-13 лет.

Для достижения цели исследования, нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

2. Разработать методику технико-тактических действий каратистов 12-13 лет;
3. Определить эффективность предложенной методики тренировочного процесса.

База исследования – Детско-юношеская спортивная школа единоборств «Инхело», г. Кыштым, Челябинская область.

В организации исследования, на основе поставленных задач, были определены 3 последовательных этапа.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2022г.) проведён теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования технико-тактической подготовки каратистов 12-13 лет, определены цель и задачи исследования, изучена характеристика технико-тактической подготовки и её видов в единоборствах, выявлены средства и методы совершенствования технико-тактических действий каратистов в тренировочной деятельности, а также определены наименее результативные технико-тактические действия в различных ситуациях соревновательного поединка у каратистов 12-13 лет. На основании анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения определялось содержание модифицированной методики совершенствования технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в различных условиях соревновательного поединка.

На втором этапе (декабрь 2022 г. – март 2023 г.) проводился педагогический эксперимент. В тренировочный процесс экспериментальной группы внедрялась модифицированная методика совершенствования технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в различных ситуациях соревновательного поединка, с помощью внутригруппового и межгруппового анализов показателей эффективности технико-тактических действий определялась эффективность усовершенствованной методики.

На третьем этапе (апрель – июнь 2023 г.) осуществлялась обработка результатов, анализировались полученные данные, формулировались выводы.

Для того, чтобы решить поставленные задачи и проверить поставленную гипотезу мы использовали следующие методы исследования:

– теоретические: теоретический анализ педагогической, психологической, научной, методической и специальной литературы; анализ и обобщение экспериментальных данных, формулировка выводов по результатам исследования;

– эмпирические: проведение педагогического эксперимента в три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный).

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ

1.1 Анализ современного состояния технико-тактической подготовки на современном этапе

Техника спортивных единоборств столь же многообразна, как и сами единоборства. Техника в отличие от тактики — это то, что отличает различные виды и стили единоборств друг от друга. Различия же в методике обучения и тренировки приводят к образованию различных школ и направлений. Техника единоборств играет ведущую роль в достижении спортивных результатов, а техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки. Спортивные единоборства имеют весьма сложный и обширный технический арсенал.

Разные специалисты дают свое определение технике единоборств. Техникой в единоборствах называют и двигательное действие, направленное на решение задач защиты и нападения, исходя из особенностей данного вида и школы единоборств и совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы.

Если условно разделить все единоборства по времени и особенностям формирования технического арсенала, то мы выделяем три большие группы: традиционные, классические и современные [1].

Техника «традиционных» единоборств формировалась в средние века под влиянием многих факторов. Отличительная особенность «традиционных» единоборств заключается в том, что техника и методика обучения остались практически неизменными до сих пор. К традиционным можно отнести многие стили каратэ и ушу, а также кендо, айкидо, джиу-джитсу. Лишь с развитием некоторых единоборств в XX веке как видов спорта (дзюдо, тхэквондо, ушу-саньда) этот раздел претерпел некоторые

изменения, связанные с совершенствованием техники либо заимствованием приемов из других единоборств [29].

Если к традиционным видам больше относятся восточные виды единоборств, то к «классическим» мы отнесем большинство европейских единоборств, получивших свое развитие в конце XIX – начале XX века одновременно с развитием спортивного движения. Техника классических единоборств зарождалась практически с нуля и развивалась в прямой зависимости от правил спортивных соревнований. Именно в этот период произошло окончательное разделение понятий «боевое искусство» и «спортивное единоборство». На этот же период приходится зарождение и бурное развитие науки в области физической культуры и спорта, а также возрождение олимпийского движения, что очень существенно повлияло на становление классических единоборств. Поэтому и методика обучения спортсменов и техника приемов как соревновательных действий были научно обоснованы и стали очень рациональными. К «классическим», прежде всего, мы отнесем греко-римскую и вольную борьбу, фехтование, бокс [2].

Но процесс эволюции единоборств еще далеко не завершен. Это доказывает появление новых «современных» видов спортивных единоборств. Отличительной чертой их стало заимствование технических действий и приемов из других видов единоборств. Это стало возможным наряду с развитием, открытостью и доступностью классических и традиционных видов единоборств, что привело не только к появлению новых видов, но и к преобразованию уже сложившихся. Примеров можно привести много: борьба самбо складывалась из дзюдо и многих видов борьбы народов Кавказа и Средней Азии, а боевой раздел включил в себя ударную технику бокса и каратэ; другой пример – кикбоксинг вобрал в себя технику каратэ, бокса и тхэквондо. К современным единоборствам мы относим виды, сложившиеся в последние десятилетия XX века и в начале XXI – кик-боксинг, дайдо-джуку

каратэ (КУ-ДО), рукопашный бой, панкратион, русский (универсальный) бой, спортивно-боевое самбо, микс-файт [2].

По содержанию технического арсенала можно условно разделить все спортивные единоборства еще на четыре группы: единоборства с оружием, ударные единоборства, виды борьбы и смешанные единоборства [13].

Яркими представителями единоборств с оружием являются фехтование и кендо. Особенность таких единоборств заключается в ведении боя в основном на длинной дистанции без «прямого» контакта с противником, что требует высокой скорости реакции и быстроты передвижений для разрыва и сокращения дистанции.

Ударные единоборства отличаются наиболее простой техникой. Например, в боксе лишь три основных удара и несколько вариантов защиты от них. В такой ситуации возрастают требования, предъявляемые к другим качествам спортсмена – реакции, скорости, выносливости и другим.

И в борьбе, наоборот, техника выполнения бросков очень сложна и разнообразна, так как все броски являются сложно-координационными движениями и выполняются в условиях сопротивления в тесном контакте с противником. Необходимо не только проявить скоростно-силовые качества, но и координировать проявления различных мышечных усилий в разных направлениях. Поэтому и технической подготовке уделяется значительно больше внимания [12].

Самыми сложными в этом отношении являются смешанные единоборства, так как приходится не только разучивать и совершенствовать ударную и борцовскую технику, но и комбинировать ее, что предъявляет новые требования к психическим, координационным и другим способностям спортсменов.

Говоря о «спортивной технике», надо различать два значения этого термина [25]. Во-первых, идеальная «модель» соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически. Во-вторых, реально формирующийся (либо уже сформированный) у спортсмена способ

выполнения соревновательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих возможностей для достижения спортивного результата. Во избежание смешения понятий в первом случае лучше пользоваться термином «модель спортивной техники».

Существующие взгляды на техническое мастерство связаны с предположением, что в процессе спортивного совершенствования техника спортсмена должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Практически перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфо-функциональным особенностям и намечаемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющихся в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники [25]. Технические действия в каратэ представлены на рисунке 1.

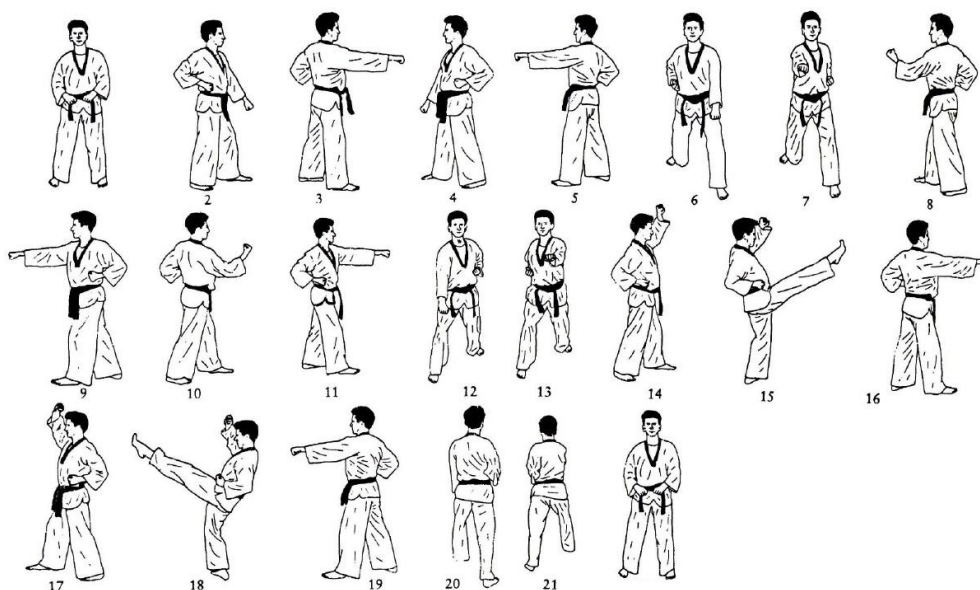


Рисунок 1 – Технические действия в каратэ

Установлено, что из всех разделов спортивной подготовки техника наиболее подвержена изменениям. Успешному выполнению техники приемов в поединке препятствует система сбивающих факторов, к которым относятся: 1) защитные действия соперника; 2) изменение положения соперника; 3) нарастающее утомление атакующего спортсмена. От умения их преодолевать будет зависеть стабильность реализации технического потенциала единоборца и, соответственно, спортивный результат.

Техническое совершенство фактор, компенсирующий недостатки в подготовке спортсмена. Технический спортсмен тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всего поединка, а именно эта способность — показатель высокого уровня специальной выносливости спортсмена [34].

При атаке или с целью преодоления сопротивления противника технический спортсмен целесообразно использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно. Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения противника [23].

Хорошая техника дает выигрыш в быстроте. Она основывается на своевременном включении в работу различных мышц, что является одной из основ скорости, или, как говорят бойцы, резкости движения. Все это позволяет спортсмену преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т. е. отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а также положительно влияет на специальную выносливость [3].

Техника приемов единоборств имеет тесную взаимосвязь с тактикой, а выбор тактики зависит от применяемой единоборцем техники. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения

тактических задач. Системное совершенствование и обогащение арсенала техники – неперенное условие роста тактического мастерства (Карелин А.А., Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В., 2005; Морозов А.К., 1977 и др.).

По определению В.В. Нелюбина (1995) тактика – это система целесообразных мыслительных операций и действий единоборца, оптимально решающих текущие задачи спортивного поединка (соревнования), с целью достижения преимущества или победы над соперником. Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении спортсменом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в поединке [3].

Под тактическим мастерством единоборца подразумевается способность результативного управления своими техническими действиями в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Формирующими ее основу являются психофизическая и двигательно-координационная сферы деятельности, которые находят свою реализацию во всех тренировочных программах подготовки единоборцев (Карелин А.А., Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В., 2005).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Путем органического соединения тактической подготовки с этими сторонами содержания тренировки и обеспечивается ряд важнейших практических предпосылок тактического совершенствования спортсмена [29].

Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство бойца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие

возможности, богаче и разнообразнее тактика. Следовательно, тактика является рычагом, позволяющим управлять техникой в боевых условиях соревнований.

Тактические возможности спортсмена во многом определяются его физическими способностями, в том числе воспитанием координационных способностей, способностей ориентироваться во времени и пространстве («чувство времени» и «чувство пространства»), воспитанием специфической соревновательной выносливости. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют спортсмену избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение спортсмена в поединке, различают следующие 4 вида тактики, они представлены на рисунке 1. наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

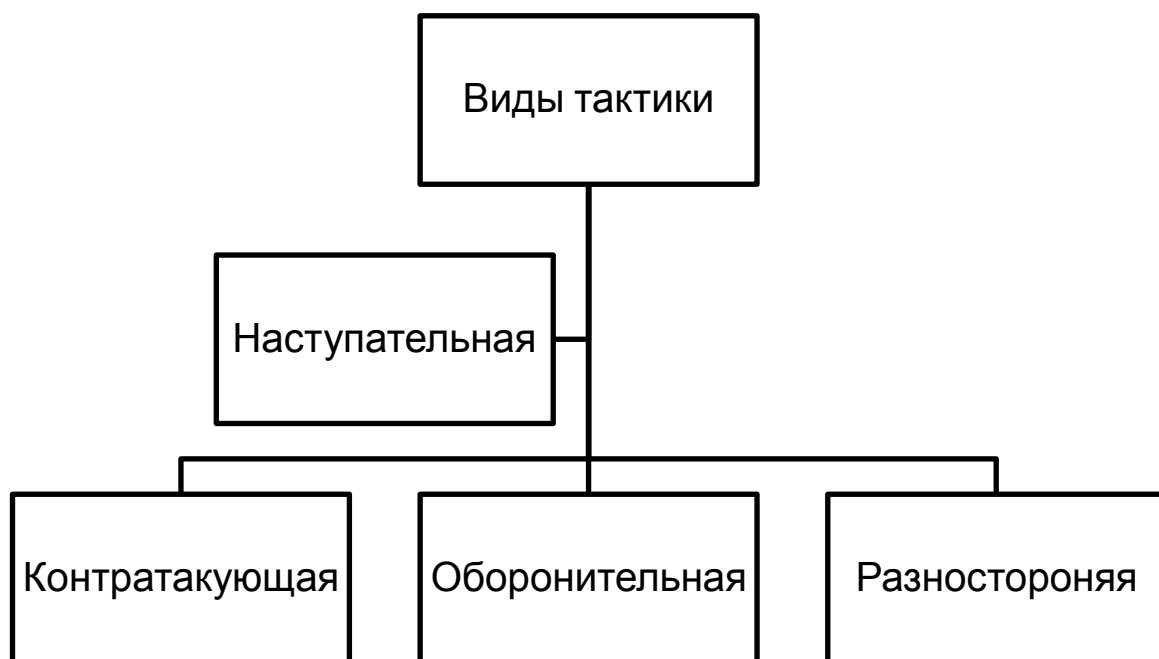


Рисунок 2 – Виды тактики в карате

Наступательная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Наступательная тактика требует от спортсмена отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия

технических средств, хитроумных тактических маневров. При этом атакующий преследует две цели: подавить инициативу противника, измотать его физически, лишить возможности активно действовать и, воспользовавшись этим, выиграть поединок. Наступательная тактика подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак базируется на высокой функциональной и тактико-технической готовности спортсмена-единоборца, стремящегося навязать сопернику инициативный темп схватки [42].

Тактика эпизодических атак (спуртов) основана на применении различных средств единоборства, выполняемых в высоком темпе с целью создания благоприятных ситуаций, обеспечивающих выгодные условия для результативной реализации запрограммированного приема атаки.

Контратакующая тактика (опережающая) выполняется за счет проведения опережающих, встречных и ответных действий на атакующие действия соперника. Спортсмен создает своему сопернику максимум благоприятных условий – специально раскрываясь и вызывая его на выполнение атакующих действий. Постепенно заманивая соперника на исполнение атаки, контратакующий спортсмен внимательно следит за началом его атакующего движения и, опережая его, проводит свой излюбленный контрприем [36].

Недостатком контратакующей тактики следует считать некоторую зависимость спортсмена от действий соперника, от его инициативы и активности в наступлении. Поэтому такая тактика непригодна в поединке с соперником, который всячески избегает наступления [36].

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что спортсмен сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Оборонительная тактика основана на вариативном исполнении защитных действий, оперативно разрушающих

действия соперника, перехватом инициативы в свои руки с последующим переходом на запланированную быструю атаку.

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в результате добиться лучшего результата в схватке, спортсмену необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече [44].

Тактический план схватки — это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения поединка: цель схватки и основные пути, и средства, которыми спортсмен хочет добиться поставленной цели. Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). Спортсмену необходимо иметь в виду, что ход поединка может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода поединка [44].

Спортсмен должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения. В учебно-тренировочной работе развитию этих качеств у спортсменов уделяется много внимания [36].

Под «технической подготовкой» спортсмена принято понимать обучение и совершенствование его техники движений и действий с последующей реализацией их в условиях противоборства [44]. «Техническая подготовка» спортсмена — процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники [44].

Центральная задача в технической подготовке — сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы

спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом [1].

Необходимые предпосылки реализации данной задачи обеспечивает общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах [52]. В ней широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в процессе общей подготовки, входят — обычно в преобразованном виде — в состав возникающих на их основе специфических навыков и содействуют их совершенствованию [52].

Во всех полиструктурных видах спорта, к каковым, несомненно, относятся спортивные единоборства, технический арсенал спортсмена в принципе не ограничен: он обновляется по собственной инициативе тренера и спортсмена. В связи с этим возникают проблемы оптимального распределения во времени чрезвычайно обширного учебного материала и другие специальные проблемы. Особенно тесная взаимосвязь техники и тактики в этих видах спорта требует, чтобы в процессе подготовки технические навыки были представлены главным образом в форме единых структур — технико-тактических действий. Поэтому техническая подготовка в единоборствах не только на этапе совершенствования навыков, но и на этапе формирования их, непосредственно переходит в тактическую подготовку [44].

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму — форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация

задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий [52].

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные [21]. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания [40].

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики [57]:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приёмами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Быстротекущие ситуации спортивных единоборств предъявляют особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать [57].

Наличие многообразия ситуаций в спортивных единоборствах увеличивает время принятия спортсменом решений (возрастает его латентный период реакции), тогда как скоротечность ситуаций требует их сокращения. Кроме того, высокая конфликтность, возникающая между соперниками, в большинстве случаев приводит к искажениям в оценке принятия правильных решений. Для уменьшения времени, необходимого на

решение текущих тактико-технических задач и повышения помехоустойчивости спортсменов к системе возникающих сбивающих факторов, необходимо создавать учебно-тренировочные модели, копирующие вероятные технико-тактические ситуации, и системно совершенствовать все варианты их решения [52].

Правильный выбор тактических действий в единоборствах, когда спортсмен ограничен сотыми долями секунды, зависит от быстроты его мыслительных процессов, опирающихся на систему оперативной и долговременной памяти, которая является основой для разгадывания двигательных замыслов соперника и принятия опережающего технического решения. В этой связи к качеству мыслительных решений предъявляются повышенные требования. Они должны быть обоснованы и адекватны возникающим ситуациям в поединке, ибо их неточная детализация без учета конкретных особенностей предстоящего эпизода единоборства приводит к ошибке в выборе момента атаки.

По мнению многих авторов [41], особое значение процесс индивидуализации имеет в спортивных единоборствах, где действия подчас протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения (экстремальных условиях), связанных с жесткой конкуренцией соревнующихся. В связи с этим, природные типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо.

В спортивной деятельности индивидуальный подход определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования тренировочной нагрузки. С.Н. Белоусов (1976), В.А. Таймазов (1997) и др. связывают индивидуальную учебно-тренировочную подготовку с различными типологическими свойствами нервной системы, а под индивидуальным подходом в физическом воспитании понимают такое построение учебно-тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия для наибольшего развития способностей [32].

Часто употребляемые в тренировочных и соревновательных условиях технические действия и способы подготовки их выполнения, в конечном счете, приводят к образованию специфичной, характерной только для данного спортсмена индивидуальной манеры ведения поединка [57].

Индивидуальный технический стиль деятельности спортсмена начинает формироваться после завершения этапа базовой подготовки, в условиях которой происходит совершенствование тактико-технической подготовленности, состоящей из вариативных действий, образующих атаки, защиты и контратаки в различных сочетаниях.

Таким образом, в основу каждого стиля ведения поединка заложены тактические и технические излюбленные приемы, используемые спортсменом в индивидуальных вариативных комбинационных сочетаниях, создающих ему высокий фон надежности при их реализации в условиях различных сбивающих факторов. По мнению Ю.А. Шахмурадова (1997) основу индивидуального стиля деятельности составляют коронные атакующие приемы. Тактика атакующих приемов представлена способами тактической подготовки (СТП), создающими благоприятные ситуации для конкретного атакующего действия. В основе совершенствования коронных приемов должны лежать ситуации, связанные с увеличением потенциала тактических операций [52].

При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться [52]:

- осознанием собственной технико-тактической оснащённости, достоинств и недостатков подготовки;
- пониманием взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;

- способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;
- чётким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

1.2 Особенности развития спортсменов 12-13 лет занимающихся каратэ

Детский возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма и отдельных его частей, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма, активными ассимиляторными процессами, резко выраженными эндокринными сдвигами, процессами морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов.

Главнейшую роль в развитии возможностей организма принимает на себя центральная нервная система, которая относится в основном к коре головного мозга. Двигательный анализатор, как и ЦНС, заканчивает своё развитие во время полового созревания спортсмена, 12-13 годам [38].

Процесс полового созревания протекает под контролем центральной нервной системы и желез внутренней секреции. Ведущую роль в нем играет гипоталамо-гипофизарная система. В самом центре основания головного мозга расположен гипоталамус-комплекс нервных ядер, представляющий собой эволюционно наиболее древний центр регуляции функций внутренних органов и эндокринных желез. К этому нервному центру непосредственно примыкает главная железа внутренней секреции – гипофиз. Гипоталамус управляет активностью гипофиза, который в свою очередь с помощью вырабатываемых им специальных гормонов контролирует большинство других желез организма. Это так называемые тропные гормоны, к их числу

относятся соматотропин, активирующий ростовые процессы и гонадотропные, усиливающий выработку половых гормонов в надпочечниках и половых железах. В коре надпочечников начинают усиленно вырабатываться андрогены, которые обеспечивают появление и развитие вторичных половых признаков, влияют на рост и развитие мускулатуры и на процесс созревания скелета. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела. Годичный прирост длины тела происходит главным образом за счёт удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно – на 3-6 кг.

