



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 безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Каратэ Киокушинкай как средство воспитания физических качеств и
укрепления здоровья у школьников 8-12 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
69,53 % авторского текста

Выполнил:
студент ЗФ-514-106-5-1 группы
Кулинич Владимир Николаевич

Работа реком. и сдана к защите
« 30 » 06 2022 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
ТМ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич



Челябинск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....	8
1.1 История возникновения Киокушинкай каратэ.....	9
1.2 Влияние Восточных единоборств на физическое воспитание.....	18
1.3 Особенности возрастного развития школьников 8-12 лет.....	22
1.4 Понятие о физических качествах	25
1.5 Структура тренировочного занятия	40
Выводы по первой главе.....	43
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	44
2.1 Организация и методы исследования	44
2.2 Методика развития физических качеств юных каратистов.....	50
2.3 Результаты исследования воспитания физических качеств и укрепления здоровья у детей 8-12 лет занимающихся каратэ	56
Выводы по второй главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	66

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные единоборства активно развиваются в настоящее время и все больше привлекают молодых людей, а также детей. Многие дети, смотря на спортсменов хотят добиваться таких успехов как они, а сегодня хороший спортсмен становится пример для подражания в спорте и как успешный человек в жизни.

Поэтому большая ответственность лежит на детских тренерах, которых не хватает в нашей стране. Квалифицированный тренер есть залог будущих спортивных и жизненных успехов ребенка. Необходимость развивать детей их физические способности является важнейшей задачей тренера и спортивной школы. Ряд физических способностей детей помогают им адаптироваться в современной жизни.

В школьный период жизни человека закладывается фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей младшего школьного возраста без активных физических занятий практически не достижимо. Многими исследователями выявлено, что дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма и не обеспечивает полноценное физическое развитие [18].

Известно, что школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Именно этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удаётся с трудом.

Анализ передового теоретического и практического опыта в области физического совершенствования школьников позволил нам выделить ряд концептуальных подходов к физкультурному образованию учащихся: комплексный; базово-вариативный; образовательный; дифференцированный; тренировочный; оздоровительный; спортивно-видовой [13; 11].

Разнообразие современных подходов к физкультурному образованию школьников вносит значительные позитивные изменения в учебно-методическое обеспечение физкультурного образования школьников, но в то же время не в полной мере решает актуальные проблемы физкультурного образования.

Одним из возможных вариантов дополнительного образования можно считать изучение школьниками спортивных единоборств. С каждым годом у традиционных восточных систем физического и духовного самосовершенствования появляется всё больше поклонников. Открываются всё новые школы, клубы, ассоциации восточных единоборств. Издаются специальные книги, брошюры, журналы. Восточные единоборства привлекают к себе многообразием форм самореализации, через тренированность физического тела и воспитание духа.

Основой карате является воспитание сильного и крепкого духа, способного преодолеть себя и свои слабости, любые препятствия и трудности, встречающиеся на тренировках, а затем и в жизни. Каратэ Киокушинкай относится к тем видам единоборств, в котором техника движений и тактика ведения боя в большей степени зависит от поведения противника и приближена в максимальной степени к реальности. Бой ведется в полном контакте, без защитных средств в бою создается много множество ситуаций, в которых каратэка должен найти оптимальное решение. Киокушинкай жесткий контактный стиль, включающий удары руками, ногами и защиты от них с методикой подготовки, в которой большое внимание уделяется разбиванию предметов [23].

Главное преимущество каратэ состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает высокое и гармоничное развитие. Динамические упражнения, применяемые в этом единоборстве, положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. При регулярных занятиях происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет

увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Выполнение техники обороны: уходов, блоков, ударов развивает быстроту движений, реакцию и координацию [25].

Дети нуждаются во всестороннем обучении и развитии. Каратэ киокушинкай – это путь к физическому и духовному совершенствованию. Энергии у детей много и очень важно направить ее в нужное русло, чтобы ребенок постоянно прогрессировал в своем развитии. На тренировках по Каратэ учитель поможет исправить ошибки технического и духовного характера, научить взаимопониманию, чувству благодарности. Покажет, как с помощью упорных тренировок можно преодолеть самых больших врагов: гнев, страх, нерешительность, сомнения, высокомерие, тщеславие, развить твердость духа и негибаемое мужество.

Актуальность темы - объясняется тем, что в настоящее время наблюдается сложная социально-экономическая обстановка, которая так же отражается на развитии физической культуры и спорта, в том числе и таком виде спорта, как киокушинкай карате. Поиск новых методик становится важным делом. Повышение эффективности учебно-тренировочных занятий в школе на уроках физической культуры, секциях, каратэ призвано выполнять значимую общественную функцию по воспитанию подрастающего поколения, в подготовке спортивного резерва как для каратэ, так и подготовка молодого поколения к условиям жизни в обществе.

Цель исследования – разработать и реализовать методику воспитания физических качеств и укрепления здоровья у детей 8-12 лет занимающихся каратэ киокушинкай.

Объект исследования – воспитания физических качеств и укрепления здоровья у детей 8-12 лет занимающихся каратэ киокушинкай.

Предмет исследования – обоснование и разработка методики воспитания физических качеств и укрепления здоровья у детей 8-12 лет занимающихся каратэ киокушинкай.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что разработанная нами методика будет способствовать повышению уровня развития физических качеств школьников 8-12 лет посредством использования упражнений их каратэ на уроках физической культуры, что позволят значительно повысить эффективность воспитания физической культуры личности школьников. И так же формирование мотивации на основе удовлетворенности результатами учебно-тренировочных занятий.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать учебно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать и внедрить методику развития ловкости в образовательный процесс в общеобразовательной школе, с применением средств и техники карате.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики.

База исследования: клуб «Динамо» (Федерация каратэ Южного Урала, г. Челябинск).

Этапы исследования:

Первый этап (июнь – август 2021 г.) Носил констатирующий характер. Проводился анализ научно-методической литературы, определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, задачи, методы исследования). Кроме этого, анализировалась специфика организации учебно-тренировочного процесса по каратэ в годовом цикле тренировки. Изучались литературные источники разных авторов с методикой развития физических качеств в единоборствах.

Второй этап (сентябрь 2021 г. – март 2022 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. При теоретическом изучении опыта других школ по каратэ, и литературы известных авторов, было выявлено многообразие средств и методов специальной физической подготовленности каратистов. Были подобраны

контрольная и экспериментальная группы. Был подобран комплекс методов и средств для развития физических качеств испытуемых.

Третий этап (апрель 2022 г.) имел обобщающий характер и заключался в подведении итогов. Результаты предварительного и контрольного тестирования обрабатывались и сравнивались между собой. Проводился анализ результатов.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов после глав, заключения, списка использованных источников. Для написания выпускной квалификационной работы использовалось 68 литературных источников. Основные результаты исследования отображены в таблице.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБРСТВАХ

Восточные единоборства рассматривают с разных точек зрения, им можно приписать как прикладное, так и спортивное и оздоровительное значение. Учитывая интересы к различным формам занятий восточными единоборствами, можно вносить существенные коррективы в процесс подготовки занимающихся. Так в нашей стране с 70-х г. XX века советские специалисты начинают изучать опыт восточных единоборств, постепенно расширяя спектр исследований от спортивных к аспектам психологическим, философским, педагогическим. Первоначально взгляды исследователей и энтузиастов были обращены на японские системы дзю-до, каратэ-до, затем, после запрета каратэ в 1981 г. – на китайские у-шу и ци-гун, а позже и на японское Айкидо [14; 27].

И на Востоке боевые искусства стали единым универсальным средством для достижения самых разных целей:

1. Для монахов это метод приведения своего сознания и организма в состояние, ведущее к слиянию с Дао или к обретению долголетия (даосы), или к достижению просветления (буддисты).

2. Для военачальников и воинов это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником.

3. Для адептов народных школ это возможность обрести внутреннее, духовное самосовершенствование и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым, обретя новую форму существования

В наши дни боевые искусства имеют следующую классификацию современных форм: массовые, специализированные, воинские и др. Массовые боевые искусства рассматриваются как народная физическая культура и оздоровительная гимнастика для трудящихся масс, подрастающего поколения и пенсионеров. Специализированные боевые искусства получили развитие в спортивных и медицинских вузах

Для того чтобы овладеть техникой избранного вида единоборств, необходимо, прежде всего, иметь достаточную физическую подготовленность (кондицию). Уровень развития физических качеств является фундаментом деятельности, его основой, базой [54].

1.1 История возникновения Киокушинкай каратэ

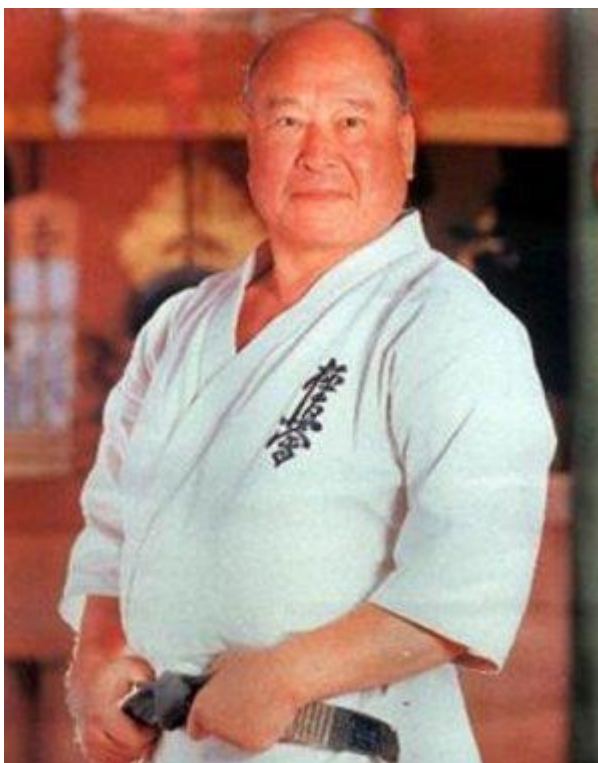


Рисунок 1 – Масутацу Ояма, основатель каратэ стиль киокушинкай

Масутацу Ояма родился 27-ого июля 1923 года, в деревне Южной Кореи. Боевыми искусствами Ояма стал заниматься довольно поздно, с 9-ти лет. В 1938 году, в возрасте 15 лет, он уехал в Японию, и поступил в авиационное училище, чтобы стать летчиком, подобно герою его времени, первому летчику-истребителю из Кореи. Выжить в тех нелегких условиях в том возрасте, оказалось более трудным чем, он думал, тем более что корейцы, обучающиеся в летных училищах Японии, были на правах чужих. Несмотря на тяжелое время в своей жизни он продолжал заниматься боевыми искусствами, занимаясь дзюдо и боксом, и однажды он заметил студентов, обучающихся Окинава Каратэ. Это заинтересовало его, и он

поехал в додзо Гичин Фунакоши в Университете Такушоку, где он изучил то, что сегодня известно, как Шотокан Каратэ. Его прогресс в тренировках был таким, что к семнадцати годам он был уже вторым Даном, и к моменту поступления на службу в Японскую Имперскую Армию в 20 летнем возрасте, он был четвертым Даном. В это время он также серьезно заинтересовался дзюдо, и его прогресс в этом виде боевого искусства был не менее удивительным. К моменту завершения тренировок по дзюдо он, меньше чем за четыре года с начала тренировок, достиг четвертого Дана в дзюдо.

Становление мастера

После поражения Японии во Второй Мировой войне, Мас Ояма впал в отчаяние и депрессию и почти забросил тренировки. К счастью для нас, Так Нэй Шу уже вошел в его жизнь. В то время мастер Так, кореец, земляк Оямы, живущий в Японии, был одним из лучших мастеров Годжу Рю. Он был известен, своей физической и духовной силой. Именно он поощрял Мас Ояму, посвятить жизнь Воинскому Пути. Он предложил, чтобы Ояма уединился от общества и в течение 3 лет занимался тренировкой духа и тела.

В 23 летнем возрасте Мас Ояма встретил Эиджи Йошикаву, автора романа "Мусаши" основанного на жизни и деятельности наиболее известного Самурая Японии. И роман, и автор помогли Мас Ояме глубже понять кодекс Самурая - Бусидо и его смысл. В тот год Ояма отправился на гору Минобу в Префектуре Чибо, где Мусаши основал свой стиль боя на мече Нито-Рю, Ояма думал, что это будет соответствующим местом, чтобы начать суровые тренировки. Среди вещей, взятых с собой, была копия книги Йошикавы. Студент по имени Яширо пошел с ним. Одиночество очень тяжело переносилось, и после 6 месяцев тренировок Яширо тайно сбежал ночью. Это тяжело сказалось на Ояме потому, что желание возвратиться в общество стало еще сильнее. Так Нэй Шу большим количеством примеров убедил Ояму продолжить тренировки, и Ояма принял решение стать сильнейшим каратистом Японии.

Вскоре, однако, человек, снабжавший Ояму средствами на проживание, информировал его, что не способен больше поддержать Ояму и вот, после четырнадцати месяцев, Ояма был вынужден закончить свое уединение. Через несколько месяцев, в 1947 году, Мас Ояма выиграл Первый национальный Все японский турнир по каратэ после Второй мировой войны. Однако он все еще чувствовал в душе пустоту из-за того, что не смог провести три года в уединении. И тогда Ояма решил полностью посвятить свою жизнь каратэ. Так что он начал снова, в этот раз на горе Кийозуми, также в префектуре Чиба. Это место он выбрал для своего духовного подъема. Теперь его тренировки были фанатическими по нагрузкам - 12 часов в день, каждый день без дня перерыва, стоя под холодными струями водопадов, бросая речные камни своими руками, используя деревья как макивару, совершая сотни отжиманий в день. Каждый день также включал изучение научных трудов классиков Боевых искусств, Дзэн и философии. После восемнадцати месяцев он завершил свое уединение уверенным в себе и способным полностью себя контролировать.

В период недолгой, но плодотворной аскезы в горах Ояма жил по строго разработанному режиму, который нередко фигурирует в биографиях мастера и служит назиданием легкомысленным ученикам:

4 часа утра – подъем. Медитация с закрытыми глазами - 10 мин. Бег трусцой по горам – 2 часа.

7 часов утра –приготовление пищи.

8 часов утра – трапеза, совмещающая завтрак и обед.

9 часов утра – начало тренировок. Десять раз выполнить комплекс из пяти упражнений:

- 1) поднять 20 раз шестидесятикилограммовую штангу;
- 2) отжаться на пальцах 20 раз;
- 3) отжаться в стойке на руках 20 раз;
- 4) подтянуться на перекладине 20 раз;
- 5) нанести по 20 ударов кулаком справа и слева в макивару.

После выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немедленно приступить к следующему комплексу. После десятикратного выполнения указанного комплекса отдых до 11 часов.

11 часов утра – выполнение ката.

При этом ежедневно выполнять по 100 раз какую-либо одну ката. Например, в первый день Хэйан-1, во второй Хэйан-2 и т. д., пока не будут выполнены все пять комплексов Хэйан, а затем выполнять их в обратном порядке. То же самое проделать с остальными ката.

2 часа пополудни – поднятие тяжестей. Поднять шестидесятикилограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку. Сделать 1000 отжиманий: 200 раз на двух пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах. Перед каждым комплексом делать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках с перерывом после 500.