Максимальный темп роста мальчиков отмечается в 13-14 лет, когда длина тела увеличивается за год на 7-9 см, а у девочек в 11-12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7,22 см. Разница в 13-летнем возрасте составляет: по массе – 3,3кг, по росту – 1,8 см, по обхвату грудной клетки – 2 см. Темп и пики роста представлен на Рисунке 2.

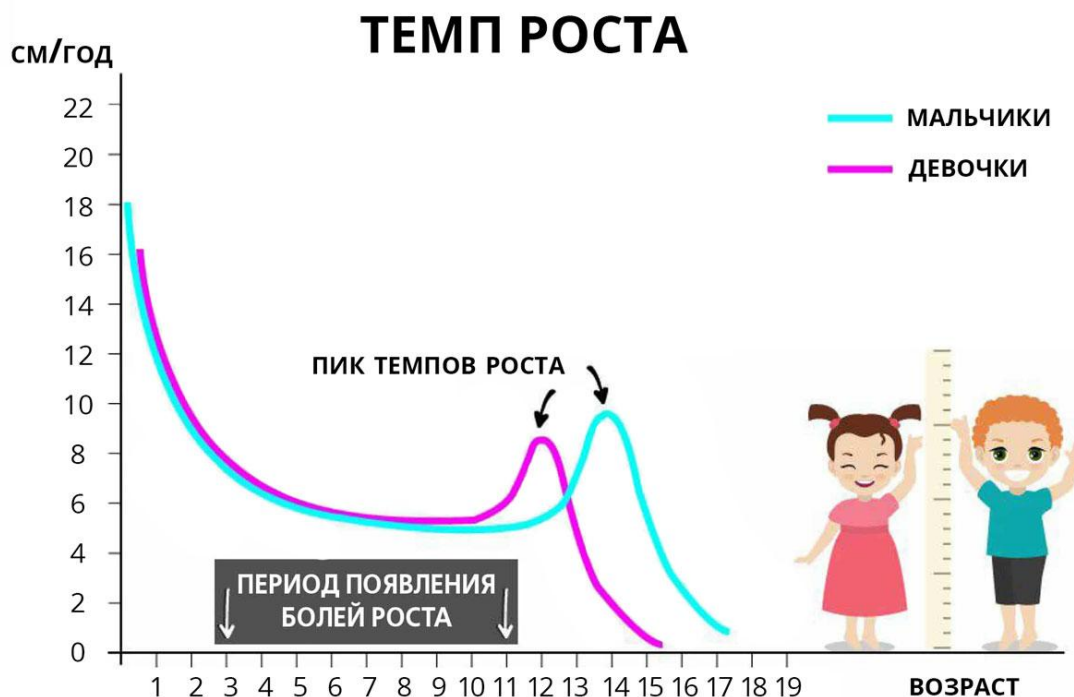


Рисунок 3 – Темп и пики роста детей

Это время для спортсмена охарактеризовано рядом изменений в психике и поведении. Кора головного мозга влияет на жизнь и тренировочный процесс спортсмена. Возникают психологические

перестройки в поведении спортсмена. У каратиста возникает желание обособиться и заявить о своём «Я», доказать всем свою значимость. При этом спортсмену не хватает твердости и «стержня» при принятии решений. Помочь уравновесить изменения помогут занятия каратэ, физическая нагрузка выравнивает перепады настроения и позволяет нервной системе работать стабильно.

Следует отметить, что изменения в центральной нервной системе влияют не только на поведение и психику, но и на восприятие информации, мышление, память. Развивается абстрактное мышление, выстраиваются логические цепочки. В этот период спортсмен даже начинает по-другому ощущать движения. Память движения работает наоборот. Спортсмены дошкольного и младшего школьного возраста получают информацию частями, и из этой информации у них формируется целостная картина. Юные спортсмены запоминают целостный узор, ощущение, а затем выделяют более мелкие элементы. Это касается и чувств, эмоций, движений. Поэтому занятия каратэ с подростками должны строиться по наиболее полным и комплексным методикам [40].

По мере взросления улучшается способность улавливать суть движения спортсменов. Количество и качество памяти при изучении движений, координация у спортсменов значительно улучшается. Теперь спортсмен устает в меньшей мере, но получает лучший результат, становится точным и быстрым. В период 8-11 лет спортсмены имеют наибольшую предрасположенность к овладению навыками элементов карате. В дальнейшем эти спортсмены будут более эффективны в спорте, особенно каратэ, чем спортсмены, которые начали заниматься позже. Занятия каратэ развивают сложные координационные движения, а половое созревание тормозит развитие двигательной памяти. Поэтому занятия каратэ нужно начинать как можно раньше, чтобы в начале полового созревания у подростка не было проблем с освоением координационных упражнений [7].

Занятия каратэ для спортсменов, являются фактором организма. Необходимо учитывать различные особенности спортсмена и, подбирать методику. Каратэ влияет на организм:

- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивается обмен веществ;
- увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается память, внимательность;
- увеличивается сопротивляемость инфекционным болезням;
- увеличение мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки;
- увеличивается работоспособность и выносливость [32].

Особенно нужно выделить формирование костной системы организма спортсмена, она требует внимания и правильно подобранных упражнений. Детский позвоночник пластичный, мышечный ещё не оформились, и поэтому неправильные позиции влияют на спортсмена достаточно сильно и могут искривить позвоночник. Позвоночник спортсмена первого года обучения (7-8 лет) не сформирован, в степени развития шейного и грудного отделов, поясничный отдел сформируется только после 18 лет.

В первый год обучения не только оформляется мышечная ткань, но и костная. К 10 годам формируются фаланги пальцев рук. В последнюю очередь формируется ключица, лопатки, кости предплечья и плеча, весь процесс заканчивается к 25 годам [15].

Развития организма влияет и на рост и вес спортсмена. Молодые спортсмены растут приблизительно до 18 лет. Различные спортивные движения, характерные для каратэ, резкие торможение и поворотные моменты, удары руками и коленями, в процессе спарринга, нагрузка на одну из ног, при отсутствии полного окостенения могут вызывать различные отклонения, смещения костей или некорректное срастание. Нагрузка на ноги в этом возрастном периоде может привести к плоскостопию [15].

С развитием скелета, у спортсменов увеличивается мышечная ткань, связки и сухожилия. К 18 годам вес мышц в процентном соотношении по

отношению к 8 годам увеличивается почти в 2 раза. Мышцы увеличиваются не только по массе и объёму, но и получают новые функции и способности [9].

К подростковому возрасту мышечный корсет спортсмена приобретает все свойства и функции мышц взрослого человека. Вместе с увеличением мышц происходит увеличение силы, при этом нарастание силы происходит неравномерно. Изменения силы, её прирост можно отобразить по показателям становой тяги. У каратистов каждый год становая сила прирастает на 12 кг [9].

Юные каратисты наращивают и темп движений. Вместе с ним растёт и развивается быстрота.

Динамика развития быстроты у спортсменов имеет свои особенности. С 7 до 12 лет интенсивно растёт скорость движений. Скорость, частота движений, темп в подростковом возрасте приближаются к пределу. Если рассматривать бег на 30 м, то каратисты в возрасте 14-15 лет наращивают свои достижения, а после 15 прирост результатов останавливается. В дальнейшем результаты улучшаются, однако это занимает длительное время [16].

Скоростные нагрузки благотворного влияют на развитие организма подростков. В период с 7 до 14 лет максимально развивается быстрота и скорость. Соответственно в это время необходимо больше уделять спортивному развитию ребёнка. Скорость и сила с каждым годом развивается. Наблюдать это можно посмотрев результаты прыжковых ударов в высоту. В период с 10 до 18 лет высота прыжка с ударом «Тоби-ёко-гери» (боковой удар ребром ступни в прыжке) увеличивается приблизительно на 15 см [15].

Ловкость у детей развивается до 10 лет. Далее ловкость, также можно наращивать за счет тренировочного процесса и специальных упражнений. Гибкость улучшается в период с 7 до 10 лет. Именно этот период характеризуется подвижностью суставов и сопротивлением мышц. При этом

выносливость достигает максимального размера в 13-14 лет. После рост выносливости практически прекращается. Следующий скачок повышения выносливости у юношей начнется приблизительно к 17 годам [16].

Занятия каратэ не препятствуют естественному росту подростков. Показатели здоровья юных спортсменов превосходят тех подростков, которые не занимаются физической активностью. Важное влияние оказывает педагогическое вмешательство. Именно тренер может установить необходимую нагрузку, достаточную для гармоничного развития физических качеств без ущерба для биологических свойств подростка. Образованность и опыт тренера, в частности внутренних систем и органов и опорнодвигательного аппарата, позволит не наносить ущерб здоровью спортсменов [18].

Определяя физические нагрузки в пубертатный период, особое внимание нужно уделить индивидуальным особенностям развития подросткового организма. Этот период является одним из самых опасных в развитии спортсмена, поскольку у спортсмена одного возраста сроки полового созревания значительно отличаются, отличаются насыщенность прохождения пубертатного периода. Развитие каждого спортсмена влияют 16 на развитие двигательной активности, а также на устойчивую работу сердечно-сосудистой системы к напряжениям мышц. Из биометрических данных, не всегда можно определить уровень необходимой и достаточной нагрузки. Существуют и другие признаки, но подбирая нагрузку, степень полового созревания является первостепенным, влияет на работу двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и организма в целом [20].

Признаки полового созревания очевидны. Появляются волосы на лобке, образуя треугольник, затем волосы распространяются на бедра, подмышечные впадины, около заднего прохода, соски, подбородок и т. д. Зоны волосяного покрова индивидуальны. У мальчиков в период полового созревания наблюдается также рост гортани, что приводит к понижению

голоса. Заметные изменения приобретают и мышцы, и кости подростка. Мышцы и кости становятся тяжелее, появляются признаки, которые существенно отличают его строение от женского, увеличиваются предплечья, кости спины, челюсти. Особенно это заметно у юношей, активно занимающихся спортом, в частности каратэ. Но сердечно-сосудистая и дыхательная системы ещё не развиты как у взрослых. Из-за этого работа, выполняемая подростком, делается менее экономично. В основном это происходит за счёт увеличения частоты сердечных сокращений. Особенно это заметно у акселератов (подростки, опережающие ровесников по темпам полового созревания). Поэтому подростки не нуждаются в длительной разминке. Их организм быстро приспосабливается к нагрузке. При этом необходимо следить за артериальным давлением спортсменов, во время полового созревания давление бывает повышенным. При обнаружении высокого давления необходимо снизить количество тренировок и соревнований [21].