3 часа пополудни – разработка приемов спарринга; упражнения с макиварой; лазание по канату; упражнения для брюшного пресса - 200 раз; разбивание камней.

5 часов пополудни – приготовление пищи. Ужин.

6 часов пополудни – медитация и отход ко сну.

В добавление к этому красноречивому документу заметим, что многие подвижники и энтузиасты кэмпо придерживались подобного распорядка дня не год и не два, а двадцать, тридцать лет или всю жизнь.

Показательные бои

Тем не менее для мастера, решившего бросить вызов крупнейшим школам, желающего внедрить новую методику обучения каратэ, одной победы на чемпионате было явно недостаточно. Человек, вполне современного склада, Ояма быстро понял, что помочь ему в таком смелом начинании сможет только шумная реклама. С присущей ему целеустремленностью он занялся подготовкой грандиозной рекламной компании, оттачивая чисто трюковые номера. В 1949 г. он поселился в лачуге возле городской бойни и провел там семь месяцев, изучая повадки

животных. Он разработал новый способ убоя быков голыми руками, научившись отрубать животным рога под корень ударом «рука-меч».

В 1950 году, основатель (Sosai) Мас Ояма начал демонстрировать свою силу, борясь с быками. Всего, он боролся с 52 быками, три из которых были убиты, и 49 быкам обрубил рога ударом руки "шутто". Нельзя говорить о том, что ему это было легко сделать. Ояма любил вспомнить о своей первой попытке, закончившейся лишь тем, что разъярил быка. В 1957 году в Мексике, в возрасте 34 лет, он был на грани смерти, когда бык рогом пропорол Ояму. Ояма сумел свалить быка и отрубить ему рог. Он был прикован к постели в течение 6 месяцев, восстанавливаясь от обычно смертельной раны. Общество защиты животных Японии выступило с протестом против боев Оямы с животными после того как Ояма объявил о намерении провести бои с тигром и медведем, хотя быки, убитые Оямой были предназначены для бойни.

В 1952 году, Ояма отправился в гастрольную поездку по Соединенным Штатам, где произвел фурор и привел в полнейшее смятение публику, демонстрируя сверхчеловеческие номера. В самом деле, как должны были реагировать американские зрители, когда заезжий мастер колот, будто фарфоровые, огромные булыжники, сносил горлышки пивным бутылкам, и бутылки при этом не падали, бил себя молотком по костяшкам пальцев, пробивал руками и ногами толстые доски, уложенную в пятнадцать-двадцать слоев черепицу и лежащие друг на друге три-четыре кирпича? Ояма путешествовал по Соединенным Штатам в течение года, демонстрируя свое мастерство каратэ вживую и по национальному телевидению.

В течение последующих лет, Ояма вызывал на поединок мастеров различных видов боевых искусств, в том числе и боксеров, и провел 270 поединков с различными бойцами. Большинство бойцов было побеждено одним ударом! Борьба никогда не продолжалась больше трех раундов, и очень редко продолжалась больше нескольких секунд. Его принцип борьбы был прост: он сближался с соперником и наносил удар, в результате которого соперник получал перелом. Если соперник блокировал удар, то

блок был смят или разбит. Если соперник не блокировал атаку, то ребра были сломаны. Ояма стал известным как «Рука Господа, как живое проявление принципа японских воинов «Один удар – смерть». Это было истинной целью техники каратэ. Замысловатая техника ног и сложные приемы были вторичны (хотя применялись им весьма эффективно).

Доджо Оямы

В 1953 году, Мас Ояма открыл свой первый доджо в Медзиро в городе Токио. В 1956 году, первый постоянный доджо был открыт в прежней студии балета за территорией Университета Риккио в 500 метрах от нынешнего Японского центрального Доджо. К 1957 году было 700 членов, несмотря на большое количество не выдержавших тяжелых изнурительных тренировок.

Практики других стилей приезжали в доджо Мас Оямы, чтобы обучиться здесь полно контактной борьбе. Один из первых инструкторов, Кенджи Като, говорил вновь прибывшим специалистам других стилей, чтобы соблюдалась техника других стилей, и изучались любые приемы и методы, которые "были бы хороши в реальной борьбе ". Это и было то каратэ, которое развивалось Мас Оямой. Он брал методы и приемы из всех боевых искусств и не ограничивал себя одним каратэ. Члены доджо Оямы серьезно подходили к изучению боевых приемов, видя в этом прежде всего искусство ведения боя. Небольшие ограничения были введены при проведении кумитэ - удары в голову наносились открытой ладонью или костяшками кулака, обернутыми полотенцем. Захваты, броски, и удары в пах были обычным явлением. Раунды кумитэ продолжались до объявления полного поражения. Травмы были обычным явлением, и отсев учеников был очень высок (более чем 90 %). Ученики не имели никаких снисхождений независимо от их официального должностного статуса, каждый получали то, что он заслужил.

Теперь наконец-то можно было подумать об открытии собственной школы. Ояма приступил к созданию новой школы каратэ – Киокушинкай

(Общество Абсолютной истины), открыто противопоставив ее всем ранее существовавшим направлениям и стилям кэмпо.

Мировой центр школы Мас Оямы был официально открыт в июне 1964 года, и было принято название Киокушин, имеющее значение – «Окончательная истина». С тех пор, Киокушин распространился больше чем по 120 странам мира, и на настоящий момент зарегистрированных членов ИКО, более 12 миллионов, то есть это одна из самых больших организаций Боевого искусства в мире. Среди известных всем людей из мира Киокушин: Шен Коннери – Почетный первый дан, Дольф Лундгрэн третий дан, Австралийский экс-чемпион в тяжелом весе, Президент ЮАР Нельсон Мандела – Почетный восьмой дан, Австралийский Премьер-министр Джон Говард - Почетный пятый дан, которому черный пояс был вручен при официальном открытии Киокушин додзо в Сиднее в июне 1988 года.

Но что это – триумф нового учения? Нет, скорее оптимальная реализация всего наследия кэмпо, бессмертных заветов старых мастеров. Сам Ояма не скрывал эклектической направленности своей школы. Отказавшись от догматических установок традиционных воинских искусств и прежде всего от узко сектантского подхода, он предпринял генеральную ревизию всех видов единоборств без оружия и с оружием с целью отобрать необходимые для своей системы элементы. Все они в комплексе призваны были обеспечить требования школы: силу, стойкость, эффективность.

И все же главное в системе Ояма, что находит отклик в сердцах миллионов, не сухая теория, не медитация и не разучивание вполне стандартных ката, а практическая отдача, максимальная эффективность. Для своих учеников Ояма разработал целый каскад головокружительных трюков, воплощающих высшие достижения каратэ на физическом уровне:

– пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки;

- раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, локтя, ребром ладони, ребром стопы и передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;
- раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов всеми возможными ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около двух метров;
- раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;
- раскалывание руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы;
- раскалывание ударом «рука-меч» или «железный молот» трех положенных друг на друга кирпичей;
- раскалывание ударом «рука-меч» трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной в три дюйма каждая;
- пробивание рукой и головой ледяной глыбы;
- раскалывание массивных булыжников основанием ребра ладони;
- отрубание горлышка стоящей бутылки;
- проникновение ударом «рука-копье» в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев;
- пронзание ударом «рука-копье» подвешенной коровьей туши.

Все описанные действия относятся, соответственно, к категории позитивных (Ян), воплощая принцип активного нападения. Не менее важное место в демонстрационной программе Киокушинкай занимают и номера, раскрывающие удивительную способность организма к пассивному сопротивлению и относящиеся к категории негативных (Инь). Например, палка толщиной в два дюйма ломается при ударе о голову, спину, грудь, руки или ноги спокойно стоящего человека. Или такое: человек ложится спиной на утыканную гвоздями доску, на грудь ему кладут гранитный валун весом не менее 50 килограммов и разбивают валун ударом кувалды. Впечатляюще. Впрочем, еще более невероятные трюки демонстрируют индийские йоги-факиры или китайские мастера цигун. Силовые номера в Киокушинкай сочетаются со всевозможными пробами на быстроту, четкость

и точность. Здесь следует упомянуть гашение свечи на расстоянии различными ударами рук и ног, разрубание ребром ладони спичечного коробка из тонкой фанеры, выдергивание бумажного листа из-под пачки сигарет, стакана или стоящей сигареты, стряхивание пепла с зажженной сигареты в зубах партнера ударом ноги и тому подобные фокусы, рассчитанные на зрелищный эффект.

Но что особенно важно – его питомцы побеждают на чемпионатах. И не случайно его школа Киокушинкай не входит во Все японскую федерацию каратэ, противопоставив ей свою Всемирную федерацию. Ояма шел своим путём.

Небо в открытых ладонях

Главным символом школы легендарного Оямы является Канку. В символическом «приветствии солнцу» раскрытые руки поднимаются в позицию, позволяющую «созерцать небо». Из этой позиции и образуется символ. Узкие концы Канку представляют собой сомкнутые пальцы и символизируют конечность. Широкие части представляют запястья и символизируют бесконечность, подразумевающую глубину. Символ Канку заключен в окружность, символизирующую непрерывность и круговое движение.

Система требований Киокушинкай – одна из самых жестких в мире, что и находит отражение в содержании экзаменов на пояса. Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, голубой – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распускающийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость. Примечательно, что основатель школы Киокушин награжден от имени МОК единственным высшим 10-м Даном.

Система обучения в Киокушинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамисевари и кумите, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера. Это – основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамешивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов» ...

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двух - минутных контактных поединков.

Сегодня школа Киокушин привлекает представителей разных рас, вероисповеданий, стилей мышления и жизненных укладов. Позитивное содержание современной школы, наследующей лучшие традиции искусств будо, привлекает и наших соотечественников. Безусловную ценность представляет самое очевидное, что отличает Киокушинкай от многих других школ современного каратэ - воспитание сильных бойцов. И даже не столько сильных бойцов как таковых, сколько людей, сердце и разум которых открыты для глубокого понимания интернациональных, общечеловеческих ценностей.

Этот интернациональный аспект, отмеченный Оямой, а также достижения школы делают реальностью дальнейшее развитие и сохранение Киокушин Будо-каратэ.

1.2 Влияние Восточных единоборств на физическое воспитание

Занятия восточными и боевыми единоборствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность как среди мужского, так и

среди женского населения. При этом занимающиеся в подавляющем большинстве преследуют цель оздоровления и овладения навыками и техникой самообороны. Внимание к занятиям единоборствами как способу борьбы с гипокинезией, формирования двигательной культуры в детском и подростковом возрасте и методу оздоровления на более поздних этапах онтогенеза уделяется значительно меньше.

Анализ теоретических и практических аспектов школьной физической культуры показывает, что при использовании упражнений с элементами восточных единоборств во многих учебных заведениях (лицеях, колледжах, гимназиях и др.) устраняется ряд трудностей и проблем в физическом воспитании школьников. Это связано с тем, что единоборства у школьников вызывают большой интерес и они с удовольствием занимаются этими видами спорта. В ходе проведенного анкетирования было опрошено 790 школьников 9-11-х классов. С удовольствием занимаются каратэ 41% мальчиков и 17% девочек. Причем к тренеру ученики приходят добровольно, а к учителю по обязательному расписанию не всегда с охотой. По нашим данным, лишь 37% мальчиков и 43% девочек удовлетворены видами спорта, которыми они занимаются по школьной программе [20].

Таким образом, несмотря на многочисленные научные и методические разработки по физической культуре в школе, интерес детей и подростков к занятиям физическими упражнениями крайне низок. В то же время, отмечая огромный интерес школьников к занятиям восточными единоборствами, можно заметить, что эти виды еще не получили должного распространения в образовательных учреждениях. В большинстве школ отсутствуют хорошие специалисты по восточным единоборствам, очень мало научных разработок, методик и программ по отдельным видам единоборств.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества в его дальнейшем развитии и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности средствами восточных единоборств

предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из каратэ, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, физическое совершенство, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, а также умения и навыки техник самообороны в приемах каратэ (и др. видах систем рукопашного боя, единоборств и боевых искусств), мотивы и способы (умения) осуществлять оздоровительную и соревновательную деятельность [12].

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию, совершенствованию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также умениям и навыкам техник самообороны, единоборств и боевых искусств;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей к выполнению специальных упражнений из каратэ и других видов боевых искусств;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта и боевых искусств;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности [12];
- воспитание нравственных и волевых качеств, нормализация психических процессов и свойств личности, т. е. воспитание физически и духовно гармонично развитой личности.

Рассмотрим воздействие восточных единоборств на организм школьников (на примере киокушинкай каратэ).

Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях

соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику [17].

Систематические занятия каратэ способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся [5].

Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства в системе физического воспитания повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и нравственно-этические качества.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося [16].

Главное преимущество каратэ состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения каратэ положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов [23].

При регулярных занятиях каратэ происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

Организация и методы исследования. В тренировочном процессе, наряду с развитием физических качеств при изучении восточных единоборств, применялись следующие методические направления и приемы:

- воспитание положительных психологических качеств: воли, решительности, выдержки, способности совершать хорошие поступки, уметь постоять за себя и друзей;
- акцентирование внимания учеников на морально-этическом аспекте каратэ (кодекс каратэ): поведение в зале, культура внешности, уважение к старшим, друг к другу и др. При соблюдении кодекса своевременно обращать внимание на нарушения;
- поддержание и укрепление связи с семьей, воздействие с ее помощью на решение всех воспитательных задач;
- проведение письменного и устного опроса после изучения теоретического материала для закрепления пройденных разделов.

Формирование у школьников нравственности путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику в бою, умения достойно вести себя на занятиях и т. д. Применяя метод наказания, следует учитывать мнение коллектива, исключая оскорбления. После наказания не вспоминать о нем, сохраняя с учеником доброжелательные отношения. Метод поощрения применять не только к ученикам, которые добились успеха, но и к тем, которые добросовестно трудились на занятиях и показывали пример честных отношений, проявляли высокие нравственные качества – трудолюбие, ответственность, отзывчивость и помощь другим [46].

1.3 Особенности возрастного развития школьников 8-12 лет

Для практики физического воспитания особенности возрастного развития являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок,

структуры двигательных действий, методов воздействия на организм. Для детей 8-12 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети в этом возрасте совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем у мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания [32].

В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости [41].

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. На занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с.) [5].

К началу этого периода у детей практически полностью завершается формирование опорно-двигательного аппарата и начинается стабильный и пропорциональный рост тела. Приходит в полное соответствие координация зрения и движений тела. Дети в этом возрасте уже становятся маленькими спортсменами, готовыми к освоению начальных технических элементов. Постоянная потребность в движении сохраняется, хотя приобретает более осмысленный характер. Достаточно высокая выносливость означает способность детей долгое время совершать различные действия слабой интенсивности и относительно быстро восстанавливаться. В этом возрасте ребенок уже способен осваивать основы тактики, анализировать причинно-следственные связи и преимущества и недостатки различных условий выполнения действий [17].

По возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). В 8-12 лет начинается интенсивный рост и увеличение размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг.

Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см.

А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. С 11-12 лет быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков.

Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. [26].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

Режим дыхания менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл ребенок 11-12 лет потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Дети меньше, чем взрослые способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [3].