Для снижения быстрой утомляемости спортсменов нужно менять различные виды тренировочных методик. Для поддержания высокого темпа работы нужно назначать короткие перерывы между нагрузками.

Длительность отдыха должна быть определена тренером индивидуально, в зависимости от уровня нагрузки спортсменов, но не должна быть продолжительной, спортсмен быстро устаёт, но и силы восстанавливает быстро [21].

Дыхательная система также быстро развивается вместе с сердечнососудистой. С возрастом увеличиваются размеры грудной клетки, вместе с ней возрастают и функциональные возможности дыхательной системы подростка, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. У подростков с 8 до 13 лет окружность грудной клетки увеличивается почти на 10 см.

Дыхательная система в этом возрасте также развивается, что позволяет спортсмену глубже дышать, обеспечивает легочную вентиляцию, которая доставляет, необходимый кислород к мышцам. Потребность

мышечного корсета в кислороде зависит от массы, при этом у спортсменов потребность мышц в кислороде больше. Занятия каратэ, осуществляемые на свежем воздухе, обеспечивают приток кислорода к мышечным тканям, благотворно влияют на работу дыхательной системы и всего организма [21].

Умственная деятельность становится сложной и происходит пересмотр направленности интересов у спортсменов.

Таким образом, особенности развития спортсменов-каратистов 12-13 лет характеризуется формированием половой системы, также активно меняется и рост спортсменов, окончательно формируется мышечный корсет. Особые изменения происходят в психике. Каратэ влияет на организм: улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивается обмен веществ; увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается память, внимательность; увеличивается сопротивляемость инфекционным болезням; увеличение мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки; увеличивается работоспособность и выносливость

1.3 Техничко-тактические действия каратистов 12-13 лет во время атаки и защиты

Для более полного описания данного параграфа необходимо рассмотреть отдельные ключевые определения: «техника в карате», «тактика в карате», «техничко-тактическая подготовка каратистов».

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ [23].

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными навыками и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка направлена на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

Техническая подготовка, связанная с формированием у начинающих спортсменов двигательных действий до состояния навыка, является

длительным и сложным процессом. Становление состояния навыка осуществляется в соответствии с определенными закономерностями по фазам, которые определяются наличием трех относительно самостоятельных этапов обучения двигательному действию: начальное разучивание, углубленное и детализированное разучивание, закрепление, дальнейшее совершенствование двигательного действия [23.] Содержание и форма спортивной техники в различных видах спорта имеют существенные отличия, что предопределяется особенностями двигательной деятельности и способами оценки результатов по правилам борьбы.

Тактика карате – искусство применения приемов в поединке с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей спортсмена. Под тактикой понимается также соотношение теории и практики подготовки и ведения поединка, методов и приемов, избранных для конкретного боя и отдельных частей поединка.

Кроме общего понимания тактики, специалисты в спортивных единоборствах выделяют различные виды тактики.

В.С. Келлер рассматривает тактику в зависимости от квалификации спортсменов, а более точно в зависимости от их тактической подготовленности для организации своего поведения в поединке. При этом он выделяет алгоритмическую, вероятностную и эвристическую тактику [23].

Алгоритмическая тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. В ходе поединка спортсменам приходится действовать, предполагая со стороны противника активное противодействие. В таких случаях спортсмен предварительно планирует свои действия, заранее определяя их технико-тактическое содержание, действуя преднамеренно.

Вероятностная тактика представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций соперника и партнеров по команде. Это связано с тем, что в соревнованиях постоянно возникают

ситуации, в которых спортсмену приходится прекращать или корректировать действие по ходу его выполнения в соответствии с характером противодействия соперника. В таких случаях спортсмен переключается с действий, предварительно запланированных, на действия, наиболее соответствующие возникшей ситуации, т.е. действует преднамеренно-экспромтно.

Под **техничко-тактической подготовки каратистов** понимается применение одного или несколько приемов для решения какой-либо тактической задачи поединка и направленной на достижение поставленной цели в определенные период боя.

Особенностями технической подготовки юных каратистов является необходимость овладения широким фондом двигательных действий, составляющих основу принятых соревновательных программ, и соответственно, специально-подготовительных упражнений, техническая структура которых имеет существенные отличия.

Техника и тактика в каратэ взаимосвязаны между собой и выступают как единое целое. Техника позволяет спортсмену проводить двигательные действия в виде целенаправленных приемов боя, а тактика – выгодно использовать различные ситуации для использования техники и выполнения своих замыслов. Поэтому способы использования приемов каратэ в поединке для решения различных тактических задач являются боевыми действиями.

Следует помнить, что никакое знание тактических законов не поможет бойцу каратэ, который слабо владеет техническими приемами, и именно владение этими приемами не даст победы, если спортсмен не умеет правильно оценивать и использовать ситуацию боя и особенности противников. С самого начала обучения технике каратэ киокушинкай все технические приемы должны быть объяснены с точки зрения их тактического значения и возможностей применения. Тогда вместе с улучшением технических навыков будет правильно развиваться и тактика мышления.

В то же время развитие тактического мышления имеет большое значение для совершенствования технических навыков.

Совершенствование основных приемов должно быть тесно связано с выработкой чувства дистанции и умение выбрать момент для начала своих действий в зависимости от положения и действий соперника. Изучая технику приема, следует сразу изучать возможности решения одним техническим приемом различных тактических задач.

Все сознательно выполняемые движения каратиста, направлены на достижение победы в кумитэ, независимо от техники их выполнения, называются боевыми действиями. Обязательным условием любой технической действия является ее боевая целеустремленность. Поскольку тактические задачи кумитэ сводится к тому, чтобы победить, то соответственно любое техническое действие является оружием тактического арсенала.

По тактическим целям боевые действия каратиста можно разделить на три основы: подготовительные действия, действия наступления (атакующие действия), действия обороны.

При построении схемы и проведении кумитэ значительное место отводят подготовительным действиям. Основными тактическими задачами этих действий являются:

- 1) разведка соперника
- 2) маскировки своих намерений и действий
- 3) маневрирования, полная игра и провоцирование

Общие цели разведки: определить боевые намерения соперника, его технические возможности, психическое состояние и тактическое построение кумитэ.

Маскировка намерений и действий: цель маскировки заключается в том, чтобы создать у соперника ложную представление о своем психическом и физическом состоянии, технические возможности, а также о тактические

намерения. Особое место занимает умение маскировать свою будущую атаку и контратаку.

Маскировка намерений и действий атаковать имеет за цель сделать атаку неожиданной как по времени, так и по содержанию. Свои намерения атаковать каратист может маскировать с помощью движений и жестов, выполняемых руками, ногами или туловищем. Маскировки контратаки базируются на применении приемов и действий, побуждающих соперника начать определенную реальную атаку. При умелом использовании маскировки эта атака является прогнозируемой, что делает контратаку эффективной. К приемам маскировки контратаки относятся движения, показывающие намерения реагировать на атаки соперника отступлением и применением защиты.

Маневрирования: его следует рассматривать как умение за счет передвижений строить ход ведения кумитэ на татами. Причем следует правильно рассчитать свои силы, дистанцию, правильно выбрать момент для решающей атаки или обороны, подавлять инициативу соперника, вызвать на желаемые противодействия и управлять ими [45].

К маневрированию относятся следующие понятия:

- овладение полем боя;
- управление действиями соперника;
- обман соперника в ощущении дистанции;
- дистанционная игра;
- действия, затрудняющие атаки соперника.

Овладение полем боя: достигается активным поступательным маневрированием. Ограниченность поля боя на татами создает для каратиста определенные трудности в ведении боя. Он не имеет возможности для дальнейшего отступления, что делает его уязвимой целью для атак соперника. Для овладения полем боя используются практически все виды передвижения с одновременным использованием различных «раздергиваний», финтов и т.д.

Управление действиями соперника (провоцирование): позволяет каратисту своевременно и наилучшим образом противодействовать сопернику и добиваться победы наиболее мягким и надежным способом. К таким действиям относятся предыдущие вызовы, провоцирование соперника на определенные желаемые для спортсмена действия. Вызовы, как и все тактические обманы, представляют собой имитации определенных действий каратиста и должны сочетаться с настоящими намерениями. Причем вызвать можно не только на технический прием, но и на различные его психические реакции.

Обман в ощущении дистанции: требует от каратиста хорошей техники передвижений и ее скорости. При этом используются различные виды передвижений как по прямой, так и в сторону. Чаще всего в этом случае выполняются передвижения по подтягиванию задней ноги к передней и с последующим выполнением боевой действия.

Дистанционная игра: это своего рода подвижный фон, на котором могут возникать моменты для успешного исполнения не только основных, но и подготовительных действий. Кроме того, она имеет большое значение как физиологический режим для выполнения взрывных, так и максимально быстрых движений.

Дистанционная игра не только маскирует начало атаки, но и позволяет начать ее с короткой дистанция. Поэтому умение вести спортсмену дистанционную игру с соперником на татами является определенным мерилом мастерства спортсмена.

Действия, затрудняющие атаку соперника: сюда относятся такие виды тактической деятельности, которые значительно усложняют наступление соперника, или вообще делают его невозможным. Сюда, прежде всего, относятся различного типа разрывы дистанции, восхождение с линии, атаки подчистки и зачистки после проведения боевой действия [45].

б) Действия наступления (атакующие) (Торе-вадза)

К атакующим действиям в спортивном каратэ относятся основные атаки и тактические разновидности атак: контратаки, атаки в ответ, повторные, атаки навстречу, которые выполняются после определенных действий соперника.

Атака – фактически лучшее средство спортивного каратэ для достижения победы. К основным факторам, которые обеспечивают успех атаки, следует отнести следующие: своевременность и неожиданность. Существует два пути для проведения эффективной атаки: поиск момента для атаки и создание момента для атаки.

Правильно проведенные атакующие действия в каратэ киокушинкай состоят из трех основных фаз:

1. Подготовка атаки.
2. Непосредственно атака.
3. После атакующие действия.

Подготовка атаки: основной задачей этой фазы является обеспечение эффективности будущих атакующих действий. Это достигается за счет ослабления или отвлечение внимания соперника, расчистка линий будущей атаки или постановка соперника в неудобное для него положение.

В современном спортивном каратэ выделяют активную и пассивную оборону. При активной обороне каратист не только может избежать удара со стороны соперника, но и использовать его атакующие действия для нанесения удара рукой или ногой. К активной обороне относятся также защитные приемы с атаками в ответ и контратаки.