У детей с 12 лет достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

1.4 Понятие о физических качествах

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения, в т. ч. Единоборства.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. *Физическими качествами* принято называть функциональные возможности организма, определяющие степень двигательной одаренности.

К основным физическим качествам относят.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Понятие «быстрота»

Быстрота – комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций. [15; 17].

Скоростные способности – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией. В каратэ это, например, прекращение нападающего или защитного действия. Сложные же двигательные реакции – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке. [36].

В каратэ есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств – быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. [43].

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Серии упражнений для скоростной подготовки подбираются так, чтобы в работе участвовали функционально-важные мышечные группы. Общепринятым считается повторение 6-10 раз упражнений в форсированном режиме с расслабляющими паузами. В процессе тренировки серии периодически повторяются или же выделяется специальный временной отрезок для выполнения скоростно-силовых упражнений. И в том и другом случае при одинаковом количестве повторов мышцы получают примерно равную нагрузку, но во втором случае мышцы работают в условиях так

называемой «суперсерии», когда одна и та же группа мышц нагружается подряд несколько раз после короткого перерыва. Это помогает заметно поднять уровень выносливости мышечных групп и хорошо тренирует общую выносливость, создавая определенный режим психологического преодоления усталости при длительной работе.

Серии могут комбинироваться с техническими приемами и силовыми упражнениями, координативными упражнениями и статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем:

- а) увеличения скорости перемещения;
- б) внезапности появления объекта;
- в) сокращения дистанции реагирования.

В ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного сокращения работающих мышц в движении с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Понятие «выносливость»

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость

Общая выносливость: как физическое качество – это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость бойца – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость бойца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять хорошую форму в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Понятие «выносливость» нельзя рассматривать изолированно от понятия “утомление”, так как утомление сигнализирует о снижении работоспособности. Утомление – это особое физиологическое состояние, сказывающееся во временном падении работоспособности.

Известно, что уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенное значение имеет, так называемая, экономизация функций организма. Вместе с тем на выносливость оказывают влияние координация движений и сила психических (особенно волевых) процессов бойца.

Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ.

При этом анаэробные и аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которых зависит работоспособность.

Понятие «гибкость»

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Достаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и быстроты движений, выносливости, увеличивать расход энергии и снижать эффективность работы, а нередко приводит к серьезным травмам мышц и связок. Термин «гибкость» сам по себе обычно используется для интегральной оценки подвижности частей тела. Если оценивать степень подвижности в этих суставах, то и тогда принято говорить о подвижности их. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее границы телодвижений. Характеристика и виды гибкости разделяются в зависимости от источника действия и по способу проявления. Используются следующие классификации, по форме: – активная - способность выполнять амплитудные движения за счет своих собственных мышц; – пассивная - способность к амплитудным движениям за счет внешних сил (например, с помощью компаньона или гири и т.д.). Так, в пассивных формах, гибкость достигает больший диапазон движений, чем в активных. Разница между активной и пассивной гибкостью называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости». Виды гибкости по способу проявления гибкости: –динамическая - гибкость в движениях; – статическая - в неподвижности; – общая - способность гнуться в любых суставах и амплитуде; – специальная - необходимая гибкость определенных суставов и мышц для некоторых видов спорта, например. 12 Чаще всего в тренировках используют комбинированную растяжку. И, если речь не идет о спортивном состязании, то применяют общеукрепляющие упражнения на увеличение амплитуды движений. Развивают гибкость за счет растяжения ответной работы именно в мышцах и связках. В целом их можно классифицировать не только по

активной, пассивной или смешанной форме, применяемой на практике и в управлении, но и по характеру мышечной работы. Специальная гибкость достигается при выполнении определенных упражнений на напряженность в опорно-двигательном аппарате. На гибкость влияет несколько факторов: – внутренние (анатомия); Проявление гибкости зависит от многих факторов и, в основном, от строения суставов, эластичных свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции мышечного тонуса. Чем больше соответствие суставных поверхностей друг другу (то есть их совместимость), тем меньше их подвижность.

Гибкость в каратэ является неотъемлемой частью тренировок, которая позволяет усилить скоростные и силовые качества мышц. Для развития гибкости в каратэ характерны плавность, максимальное расслабление и сосредоточенность на движениях. Гибкость в каратэ, как правило, завершается силовыми упражнениями, призванными укрепить связки бойца.

Правильная и эффективная растяжка (гибкость) предполагает выполнение следующих требований: – все движения необходимо совершать плавно, исключая рывки и резкие перемещения; – мышцы и сухожилия перед тренировкой расслабленные; – правильное дыхание; – сконцентрированное внимание на правильности выполнения упражнения; – тянуть сухожилия необходимо по всей длине ноги, равномерно распределяя нагрузку. Такой метод является более эффективным и менее болезненным; – выполняя упражнения в динамике запрещается резко расслаблять мышцы. Только почувствовав максимальное напряжение в сухожилиях, спортсмен должен на несколько секунд замереть и затем расслабиться, находясь в статичном положении; – системность и регулярность. Боец обязан каждый день уделять время упражнениям на гибкость. При отсутствии нагрузки связки сокращаются, возвращаясь к изначальному положению; – после растяжки следует уделить внимание силовым занятиям, которые позволят укрепить растянувшиеся мышечные волокна. Итак, трудно переоценить значимость гибкости для такого вида спорта, как каратэ. Каждый боец должен знать и соблюдать основные принципы растяжки (гибкости) для

избегания повреждений и улучшения гибкости мышц. Сесть на шпагат с первого раза невозможно, однако, систематические 17 тренировки и упражнения обязательно позволят достичь желаемого результата.

Можем сказать, что гибкость для восточных единоборств требует тщательной разминки и разогрева мышц, но не менее важным фактором успеха является максимальное расслабление, позволяющее почувствовать внутренний покой и ощутить приток крови к мышцам, а также концентрация, направленная на осознанное расслабление и достижение поставленной цели.

Понятие «ловкость».

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстрого перехода от одних установок реакции к другим. Основу ловкости составляют координационные способности

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы

1. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений [6; 21].

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закреощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [21].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие. Можно комбинировать двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно

охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. [12, 16].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей [16].

Понятие «сила»

Итак, что же такое сила? Какая она бывает? Какие существуют средства и методы ее развития? Да и нужно ли ее развивать вообще и в частности, в нашем конкретном случае? Какова ее роль в подготовке каратиста? На эти и множество других вопросов, связанных с понятием "сила", можно ответить, только определив и разъяснив основные термины, применяемые при обсуждении этого вопроса специалистами.

В качестве эпиграфа возьмем выражение Брюса Ли: «Сила – эта основа всей физической активности, она должна играть главенствующую роль в развитии мастерства бойца».

Под термином «сила» понимается способность человека посредством мышечной деятельности противодействовать внешним силам или преодолевать их. В свою очередь, эта человеческая способность подразделяется исследователями на множество составляющих, мы же ограничимся четырьмя основными: максимальная сила, относительная сила, взрывная сила и силовая выносливость.

Максимальная сила определяется величиной внешних сопротивлений, которые должны быть преодолены и нейтрализованы. Человек даже при высочайшем усилии воли может активизировать 60,

максимум 85% своего потенциала силы. Реализация оставшейся части потенциала возможна либо при использовании внешнего воздействия (вспомогательном электрическом раздражении мышцы, гипнозе), либо при «вторжении» в область бессознательного. Максимальная сила имеет первостепенное значение для бойцов, не связанных с ограничениями весовых категорий (выступающих в абсолютной категории или тяжеловесов). Они увеличивают свою силу повышением мышечной массы и тем самым общей массы тела. Для справки: 1-процентное увеличение мышечной массы приводит к 20-25-процентному повышению максимальной силы. Для спортсменов, привязанных к нормам весовых категорий, максимальная сила не играет такой большой роли. Для них гораздо важнее соотношение максимальной силы и массы тела. Этот показатель называется **относительной силой**. Повышение максимальной и относительной силы без изменения массы тела возможно при выборе метода кратковременных максимальных напряжений, особенности которого будут рассмотрены ниже.

Под **взрывной силой** подразумевается способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

И, наконец, **силовая выносливость** - это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. Качество силовой выносливости проявляется в достигнутом количестве повторений или максимально возможном времени приложения силы (работа на удержание), противодействуя внешнему сопротивлению.

В различных видах единоборств различные силовые способности в равной мере определяют уровень спортивных достижений. Исключением являются "отходящие в прошлое" бесконтактные поединки, где преимущественно проявлялась взрывная сила.

Развитие силовых показателей неразрывно связано со строением мышечного волокна, которое я постараюсь объяснить, по возможности, кратко и просто. Каждая мышца состоит из т.н. медленных и т.н. быстрых волокон. Медленные волокна включаются при нагрузках в пределах 20-25% от максимальной силы и отличаются хорошей выносливостью. Быстрые

волокна характеризуются высокой скоростью сокращения и возможностью развивать большую силу. По сравнению с медленными волокнами они могут вдвое быстрее сокращаться и развивать в 10 раз большую силу. Процесс взаимодействия этих волокон схематично выглядит так: при нагрузках менее 25% от максимальной силы сначала функционируют преимущественно медленные волокна. Как только иссякают их запасы энергии, включаются быстрые волокна. При израсходовании, в свою очередь, энергетических запасов быстрых волокон наступает истощение, и работа прекращается. При взрывных движениях временной промежуток между началом сокращения медленных и быстрых волокон составляет всего несколько миллисекунд. Включаются они почти одновременно, но быстрые волокна укорачиваются значительно быстрее и раньше достигают своего силового максимума (разница достигает 50 мс). Поэтому за взрывную силу, реализация которой происходит в течение 50-100 мс, ответственны, прежде всего, быстрые волокна.

Скорость сокращения быстрых и, в значительно меньшей степени, медленных волокон можно повысить тренировкой по специальным методам развития максимальной и взрывной силы (о самих методах разговор пойдет дальше). Каждый человек обладает индивидуальным набором быстрых и медленных волокон, количество которых нельзя изменить никакой тренировкой. В среднем, у каждого человека имеется примерно 40% медленных и 60% быстрых волокон. Но это в среднем, по всей мускулатуре, отдельные же мышцы могут значительно отличаться друг от друга составом волокон. Так, несмотря на гармоничное развитие взрывной силы рук и ног, каратист может иметь чрезвычайно "быстрые ноги" и "медленные руки". Причиной этого несоответствия является разница во врожденном количестве быстрых волокон в разных мышцах.

Максимальная сила, взрывная сила и силовая выносливость находятся в тесной взаимосвязи. Известно, что сильные штангисты добиваются немалых успехов в прыжках в высоту и длину с места, в беге на 30 км и других скоростно-силовых упражнениях. Я сам был свидетелем случая,

когда штангист-средневес, призер чемпионата Советского Союза, на спор запрыгивал с места на опору высотой 140 см. Этот факт противоречит общепринятому мнению, что тренировка с преодолением субмаксимальных и максимальных сопротивлений (т.е. тренировка на развитие максимальной силы) приводит к появлению "медленных" мышц. Многочисленные научные исследования положили конец противоречию между практической реальностью и предвзятым мнением. Внешнюю силу (например, силу сопротивления противника) можно преодолеть лишь тогда, когда внутренняя (собственная мышечная сила) ее превышает. Чем выше преодолеваемое внешнее сопротивление, тем большее значение приобретает максимальная сила для выполнения работы скоростно-силового характера. При преодолении очень небольших (незначительных) внешних сопротивлений максимальная сила не оказывает никакого влияния. Правда, в спорте очень редко встречаются движения, при которых преодолевается т.н. "незначительное сопротивление". В частности, при ударе рукой (составляющей около 6% веса тела) или ногой (соответственно около 18%) необходимо развивать большую силу для того, чтобы придать ускорение сопротивляющейся массе собственной руки или ноги. Мобилизуемая внутренняя сила, предназначенная для взрывного преодоления средних и субмаксимальных сопротивлений (работа на боксерском мешке), гораздо больше зависит от необходимого ускорения, чем от массы (собственного тела или мешка). Высокий уровень развития максимальной силы является безоговорочным условием для выполнения быстрых движений при преодолении средних и значительных сопротивлений. Взаимосвязь максимальной силы и силовой выносливости можно выразить следующим образом: силовую выносливость, требующую включения более 80% от максимальной силы, можно значительно улучшить увеличением максимальной силы; для улучшения силовой выносливости, требующей включения менее 30% от максимальной силы, помимо увеличения силы необходимо увеличение общей выносливости.

Задачи физического воспитания. К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей [15; 21].

5. Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др. в ходе двигательной деятельности).

Принципы физического воспитания:

1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности. В процессе физического воспитания необходим комплексный

подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания [3; 17];

2. Принцип связи физического воспитания с практикой. Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: подготовка человека к трудовой деятельности, т. е. формирование у человека жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.

1.5 Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач [7; 10].

Содержание занятий может иметь как комплексный, так и однонаправленный характер, иначе говоря, решать несколько сопряженных или только одну приоритетную задачу.

Комплексная направленность отдельного занятия затрудняет управление ходом тренировочного процесса. Это связано с тем, что сочетание в одном занятии нагрузок разного физиологического воздействия может иметь как положительный, так и отрицательный эффект взаимодействия, т. е. при неумелом построении тренировки может происходить не улучшение вашей тренированности, а ее регресс. Необходимо исключить возможность появления таких отрицательных эффектов взаимодействия нагрузок рациональным построением тренировочных занятий. Поэтому каждое отдельное занятие целесообразно строить по принципу решения одной главной задачи и двух-трех дополнительных частных задач. Решение же всего комплекса задач

тренировки достигается оптимальной последовательностью их решения в рамках недельного цикла, мезо цикла, этапа и т. д. [2; 12].

Так как Каратэ очень подвижный вид спорта, это заставляет на тренировках наиболее эффективно и гармонично развивать все группы мышц. Однако это не единственная задача, занятия Каратэ преследуют целый комплекс и других целей

Тренировка в Каратэ имеет ту же структуру построения занятий, как и в любом другом виде спорта. Она включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть направлена на подготовку организма к предстоящей тренировочной нагрузке. В нее включены упражнения общеразвивающего характера, упражнения на гибкость, упражнения на подвижность суставов. Специфика тренировок в Каратэ состоит в многократном повторении технического действия, где один из партнеров выполняет атаку, а второй защиту и контратаку и т.д. Поэтому подготовка организма к тренировкам имеет огромное значение в подготовительной части. Работа по лапам, макиварам. Отработка блоков и ударная техника. выполняются как с партнером, так и самостоятельно. [22].

Существенной частью тренировки, важность которой невозможно переоценить, является разминка. От продуманности разминочной программы зависит готовность спортсмена к усвоению специфических технических элементов, то есть, в конечном счете – его прогресс на пути к мастерству. Требования к разминке.

– ***Относительно невысокая интенсивность.*** Следует дозировать нагрузки таким образом, чтобы упражнения не вызвали у учеников чрезмерной усталости, а, наоборот, способствовали мобилизации организма перед последующим освоением технических элементов. Упражнения, требующие большего напряжения (приседания, наклоны, прогибы, изометрические упражнения, растяжка) должны выполняться не более 10 раз за подход и не более 1-2 подходов за тренировку. Более легкие

упражнения (разминка суставов, балансирование, кувырки) можно выполнять 15-20 раз за подход 3-5 подходов за тренировку. [22.13].