Пассивная оборона только предупреждает удары или проведения любых других технических действий со стороны соперника. Сюда следует отнести такие действия, как отступление, «разрывание» дистанции, защитные технические приемы без ответов. Характерной чертой действий обороны является то, что Уке как правило, не владеет инициативой и не имеет преимущества начала движения, если он сам не вызывает атаку соперника. Но в кумитэ эти неудобные в тактическом плане моменты могут

компенсироваться за счет различных противодействующих атаке средств, таких как: защита с ответным ударом, контратаки, работа на опережение и т.д.

Особое место в обороне занимает отступление. Задачи отступления могут быть разнообразными: выигрыш времени, разрыв дистанции, вытягивания соперника на себя и т.д. Особенно эффективны отступления с элементами изменениями линии атаки, что заставляют соперника ошибаться «растягиваться», «проваливаться» в атаке и таким образом попадать в неловкое положение.

Исходя из вышесказанного, тактическое мастерство спортсмена обусловлено двумя факторами:

- а) индивидуальные типологические особенности спортсмена.
- б) методика обучения и тренировка, которая соответствует индивидуальным особенностям каратиста.

Тактическую деятельность можно разделить на стили:

- позиционно-атакующий стиль:
 - а) непрерывные прямолинейные атаки
 - б) ложные атаки, которые переходят в настоящие.
- маневрово-атакующий стиль: атаке предшествует маневр, включают атаки с финтами и ловушками. Атака на разных уровнях.
- маневрово-оборонительный стиль: спортсмен пытается достичь тактического перехвата инициативы и дистанции, легко приспосабливается к бойцам других стилей, переключается с одних действий на другие.
- позиционно-оборонительный стиль: каратист отдает предпочтение контратакующим и оборонительным действиям. Поединок строит на ожидании конкретных действий противника, стараясь предугадать его действия.

Принадлежность каратэ в единоборствах, ставит тактическую подготовку на видное место в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Особенно это важно в таком разделе программы как кумитэ,

где два спортсмена опираясь на свою техника-тактическую подготовку пытаются одержать победу и показать лучший результат на соревнованиях. Для обучения тактике действий следует использовать самые разнообразные средства и методы подготовки, хотя важнейшими остаются практические средства и методы, а словесные и наглядные являются только вспомогательными.

Основной формой практических методов тактической подготовки в кумитэ является моделирование деятельности спортсмена во время поединка. Здесь существует четкая система использования специальных методов, которые моделируют специфическую деятельность каратиста во время кумитэ. К ним относятся тренировки без соперника, тренировка с условным соперником, тренировки с партнером, тренировки с соперником.

Метод тренировки без соперника является основным на начальном этапе овладения тактической действием. Он используется для изучения основ технических действий. Благодаря этому методу спортсмен имеет возможность ознакомиться с техническим приемом не как с проявлением «голой техники», а как с результатом определенной деятельности в кумитэ. Основными средствами тренировки является выполнение передвижений в определенных стойках и положениях, выполнение различных атакующих и защитных приемов и их различные сочетания.

Традиционно основной формой тренировки без соперника в каратэ были формальные комплексы «Ката», основной задачей которых является формирование и совершенствование определенных тактико-технических действий в поединке с несколькими соперниками, и выполнения Кихон-вадза при котором совершенствуется техника приемов.

Метод тренировки с условным соперником базируется на использовании вспомогательных средств как традиционных для каратэ: разного рода макивары, мешки и т.д., так и более современных, или пришедшие из других видов спорта: различные тренажерные устройства, модели условного соперника с программным управлением и т.д. Основной

задачей при использовании этого метода является отработка дистанционных, временных, ритмических действий, развитие и совершенствование зрительно-двигательного и кинестетического чувства. Метод можно использовать для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности. В частности, спортсмен нарабатывает такие качества как чувство удара рукой или ногой, дозировка силы удара особенно в голову, что очень важно для каратэ, нарабатывается скоординированность действий руками и ногами при четком выполнении технико-тактических действий, совершенствуется ее структура.

Метод тренировки с партнером является основным для овладения тактикой действий в кумитэ.

Партнер (Торе или Уке) в этом случае является активным помощником и способствует правильному овладению технико-тактическими действиями. Основные средства – парные и групповые упражнения, которые отмечаются большим разнообразием и имеют преимущественно технико-тактическую направленность.

В традиционном каратэ существует четкая структура различных форм работы с партнером, которые входят в отдельную группу Юкусиоку кумитэ (кумитэ по договоренности).

Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает благоприятные условия для развития, совершенствования и закрепления важных для спортсменов тактических качеств – скорости и точности подвижных реакций, дифференциации дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров, ощущение момента исполнения технико-тактические действия, ощущения соперника и т.д. Важным моментом при использовании метода тренировки с партнером является удержание правильной последовательности изучения различных видов Юкусиоку кумитэ от простых к более сложным формам.

Метод тренировки с соперником является наиболее сложным и важным в процессе подготовки спортсмена к кумитэ. Основная задача – это отработка

тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствование волевых качеств; воспитание умения использовать свое мастерство в различных тактических ситуациях, которые создаются на татами в результате поединка.

Основной формой метода тренировки с соперником в традиционном каратэ является Джиу-кумитэ, которое делится на Кйюги-кумитэ (спортивный поединок) и Шияи-кумитэ (реальный бой).

Метод тренировки с соперником позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита, пространственно-временной неопределенности, быстроменяющихся ситуаций на татами в результате взаимодействия с соперником. При использовании этого метода создается определенный эмоциональный фон и высокая напряженность, которая близка к соревновательной. Отдельным видом упражнений при использовании этого метода является Джиу-кумитэ с обусловленными ситуациями, где каратист, который выполняет роль соперника, действует в пределах четко определенных тренером задач, а также отдельных соревновательных ситуаций.

На разных этапах многолетней подготовки и в разные периоды тренировочного макроцикла совершенствованию тактического мастерства уделяют различное внимание. Наибольшее внимание уделяется на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда каратист показывает лучшие результаты на соревнованиях. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуют, в основном, базовые, основные компоненты тактической подготовки. При этом основными методами являются:

- метод тренировки без соперника: совершенствование Кихон-вадза с использованием атакующих и защитных действий руками и ногами. Изучение и совершенствование базовых ката (Тейкйюке I-III, Хайянь И -V), при этом обязательным условием является объяснение Бункай ката.

- метод тренировки с условным соперником: отработка ударов руками и ногами изучаемых на макиварах, мешках, лапах, поясах и т.д. для развития специфических для кумитэ качеств.

- метод тренировки с партнером: основной формой работы является изучение и отработка основных видов Танрен кумитэ: Гохон-кумитэ, Санбон-кумитэ и Кихон-кумитэ: Кихон-Иппон-кумитэ, Каеши-Иппон-кумитэ.

- метод тренировки с соперником: сведен к минимуму. Основной формой является подводящие, игровые упражнения, которые близки к соревновательным.

Наибольший объем тактической подготовки в макроциклов приходится на конец подготовительного и на соревновательный период. На первом этапе подготовительного периода совершенствуют отдельные компоненты тактики. Работа значительно усиливается на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям, на фоне использования ударных микроциклов. Уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности, которые сформировались к этому этапу и позволяют перейти к отработке тактики в ее наибольшем приближении к условиям будущей соревновательной деятельности в индивидуальном кумите.

Таблица 1 – Наиболее часто выполняемыми спортсменами-каратистами технико-тактическими действиями в «кумитэ»

| Определение | Название | Процент использования в бое |
|---|----------------------|-----------------------------|
| круговой удар ногой в «нижний уровень» | «маваши гери гедан» | 19,3% |
| прямой удар кулаком передней руки | «оя цуки» | 18,1% |
| прямой удар кулаком задней руки находящейся «сзади» | «гяку цуки» | 18% |
| удар «развернутым» кулаком в область солнечного сплетения | «шиито цуки» | 12,2% |
| прямой удар ногой | «мая гери» | 11,8% |
| круговой удар ногой в «верхний уровень» | «маваши гери дзедан» | 8,2% |

| | | |
|---|---------------------|------|
| круговой удар ногой в «средний уровень» | «маваши гери чудан» | 8% |
| прямой удар ногой с разворота | «уширо гери» | 0,6% |
| круговой удар с разворота | «уширо маваш гери» | 0,4% |

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий – комбинации («Ренраку») приемы каратэ.

Изучив и освоив приведенные комбинации, каратист овладевает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому каратист сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный технический арсенал. Чаще всего на практике каратисты сначала учатся отдельным техническим действиям и только потом, в процессе поединков, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логически связанные комбинации. Для развития и совершенствования навыков пошаговой построения боевых ситуаций в систему подготовки каратистов включены не отдельные элементы техники, а в комплексе: логически взаимосвязанных прием каратэ.

Анализ квалификационных требований в каратэ позволяет заметить «лавинообразный» рост их объема и уровня сложности. Это отражает реальную динамику и растущую интенсивность процесса подготовки каратистов от новичков до уровня мастера.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Исходя из поставленных задач в теоретико-методологической части работы, нами были рассмотрены следующие вопросы:

1. Важнейшим необходимым условием решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше разнообразнее технического мастерства каратиста, тем в большем количестве различных исходных положений он может выполнять свои любимые приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, тем богаче и разнообразнее тактика. Поэтому тактика — это рычаг, позволяющий управлять техникой в соревновательных условиях.

2. Особенности развития спортсменов-каратистов 12-13 лет характеризуется формированием половой системы, также активно меняется и рост спортсменов, окончательно формируется мышечный корсет. Особые изменения происходят в психике. Каратэ влияет на организм: улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивается обмен веществ; увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается память, внимательность; увеличивается сопротивляемость инфекционным болезням; увеличение мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки; увеличивается работоспособность и выносливость.

3. После изучения и освоения технико-тактических комбинаций каратист осваивает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому каратист сможет создать свой индивидуальный соревновательный технический арсенал из имеющихся у него базовых технических действий и концепций. Чаще всего каратисты на практике сначала разучивают отдельные технические действия, и только потом, в ходе поединков, методом проб и ошибок спортсмен объединяет отдельные технические действия в логически связанные комбинации.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ

2.1 Цели, задачи опытно-экспериментальной работы

Исследование проводилось на базе Детско-юношеской спортивной школы единоборств «Инхело» г.Кыштым (Челябинская область).

В исследовании приняли участие каратисты юноши 12-13 лет: контрольная группа и экспериментальная группа по 12 человек в каждой группе. Общее количество исследуемых спортсменов составило 24 человека. Спортивный разряд спортсменов Второй юношеский.