– **Разнообразие упражнений.** Упражнения должны быть так подобраны по интенсивности и амплитуде, чтобы параллельно-последовательно развивать все группы мышц и суставы. Например, при наклонах вперед-назад основная нагрузка приходится на поясницу, меньшая – на мышцы спины. При выполнении после этого упражнения наклонов вбок или поворотов корпуса поясница разгружается, в то время как нагрузка на спину сохраняется. Следующее упражнение, вращение таза, снимает нагрузку и с поясницы, и с мышц спины, за действуя тазобедренные суставы. Такое чередование упражнений позволяет подготовить тело спортсмена к предстоящей тренировке, не вызывая сильного утомления.

– **Последовательность.** Разминка должна осуществляться по определенному, заранее разработанному сценарию. Можно выделить несколько этапов разминки:

- разогревающие упражнения (бег, прыжки на месте);
- последовательная разминка суставов и мышц, осуществляемая сверху вниз (шея, плечевой пояс, поясница, таз, колени и стопы);
- интенсивная разминка, подразумевающая быструю смену уровней и характера движений (махи ногами и прыжки из приседа, скрутки, чередующиеся прогибы, калейдоскоп силовых упражнений);
- упражнения на расслабление, позволяющие снизить усталость, сохраняя тонус мышц (те же прыжки на месте, свободные махи конечностями) [7; 9; 21].

– **Специализированность.** Уже в процессе разминки спортсмены должны осваивать основы техники, завуалированные под общеукрепляющие упражнения. Вся разминка представляет собой единую композицию, по гармоничности и красоте движений и плавности переходов от одних упражнений к другим напоминающую танец или распространенные в системах обучения единоборствам комплексы формальных упражнений.

Цель специализированной разминки – не только общее физическое развитие, но и прививание ученикам культуры движения, необходимой для более быстрого постижения техники [7; 12].

Интенсивность и характер разминочных упражнений варьируется в зависимости от возраста и уровня физической подготовки занимающихся, однако общие принципы должны сохраняться.

Также выполняются упражнения на координацию, многократные повороты на месте и в движении помогают развивать вестибулярный аппарат и ориентирование в пространстве [16; 21].

В основной части решаются непосредственно образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формируются умения и навыки. В зависимости от комплекса задач, поставленных на тренировку и ход основной части может быть различен. Но существуют некоторые рекомендации: технику, требующую больших энергозатрат, рекомендуется давать в первой половине или середине основной части (работа по лапам. Упражнения на силовую выносливость, спарринги) Технику более спокойного содержания рекомендуется давать в завершении основной части упражнения в игровой форме. упражнения на гибкость, ката) [17; 24].

В заключительной части занятия выполняются упражнения на развитие дыхания. А также выполняется плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху, предупреждающий возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий [14; 16].

В общем смысле подготовка необходима с целью улучшения и поддержания условия стабильного здоровья, которое позволяет человеку более полно наслаждаться жизнью.

Проанализировав литературу по интересующему нас вопросу, мы решили, что наиболее необходимым физическим качеством, которым должен обладать мастер по каратэ, является быстрота, ловкость, точность. Эти три качества сильно взаимосвязаны, для определения этих качеств

существует понятие «скоростно-координационные». Для воспитания быстроты должна быть хорошая межмышечная координация, а для воспитания ловкости – быстрота реакции. Для воспитания точности необходимы упражнения на лапах и макиварах. Всё обучение в Каратэ строится на совершенствовании двигательного навыка, улучшении координации движений, воспитании быстроты двигательной реакции. А выбранный нами возраст 8 – 12 лет, является сенситивным для воспитания ловкости, чувства равновесия, координации, быстроты движений, реакции на внешний раздражитель. Проанализированная нами общепринятая методика преподавания Каратэ позволила нам предположить, что для тренировок школьников выбранной нами возрастной категории необходимо пересмотреть используемые методы, и адаптировать тренировочный процесс под возраст занимающихся.

Выводы по первой главе

Таким образом в первой главе работы мы ознакомились с Историей возникновения Киокушинкай каратэ. Так же рассмотрели и проанализировали как Восточные единоборства влияют на физическое воспитание. Далее мы детально изучили и приняли во внимание Особенности возрастного развития школьников 8-12 лет.

Нами были изучены понятия о физических качествах. И в заключении мы рассмотрели структуру тренировочного занятия в тренировках по каратэ.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе: Клуб «Динамо», Федерация каратэ Южного Урала. г. Челябинск.

Было сформировано две экспериментальные группы ЭГ и КГ. Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (M); стандартную ошибку среднего арифметического значения (m); достоверность по t - критерию Стьюдента.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков и внеурочных занятий - контрольное тестирование.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования - проводился педагогический эксперимент, цель которого - проверка гипотезы.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе.

Разработанная методика занятий по развитию физических качеств юных каратистов была применена в процессе уроков физической культуры учащихся ЭГ. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий у учащихся, а также ее экспериментального обоснования.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания,

определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов.

В исследовании принимали участие мальчики, занимающиеся каратэ в секции. В исследовании приняли участие 16 детей 8-12 лет. Из них 8 детей составили экспериментальную группу, остальные 8 детей – контрольную группу. Группы формировались из новичков ранее не занимающимся каратэ. В ЭГ добавлены упражнения для развития физических качеств. КГ занималась по школьной программе

Исследование проходило в 3 этапа.

Первый этап (июнь – август 2021 г.) Носил констатирующий характер. Проводился анализ научно-методической литературы, определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, задачи, методы исследования). Кроме этого, анализировалась специфика организации учебно-тренировочного процесса по каратэ в годовом цикле тренировки. Изучались литературные источники разных авторов с методикой развития физических качеств юных каратистов.

Второй этап (сентябрь 2021 г. – март 2022 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента.

При теоретическом изучении опыта других школ по каратэ, и литературы известных авторов, было выявлено многообразие средств и методов специальной физической подготовленности каратистов. Был подобран комплекс методов и средств для развития физических качеств юных каратистов.

В сентябре 2021 года было проведено начальное тестирование уровня развития физических качеств каратистов 8-12 лет до начала эксперимента.

Чтобы определить показатели испытуемых, был произведен расчет средних показателей развития физических качеств каратистов 8-12 лет в экспериментальных и контрольных группах до педагогического эксперимента. Проанализировав показатели уровня развития физических качеств 8-12 лет КГ и ЭГ до педагогического эксперимента, было выявлено,

что уровень развития физических качеств у каратистов 8-12 лет экспериментальной и контрольной групп примерно на одинаковом уровне.

На основании полученных результатов были определены задачи дальнейшего хода исследования.

Проводилось экспериментальное исследование. В эксперименте участвовали две группы молодых каратистов 8-12 лет, каждая состояла из 8 человек. Школьники контрольной группы занимались по программе физической культуры. Школьники экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их тренировку был включен специальный комплекс упражнений из каратэ для развития физических качеств. Упражнения для развития физических качеств применялись в тренировочном цикле 3 раза в неделю.

Разработан специальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств у каратистов 8-12 лет экспериментальной группы.

После проведения педагогического эксперимента в марте 2022 года было проведено контрольное тестирование оценки уровня развития физических качеств у школьников 8-12 лет.

Оценивалось влияние специального комплекса физических упражнений на развитие физических качеств у каратистов 8-12 лет в контрольных и экспериментальных группах после проведенного педагогического эксперимента.

Третий этап (апрель 2022 г.) имел обобщающий характер и заключался в подведении итогов.

Результаты предварительного и контрольного тестирования обрабатывались и сравнивались между собой.