В организации исследования, на основе поставленных задач, были определены 3 последовательных этапа.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2022г.) проведён теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования технико-тактической подготовки каратистов 12-13 лет, определены цель и задачи исследования, изучена характеристика технико-тактической подготовки и её видов в единоборствах, выявлены средства и методы совершенствования технико-тактических действий каратистов в тренировочной деятельности, а также определены наименее результативные технико-тактические действия в различных ситуациях соревновательного поединка у каратистов 12-13 лет. На основании анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения определялось содержание модифицированной методики совершенствования технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в различных условиях соревновательного поединка.

На втором этапе (декабрь 2022 г. – март 2023 г.) проводился педагогический эксперимент. В тренировочный процесс экспериментальной группы внедрялась модифицированная методика совершенствования технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в различных ситуациях соревновательного поединка, с помощью внутригруппового и

межгруппового анализом показателей эффективности технико-тактических действий определялась эффективность усовершенствованной методики.

На третьем этапе (апрель – июнь 2023 г.) осуществлялась обработка результатов, анализировались полученные данные, формулировались выводы.

Для решения поставленных нами задач использовались педагогические и математические методы исследования:

1. Наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью каратистов 12-13 лет;
2. Анализ научно-методической литературы;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы осуществлялся на основе изучения работ авторов в области теории и методики спорта, авторов, работы которых посвящены проблеме технико-тактической подготовки в единоборствах, в том числе в каратэ.

Изучены понятие, характеристика технико-тактической подготовки в единоборствах, выявлены средства и методы технико-тактической подготовки каратистов в тренировочной деятельности, рассмотрена характеристика ситуаций соревновательного поединка в каратэ. Рассмотрено шестьдесят пять источников научно-методической литературы по теме исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью обоснования содержания технико-тактической подготовки каратистов 12-13 лет в различных ситуациях соревновательного поединка, для определения наименее результативных технико-тактических действий в различных ситуациях соревновательного поединка.

Нами были проведены тренировочные поединки среди группы каратистов 12-13 лет. Мы выбрали следующие ситуации возможного хода поединка:

Первая – спортсмен реализует ситуацию, при которой каратист ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0) за 30 секунд до окончания поединка.

Вторая – спортсмен реализует ситуацию, при которой каратист уступает в счёте с разницей в один балл (0:1) за 30 секунд до окончания поединка.

В данных ситуациях поединка основной задачей каратистов являлось удержание преимущества в счёте у одного спортсмена и отыгрывание отставания у второго спортсмена.

Результативные технико-тактические действия определялись с помощью вычисления коэффициента результативности.

Коэффициент результативности атакующих технико-тактических действий – соотношение оцениваемых судьями ударов к общему количеству выполненных ударов $\times 100\%$

Коэффициент результативности защитных технико-тактических действий – число парирующих ударов к общему числу нанесённых защитных действий $\times 100\%$

Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности модифицированной методики совершенствования технико-тактических действий каратистов 12-13 лет.

Все результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов **математической статистики**. Достоверность различий определялось по t-критерию Стьюдента, при этом высчитывалось среднее арифметическое значение (M), ошибка среднего арифметического значения (m). Кроме того с помощью методов математической статистики определялось: M – среднее арифметическое значение; % – процентное соотношение.

2.2 Реализация методики технико-тактических действий каратистов 12-13 лет

Результативность реализации технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1) за 30 секунд до окончания поединка представлена в «Таблице 2»

Таблица 2 – Результативность реализации технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1) за 30 секунд до окончания поединка

| Технико-тактические действия | | Хср | Хср | Р (%) |
|--|--|-----|-----|-------|
| Атакующие технико-тактические действия | Провал противника с последующей атакой | 5,7 | 8,3 | 68,7 |
| | Двойная (серийная) атака | 2,8 | 5,9 | 47,4 |
| | Атака с заходом через сторону | 3,4 | 6,7 | 50,8 |
| | Контр-атака после действий соперника | 3,3 | 4,5 | 73,3 |
| Защитные технико-тактические действия | Клинч с добавлением атаки | 2,1 | 2,8 | 75 |
| | Блок после своей атаки, на выходе | 0,9 | 1,8 | 50 |
| | Уклон после своей атаки | 1,2 | 2,1 | 57,1 |
| | Блок на боевой дистанции | 1,6 | 2,2 | 72,7 |

Примечания: Хср (Утгд) – среднее значение успешно проведенных технико-тактических действий; Хср (ОК тгд) – среднее значение общего количества проведенных технико-тактических действий; Р (%) – процент реализации технико-тактического действия.

Анализ реализации результативности технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1) за 30 секунд до окончания поединка показал что:

5. К наиболее результативным атакующим технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте относятся контр-атака после действий соперника (73,3%) и провал противника с последующей атакой (68,7%);

6. К наименее результативным атакующим технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте относятся двойная (серийная) атака (47,4%) и атака с заходом через сторону (50,8%);

7. К наиболее результативным защитным технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте относятся блок на боевой дистанции (72,7%) и клинч с добавлением атаки (75%);

8. К наименее результативным защитным технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счёте относятся блок после своей атаки, на выходе (50%) и уклон после своей атаки, на выходе (57,1%).

Также была рассмотрена ситуация соревновательного поединка по каратэ когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл.

Результативность реализации технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0) за 30 секунд до окончания поединка., представлена в Таблице 3

Таблица 3 – Результативность реализации технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0) за 30 секунд до окончания поединка

| Технико-тактические действия | | Хср | Хср | Р (%) |
|--|--|-----|-----|-------|
| Атакующие технико-тактические действия | Контр-атака после действий соперника | 1,6 | 2,1 | 76,1 |
| | Провал противника с последующей атакой | 4,8 | 6,7 | 71,6 |
| | Опережение соперника до начала его атаки | 2,4 | 5,2 | 46,1 |
| | Встречные действия на атаку соперника | 2,1 | 3,9 | 53,8 |
| Защитные | Клинч-разрыв | 5,2 | 7,3 | 71,2 |

| | | | | |
|-------------------------|--|-----|-----|------|
| технические действия | Нырки под удары соперника, перевод в клинч | 4,5 | 6,5 | 69,2 |
| | Ложные атаки (фальш-атаки) | 2,1 | 4,6 | 45,6 |
| | Уход с линии атаки, слом линии атаки | 2,3 | 5,3 | 43,3 |

Примечания: $X_{ср}$ (Утгд) – среднее значение успешно проведённых технико-тактических действий; $X_{ср}$ (ОК тгд) – среднее значение общего количества проведённых технико-тактических действий; P (%) – процент реализации технико-тактического действия.

Анализ реализации результативности технико-тактических действий каратистов 12-13 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0) за 30 секунд до окончания поединка показал что:

9. К наиболее результативным атакующим технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте относятся контр-атака после действий соперника (76,1%) и провал противника с последующей атакой (71,6%);

10. К наименее результативным атакующим технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте относятся встречные действия на атаку соперника (53,8%) и опережение соперника до начала его атаки (46,1%);

11. К наиболее результативным защитным технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте относятся клинч-разрыв (71,2%) и нырки под удары соперника, перевод в клинч (69,2%);

12. К наименее результативным защитным технико-тактическим действиям в соревновательном поединке, когда спортсмен ведёт в счёте относятся ложные атаки (фальш-атаки) (45,6%) и уход с линии атаки, слом линии атаки (43,3%).

Таким образом, полученные данные позволяют определить основное содержание процесса совершенствования технико-тактической подготовки

каратистов 12-13 лет. То есть, в процессе технико-тактической подготовки необходимо совершенствовать технико-тактические действия с учётом ситуации поединков, и совершенствовать следующие действия:

– в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте 1:0, совершенствовать атакующие технико-тактические действия: опережение соперника до начала его атаки и встречные действия на атаку соперника, защитные технико-тактические действия: ложные атаки (фальш-атаки) и уход с линии атаки, слом линии атаки;

– в ситуации когда спортсмен уступает в счёте 0:1, совершенствовать, атакующие технико-тактические действия: двойная (серийная) атака и атака с заходом через сторону, защитные технико-тактические действия: блок и уклон после своей атаки, на выходе.

«Как отмечают специалисты в области единоборств, действия и поведение каждого из спортсменов в поединке в большинстве своём представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника» [25].

Во время схватки постоянно меняются положения спортсменов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Возникают благоприятные условия для проведения технических действий. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждом из моментов поединка. Такой характер соревновательных контактов обязывает спортсмена мгновенно реагировать на действия соперника, его ошибки, и предотвращать их. «Для чего требуется развитое оперативное тактическое мышление, надо уметь мысленно моделировать по ходу поединка намерения соперника ещё до того, как они будут реализованы в действиях» [25].

«Специалисты в области каратэ рекомендуют для совершенствования технико-тактических действий в каратэ использовать упражнения в которых сокращается время поединка и уменьшается соревновательная площадка, что способствует быстрой реализации технико-тактических действий

сложившихся условиях поединка, а также содействует развитию тактического мышления у спортсменов» [34].

«Как пишут авторы, в основе методов технико-тактического совершенствования лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. В единоборствах разработаны специальные методы, моделирующие соревновательную ситуацию» [34]. К ним относят:

- тренировку без соперника;
- с условным соперником;
- с партнером;
- с несколькими соперниками.

Среди специфических применяют следующие:

- повторение обусловленных действий в заданных ситуациях, нормирование количества (продолжительности) серий, выполняемых приемов (действий);
- сочетание альтернативных действий при специализировании реагирований;
- произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях,
- моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;
- моделирование вероятностной последовательности применения действий в поединке;
- регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

«Среди специалистов существует мнение, что упражнения с партнёром (в парах) целесообразно применять на начальных этапах подготовки спортсменов» [34].

С ростом квалификации они уступают место индивидуальной тренировке. Однако, именно в упражнениях с партнёром осуществляется моделирование партнёрами боевых схваток в условиях, более приближенных

к реальным, нежели в индивидуальной тренировке. Тренировочные бои занимают особое место в системе технико-тактического совершенствования спортсменов, специализирующихся в боевых единоборствах.

«Специалисты придают особое значение установкам перед боями, которые крайне необходимы в тренировке для ускорения процесса реализации в соревнованиях достигнутого уровня технико-тактического мастерства» [55].

В результате целенаправленного моделирования в тренировочных боях различных боевых ситуаций у бойцов формируется способность варьировать тактику боя с учётом хода соревнований и успешно противостоять соперникам.

Для решения третьей задачи исследования и достижения цели, нами была модифицирована методика совершенствования технико-тактических действий в различных ситуациях соревновательного поединка у каратистов 12-13 лет.

Модифицированная методика совершенствования технико-тактических действий у каратистов 12-13 лет применялась в специально-подготовительном периоде подготовительного этапа и в начале соревновательного периода. Совершенствование технико-тактических действий проходило в первый день недельного микроцикла, в первой половине основной части тренировочного занятия.

В результате предварительных исследований было выявлено, что в процессе технико-тактической подготовки необходимо совершенствовать технико-тактические действия с учётом ситуации поединков, и совершенствовать следующие действия:

– в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте 1:0, совершенствовать атакующие технико-тактические действия: опережение соперника до начала его атаки и встречные действия на атаку соперника, защитные технико-тактические действия: ложные атаки (фальш-атаки) и уход с линии атаки, слом линии атаки;

– в ситуации когда спортсмен уступает в счёте 0:1, совершенствовать, атакующие технико-тактические действия: двойная (серийная) атака и атака с заходом через сторону, защитные технико-тактические действия: блок и уклон после своей атаки, на выходе.

Поэтому в нашей модифицированной методике, упражнения были направлены на совершенствование данных технико-тактических действий, с учётом определённой ситуации боя.

Содержание модифицированной методики основано на данных результатах предварительных исследований.

Особенностью модифицированной методики являлось включение в тренировочное занятие специально-подготовительных упражнений, выполняемых в условиях лимита времени и сокращения пространства с использованием специального инвентаря.

Все упражнения выполнялись по два повторения. Интервалы отдыха между повторениями составили одну минуту (до полного восстановления). Интервал отдыха между упражнениями – две минуты. Интенсивность всех упражнений субмаксимальная (180 уд/мин).

Упражнения с партнёром для совершенствования атакующих и защитных технико-тактических действий в ситуации, спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0) за 30 секунд до окончания поединка:

1. Первый спортсмен ведёт в счёте 1:0, его главная задача увеличить преимущество с помощью опережения атаки соперника и удержать его защитным действием фальшь-атака. Задача второго спортсмена атаковать первого в зачётные зоны результативно, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

2. Первый спортсмен ведёт в счёте 1:0, его главная задача удержать преимущество защитным действием уход до начала атаки второго спортсмена и увеличить его с помощью неожиданного опережения атаки

соперника. Задача второго спортсмена атаковать первого в зачётные зоны результативно, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

3. Упражнение выполняется 30 секунд, по прямой дорожке длиной 8 метров. Первый спортсмен ведёт в счёте 1:0, двигается спиной вперёд. Партнёр двигается лицом вперёд. Задача первого разорвать дистанцию со вторым неожиданным движением назад, для улучшения позиции и провести результативную встречную атаку на атаку второго. Задача второго спортсмена результативно атаковать первого после его движения, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. После работает второй партнёр;

4. Первый спортсмен ведёт в счёте 1:0, его его главная задача увеличить преимущество с помощью встречного действия на атаку соперника и удержать преимущество защитным действием уход до начала атаки партнёра. Задача второго спортсмена атаковать первого в зачётные зоны результативно, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

5. Упражнение выполняется 30 секунд, по прямой дорожке длиной 8 метров. Первый спортсмен ведёт в счёте 1:0, двигается спиной вперёд. Партнёр двигается лицом вперёд. Задача первого не пропустить результативное техническое действие применяя слом линии атаки с блоком и увеличить преимущество опережением атаки соперника. Задача второго спортсмена атаковать первого в зачётные зоны результативно, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. После работает второй партнёр;

6. Первый спортсмен ведёт в счёте 1:0, его главная задача увеличить преимущество с помощью опережения атаки соперника или встречного

действия и удержать его защитным действием фальшь-атака или уход до начала атаки. Задача второго спортсмена атаковать первого в зачётные зоны результативно. По сигналу тренера резкая смена ролей, время работы 1 минута (30 секунд в одной роле, 30 секунд в другой), площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров.

Упражнения с партнёром для совершенствования атакующих и защитных технико-тактических действий в ситуации, спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1) за 30 секунд до окончания поединка:

1. Первый спортсмен уступает в счёте 0:1, его главная задача отыграть преимущество с помощью серийной атаки. Минимум два результативных технических действия в атаке. Задача второго спортсмена двигаться на средней дистанции и реагировать уходом на первое техническое действие соперника. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

2. Первый спортсмен уступает в счёте 0:1, его главная задача отыграть преимущество с помощью подготовленной атаки через сторону. Задача второго спортсмена двигаться на средней дистанции и реагировать ударом на первое техническое действие соперника. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

3. Первый спортсмен уступает в счёте 0:1, его главная задача отыграть преимущество с помощью серийной атаки (минимум два результативных технических действия) и не пропустить атаку соперника используя блок на выходе. Задача второго спортсмена двигаться на средней дистанции реагировать уходом на первое техническое действие соперника и быть готовым нанести атаку после него, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

4. Первый спортсмен уступает в счёте 0:1, его главная задача отыграть преимущество с помощью подготовленной атаки через сторону и не

пропустить атаку соперника используя уклон на выходе. Задача второго спортсмена двигаться на средней дистанции реагировать на движение соперника прямой одиночной атакой и быть готовым нанести техническое действие после него, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

5. Первый спортсмен уступает в счёте 0:1, его главная задача отыграть преимущество с помощью подготовленной атаки через сторону и не пропустить атаку соперника используя блок на выходе. Задача второго спортсмена двигаться на средней дистанции реагировать на движение соперника прямой одиночной атакой и быть готовым нанести техническое действие после него, используя вспомогательный инвентарь поролоновые палки. Площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров. Упражнение длится 30 секунд, после работает второй партнёр;

6. Первый спортсмен уступает в счёте 0:1, его главная задача отыграть преимущество с помощью подготовленной атаки через сторону или серийной атаки (минимум два результативных технических действия) и не пропустить атаку соперника используя блок или уклон на выходе. Задача второго спортсмена атаковать первого в зачётные зоны результативно. По сигналу тренера резкая смена ролей, время работы 1 минута (30 секунд в одной роле, 30 секунд в другой), площадка ограничена и уменьшена до 5*5 метров.

Таким образом, особенностью модифицированной методики совершенствования технико-тактических действий в различных ситуациях соревновательного поединка явились специально-подготовительные упражнения, выполняемые с изменением пространственных и временных параметров двигательных действий, с использованием специального инвентаря.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В процессе исследования контрольная группа занималась по утверждённому в ДЮСШ «Инхело» плану. В процесс совершенствования технико-тактических действий в различных ситуациях соревновательного поединка спортсменов экспериментальной группы была внедрена модифицированная методика совершенствования технико-тактических действий в различных ситуациях соревновательного поединка у каратистов 12-13 лет.

Для определения эффективности методики совершенствования технико-тактических действий каратистов 12-13 лет был проведён сравнительный анализ показателей реализации технико-тактических действий каратистов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В Таблице 4 представлены показатели реализации технико-тактических действий каратистов исследуемых групп до педагогического эксперимента в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0).

Таблица 4 – Показатели реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0), каратистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Технико-тактические действия | Контрольная группа | Экспериментальная группа | p |
|--|--------------------|--------------------------|--------|
| Коэффициент атакующих технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности атакующего действия опережение соперника до начала его атаки | 29,7±0,8 | 29,7±0,8 | p>0,05 |
| -коэффициент результативности атакующего действия встречные действия на атаку соперника | 25,4±1,4 | 25,8±1,3 | p>0,05 |
| Коэффициент защитных технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия уход с линии атаки, слом линии атаки | 39,3±1,44 | 39,4±1,06 | p>0,05 |

| | | | |
|--|----------|----------|--------|
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия ложные атаки (фальш-атаки) | 41,5±0,8 | 41,5±0,8 | p>0,05 |
|--|----------|----------|--------|

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 4 следует, что во всех показателях реализации технико-тактических действий различия недостоверны, следовательно, до педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В Таблице 5 представлены показатели исследуемых групп после педагогического эксперимента реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0).

Таблица 5 – реализация технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0), каратистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) после педагогического эксперимента, (M±m)

| Технико-тактические действия | Контрольная группа | Экспериментальная группа | p |
|--|--------------------|--------------------------|---------|
| Коэффициент атакующих технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности атакующего действия опережение соперника до начала его атаки | 39,6±1,07 | 49,1±2,88 | p<0,001 |
| -коэффициент результативности атакующего действия встречные действия на атаку соперника | 28,2±1,6 | 37,1±1,5 | p<0,001 |
| Коэффициент защитных технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия уход с линии атаки, слом линии атаки | 39,6±1,06 | 49,4±1,03 | p<0,001 |
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия ложные атаки (фальш-атаки) | 41,4±3,2 | 53,9±0,4 | p<0,001 |

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 5 следует, что во всех показателях реализации технико-тактических действий выявлены достоверно значимые различия, а именно в атакующих технико-тактических действиях опережение соперника до начала его атаки ($39,6 \pm 1,07$; $49,1 \pm 2,88$) и встречные действия на атаку соперника ($28,2 \pm 1,6$; $37,1 \pm 1,5$), в защитных технико-тактических действиях уход с линии атаки, слом линии атаки ($39,6 \pm 1,06$; $49,4 \pm 1,03$) и ложные атаки (фальш-атаки) ($41,4 \pm 3,2$; $53,9 \pm 0,4$).

В таблице 6 представлены показатели реализации технико-тактических действий каратистов исследуемых групп до педагогического эксперимента в ситуации когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1).

Таблица 6 – Показатели реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1), каратистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Показатели реализации технико-тактических действий | Контрольная группа | Экспериментальная группа | p |
|---|--------------------|--------------------------|------------|
| Коэффициент атакующих технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности атакующего действия атака с заходом через сторону | $39,3 \pm 1,44$ | $39,07 \pm 1,67$ | $p > 0,05$ |
| -коэффициент результативности атакующего действия двойная (серийная) атака | $40,4 \pm 1,55$ | $40,4 \pm 1,55$ | $p > 0,05$ |
| Коэффициент защитных технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия блок после своей атаки, на выходе | $34,5 \pm 2,5$ | $34,5 \pm 1,4$ | $p > 0,05$ |

| | | | |
|--|----------|-----------|--------|
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия уклон после своей атаки, на выходе | 29,7±0,8 | 29,4±1,09 | p>0,05 |
|--|----------|-----------|--------|

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 6 следует, что во всех показателях реализации технико-тактических действий различия недостоверны, следовательно, до педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В таблице 7 представлены показатели исследуемых групп после педагогического эксперимента реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1).

Таблица 7 – Показатели реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1), каратистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) после педагогического эксперимента, (M±m)

| Показатели реализации технико-тактических действий | Контрольная группа | Экспериментальная | p |
|---|--------------------|-------------------|---------|
| Коэффициент атакующих технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности атакующего действия атака с заходом через сторону | 39,6±1,06 | 49,6±1,32 | p<0,001 |
| -коэффициент результативности атакующего действия двойная (серийная) атака | 40,9±2,1 | 50,8±0,3 | p<0,001 |
| Коэффициент защитных технико-тактических действий | | | |
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия блок после своей атаки, на выходе | 34,5±1,7 | 49,3±3,2 | p<0,001 |

| | | | |
|--|-----------|----------|---------|
| -коэффициент результативности защитного технико-тактического действия уклон после своей атаки, на выходе | 39,1±2,86 | 48,3±3,8 | p<0,001 |
|--|-----------|----------|---------|

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 7 следует, что во всех показателях реализации технико-тактических действий выявлены достоверно значимые различия, а именно в атакующих технико-тактических действиях атака с заходом через сторону (39,6±1,06; 49,6±1,32) и двойная (серийная) атака (40,9±2,1; 50,8±0,3), в защитных технико-тактических действиях блок после своей атаки, на выходе (34,5±1,7; 49,3±3,2) и уклон после своей атаки, на выходе (39,1±2,86; 48,3±3,8).

Межгрупповой анализ показателей реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0), каратистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ), показал достоверно значимые различия между КГ после эксперимента и ЭГ после эксперимента, что отражено на рисунке 2.



Рисунок 4 – Показатели реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0)

Межгрупповой анализ показателей реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1), каратистов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ), показал достоверно значимые различия между КГ после эксперимента и ЭГ после эксперимента, что отражено на рисунке 3.



Рисунок 5 – Показатели реализации технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1)

Таким образом, из вышеописанного следует, что использование модифицированной методики совершенствования технико-тактических действий каратистов в ТГ, в содержание которой включены элементы результативных и часто применяемых в спортивных поединках технико-тактических действий каратистов, а также задания с лимитом времени и пространства для быстрой реализации действий, позволило добиться значимых изменений во всех показателях технико-тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Опытнo-экспериментальная часть исследования проводилась в рамках тренировочного процесса детско-юношеской спортивной школы единоборств «Инхело». Эксперимент заключался в том, что контрольная группа занималась по традиционному плану, утвержденному учебно-тренировочным планированием ДЮСШ единоборств «Инхело», а экспериментальная группа занималась с применением разработанной нами методики повышения технико-тактических действий каратистов 12-13 лет.

2. Предлагаемая нами методика повышения технико-тактических действий каратистов 12-13 лет подразумевает внедрение новых, разработанных нами упражнений, направленных на погружение спортсмена в определенную ситуацию во время поединка: когда спортсмен уступает в счете 1:0 в конце поединка; когда спортсмен ведет в счете 1:0 в конце поединка. Техничко-тактические действия отличаются в зависимости от ситуации внутри поединка. Упражнения включали в себя определенные действия (отыгрывание преимущества с помощью серийной атаки, отыгрывание преимущества с помощью подготовленной атаки через сторону и не пропустить атаку соперника используя блок на выходе, увеличение преимущества с помощью встречного действия на атаку соперника и удерживание преимущества защитным действием уход до начала атаки партнёра).

3. В результате опытнo-экспериментального исследования по внедрению методики повышения технико-тактических действий каратистов 12-13 лет., экспериментальная группа показала лучшие результаты по сравнению с контрольной группой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение технико-тактических действий каратистов 12-13 лет и разработка методики даст возможность повысить качество технико-тактической подготовки каратистов и в конечном итоге улучшить спортивные достижения на международной арене. В настоящее время в теории и практике каратэ чаще всего представлены традиционные методы обучения технико-тактическим действиям каратистов, не в полной мере отвечающие современным требованиям к содержанию и организации процесса технико-тактической подготовки каратистов, а также учета особенностей реализации технико-тактических действий в структуре современного поединка в каратэ, что в конечном итоге сказывается на результативности как тренировочной, так и соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Путем органического соединения тактической подготовки с этими сторонами содержания тренировки и обеспечивается ряд важнейших практических предпосылок тактического совершенствования спортсмена.

Однако, разрабатывая методику технико-тактических действий каратистов 12-13 лет, важно учитывать физиологические особенности спортсменов. Особенности развития спортсменов-каратистов 12-13 лет характеризуется формированием половой системы, также активно меняется и рост спортсменов, окончательно формируется мышечный корсет. Особые изменения происходят в психике. Каратэ влияет на организм: улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивается обмен веществ; увеличивается приток крови к головному мозгу, улучшается память, внимательность; увеличивается сопротивляемость инфекционным болезням; увеличение мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки; увеличивается работоспособность и выносливость

Под технико-тактической подготовки каратистов понимается применение одного или несколько приемов для решения какой-либо тактической задачи поединка и направленной на достижение поставленной цели в определенные период боя.

Особенностями технической подготовки юных каратистов является необходимость овладения широким фондом двигательных действий, составляющих основу принятых соревновательных программ, и соответственно, специально-подготовительных упражнений, техническая структура которых имеет существенные отличия.

В рамках тренировочного процесса детско-юношеской спортивной школы единоборств «Инхело». Эксперимент заключался в том, что контрольная группа занималась по традиционному плану, утвержденному учебно-тренировочным планированием ДЮСШ единоборств «Инхело», а экспериментальная группа занималась с применением разработанной нами методики повышения технико-тактических действий каратистов 12-13 лет.

Разработанная методика включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие технико-тактических действий внутри различных ситуаций спортивного поединка: спортсмен ведёт в счёте с преимуществом в один балл (1:0) за 30 секунд до окончания поединка, спортсмен уступает в счёте с разницей в один балл (0:1) за 30 секунд до окончания поединка.

После опытно-экспериментального исследования по повышению технико-тактических действий каратистов 12-13 лет, экспериментальная группа показала лучшие результаты по сравнению с контрольной группой.

После проведения эксперимента спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. – М.: АСТ, 2007. – 174 с.
2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – 7-10 с.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
4. Антонов Е. Е. Анатомо-физиологические основы физической культуры и спорта. М-1991. – 82 с.
5. Бекетов О.В., Формирование умения контролировать дистанцию в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном айкидо. Автореф. магистерской диссертации, Белгород, 2016. – 74 с.
6. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. – М.: Фаир-пресс, 2001. – 304 с.
7. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человека / И.С. Бреслав. – М.: Советский спорт, 2013. – 364 с.
8. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1993. – 21–24 с.
9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
10. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки / А.А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1984, №9. – 16-19 с.
11. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис... канд. пед. наук / Галкин Павел Юрьевич. – Челябинск, 2002. – 23 с.

12. Галкин П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации / П.Ю. Галкин // Проблемы оптимизации учебновоспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК. – Челябинск, 1995. – 141 – 142 с.
13. Галочкин Г.П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. – Воронеж, 1999. – 116 с.
14. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: Уч. Пос. / В.С. Гарник. – М.: МИСИ, 2017. – 177 с.
15. Городниченко Э.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8–17 лет./ В сб. Развитие двигательных качеств школьников/ М. «Просвещение». 1987 - 44–49 с.
16. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. – М.: Медицина, 1975. – 277 с.
17. Грузных Г.М. Вопросы экспертной оценки тактико-технической подготовленности борцов //Пути совершенствования подготовки студентов институтов физической культуры к профессиональной деятельности. Омск, 1982. – 54-61 с.
18. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 176 с.
19. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. – М.: Спорт-пресс, 2006. – 240 с.
20. Зайцева И.П. Влияние ферропрепаратов на обеспеченность юных спортсменов железом, медью и марганцем // Вопр. питания. - 2010. - Т. 79, №4. – 72-75 с.
21. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами карате до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 240 с.

22. Любомирский Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. М. «Педагогика»; 1979–76 с.
23. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М.: АСТ, 2004. – 176 с.
24. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. – М.: Фаир-пресс, 2005. – 400 с.
25. Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. – М.: ХаГАФК, 2001. – 76 с.
26. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
27. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. – М.: До-информ, 1992. – 110 с.
28. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. – М.: Книжный дом, 2007. – 324 с.
29. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян. – М., 1985. – 48 с.
30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. – М.: Советский спорт, 2005. – 820с.
31. Пономарева И.А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие /И.А Пономарева; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – 212 с.
32. Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
33. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
34. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. – М.: АСТ, 2007. – 415 с.

35. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. – М.: Городец, 2003. – 224 с.
36. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. – М.: Городец, 2005. – 208 с.
37. Сидзато Е. Каратэ Годзю-рю : [практ. рук-во] / Е. Сидзато. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.
38. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков ; Е. В. Сологуб. – 2-е изд. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
39. Солопов И. Н. Адаптация к физическим нагрузкам и физическая работоспособность спортсменов: учебное пособие / И.Н. Солопов. – Волгоград.- ВГАФК, 2001. – 80 с.
40. Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.
41. Такэнобу Н. Каратэ-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. – М.: Сэкай, 1994. – 218 с.
42. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.
43. Тимербаев О. М. Обучение тактическим действиям юных каратистов в спроектированных ситуациях соревновательного поединка // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №1
44. Тимербаев О. М. Тактическая подготовка каратистов-юношей 10-11 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №4
45. Тышлер Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке, Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009. – 198 с.

46. Урбан П. Каратэ додзе. Традиции и сказания / П. Урбан. – М.: АСТ, 2007. – 189 с.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физ-культура и спорт. — 1974.
48. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 1995. – 184 с.
49. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 1995. – 184 с.
50. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 3. Кн. 3. Техника защиты / Р. Хаберзетцер. – М.: Модус, 1995. – 184 с.
51. Хассел Р. Каратэ: Шаг за шагом / Р. Хассел. – М.: АСТ, 2003. – 336 с.
52. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. – М.: Эксмо, 2006. – 208 с.
53. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... дра пед. наук в виде науч. докл. / Н.А. Худадов. – М., 1997. – 122 с.
54. Цвелев С. Путь каратэ: от ученика до мастера: В 3-х тт. / С. Цвелев. – М.: АСТ, 1992. – 750 с.
55. Чернов К. Л. Выносливость и методы её развития у лиц разного пола и возраста / Мат. 3-й, Всесоюз. научн. конф. по проблемам юношеского спорта. М. 1973. — С. 44–46
56. Чечев И.С. Совершенствование темпоральной перцепции высококвалифицированных кикбоксеров// Современные наукоемкие технологии. 2016. №8. – 163-167 с.
57. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие для вузов/Чочарай З. Ю. – К.: Изд-во Европ. ун-та, 2003. – 216 с.
58. Шамардин А. И. Дифференцированный контроль физической работоспособности спортсменов на разных этапах подготовки: учебно-

методическое пособие / А. И. Шамардин, И.Н. Солопов, Е.Э. Червякова – Волгоград.: ВГАФК, 2000. – 84 с.

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

60. Эберннети Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эберннети. – Ростов-н/Д : Феникс, 2005. – 220 с.