Проводился количественный и качественный анализ ее результатов.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;

- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Анализ литературных источников по проблеме был направлен на теоретическое изучение вопросов, связанных с возрастными особенностями организма спортсменов, занимающихся каратэ; на выявление характерных особенностей двигательных действий юных каратистов и контролем за ее динамикой.

Педагогическое наблюдение.

После наблюдения было выявлено, что экспериментальная группа юных каратистов без усилий выполняет свой привычный комплекс на развитие физических качеств, значит, уровень каратистов данной группы сохраняется, но не улучшается. Для развития физических качеств мальчиков экспериментальной группы следует применить новый, более сложный комплекс для развития физ. качеств Педагогические наблюдения осуществлялись за соревновательной и тренировочной деятельностью юных каратистов 8-12 лет с целью выявления объема упражнений, места упражнений, направленных на развитие ловкости и соответствия методики их применения возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Педагогическое тестирование.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств, в данном случае уровень физ. качеств

При условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий год обучения.

Мной было проведено тестирование среди детей-каратистов с целью определения показателей физических качеств. Для этого были проведены следующие контрольные упражнения:

1. бег 6 минут, м) (общая выносливость)
2. Челночный бег 4 по 9 метров (сек.). (координация)
3. Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые)
4. Метание набивного мяча (1 кг), м) (скоростно-силовые)
5. Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз (силовые)
6. наклон вперед, см (гибкость)
7. Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз.
8. (бег 100 м, сек) (скорость)

Педагогический эксперимент.

Цель констатирующего эксперимента - получение достоверных эмпирических данных, служащих для выявления исходного уровня физических способностей каратистов 8-12 лет; подобрать методику развития физических качеств юных каратистов 8-12 лет.

Целью проведения формирующего эксперимента было выявление действенности, подобранной нами методики развития физических качеств испытуемых в тренировочном процессе.

Сроки и организация педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент продолжался с июня 2021 года по апрель 2022 в секции каратэ «Динамо» **Федерация каратэ Южного Урала.** в возрастной категории 8-12 лет. г. Челябинск.

2.2 Методика развития физических качеств юных каратистов

В исследовании принимали участие мальчики, занимающиеся каратэ в секции. В исследовании приняты участие 16 детей 8-12 лет. Из них 8 детей составили экспериментальную группу, остальные 8 детей – контрольную группу. Группы формировались из новичков ранее не занимающимися каратэ. В ЭГ добавлены упражнения для развития физических качеств. КГ занималась по школьной программе

Тренировки проводились по 3 раза в неделю по 60-80 минут тренером-преподавателем. Тренировочные занятия в опытной группе проходили по подобранной нами программе (методике) занятий, а в контрольной группе по традиционной методике без изменений.

Комплексы упражнений делились на 3 тренировочных дня.

Пн. (упр. на развитие быстроты и ловкости)

Ср. (упр. На развитие силы и выносливости)

Пт. (упр. на развитие гибкости.)

Тренировочные занятия проводились 4 недели

В опытной группе каратистов для развития физических качеств мы применяли прыжковые упражнения, ударные, упражнения в быстром перемещении, серийные, имитационные, беговые упражнения, удары различными частями тела на ловкость, подвижные и спортивные игры.

Упражнения в опытной группе для развития быстроты и ловкости.

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на снарядах. Использовались следующие приемы: подвешивался газетный лист и наносились удары по листу - если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко рвался ударной частью руки или ноги. Упражнение выполняется по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Это же упражнение можно вначале выполнять с утяжелителями (1-2 кг.), но затем - обязательно без отягощения

и с установкой на достижение максимума скорости и с контролем за техникой исполнения. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. упр. «Колесо» по залу (10 метров) по 5 кругов с правой и левой стороны.

5. «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника: высокого или низкого партнера. Выполнять в течение 2-3 раундов продолжительностью по 1-1,5 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты

6. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут

7. Специальные упражнения для развития координации движений. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

8. Все упражнения на развитие быстроты и ловкости выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

9. Игровой метод предусматривал выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной ловкостью и скоростью в условиях проведения подвижных игр «Пятнашки, вышибалы» 5-7 мин.

В опытной группе каратистов применялись упражнения на гибкость использовали статические упр.

1. И.П. - сядьте на пол, ноги вперед, затем согните левую ногу в колене и прижмите подошву стопы к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась у паха, а колено опиралось на землю: - на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню; - наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо; - глубоко вдохнуть и, задерживая дыхание, постараться втянуть живот; - задержите позу, задержав дыхание на 0,5-1,5 минуты, затем расслабьтесь и выдохните, выпячивая живот, повторите цикл дыхания еще 1-2 раза; - выдохните, поднимите голову, опустите ступню руками, поднимите туловище до вертикали и выпрямите согнутую ногу; - выполнить упражнение другой ногой, затем лечь на спину, расслабиться.

2. И.П. - сидя на полу, вытянув ноги вперед, отведите левую ногу в сторону и согните коленный сустав так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге: - на выдохе наклонитесь вперед правым боком, левой рукой обхватите пальцы правой ноги и положите правое предплечье на пол вдоль правой ноги; - удерживайте позу 10-30 секунд; - выпрямите туловище, обхватите левое колено обеими руками и на выдохе наклонитесь к нему, падая все ниже; - зафиксируйте туловище в крайнем наклоне на 10-30 секунд, а затем распрямите; - поверните корпус через левое плечо, вытолкнув правую руку вперед и обхватив обеими руками пятку левой ноги; удерживайте это положение 10-30 секунд; - левой рукой обхватить нижнюю часть левой ноги (согнутой в колене) и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину. Удерживайте позу 10-60 секунд; - вытяните левую ногу вперед, расслабьтесь. Выполнить упражнение в другую сторону.

3. И.П. - сидя на полу, ноги вперед: - согнув левую ногу в коленном суставе, обхватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и упереть тыльной стороной стопы в правое бедро; - правой рукой делать круговые движения левой ногой влево и вправо; - обхватить левую ступню обеими руками, подтянуть к животу, груди, голове, а затем снова опустить к бедру; - на выдохе наклоните туловище вперед, обхватите правую ногу руками, стараясь грудью, не сгибая спину, лягте на бедро и подбородком дотянитесь до колена; - выдерживать конечное положение 10-60 секунд; - потянитесь, вытяните левую ногу вперед, расслабьтесь. Выполнить упражнение на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.

4. И.П. - встаньте на колени, сведите голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь, а ягодицы на пятках, спина прямая, руки на коленях: 3б - разведите ступни в стороны и сядьте между ними на полу, не разводя колени. Удерживайте позу 1-3 минуты; - на выдохе обхватив руками лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лягте на спину. Удерживайте позу от 1 до 3 минут; дыхание ровное, спокойное, с упором на живот; - осторожно и медленно, опираясь на руки, поднимите корпус в вертикальное положение, вытяните ноги вперед и присядьте; - лечь на спину, расслабиться.

5. И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены: - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и немного разведены: - согнув левую ногу в коленном суставе, подтянуть левую стопу руками к правому бедру так, чтобы пятка оказалась на промежности, а подошва прижалась к правому бедру; - согнув правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к промежности и поместить между бедром и нижней частью левой ноги; - сохраняйте положение от 1 до 5 минут, сохраняя спину прямой; - переместите правую ступню через левое бедро и поставьте подошву на землю пяткой на уровне бедра и пальцами впереди колена; - на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо; - согнутую в локтевом суставе правую руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо

до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;
- удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное; - принять И.П. и
выполнить упражнение в другую сторону.

Для развития выносливости использован комплекс упражнений

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гяку-цки). Выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в течение 10 с. сначала в одной стойке, потом в другой.

2. Двух и трех ударные серии ударов («двойка или тройка») руками, выполняются из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 с. на каждую стойку. Два или три удара считается за один раз.

3. Удар задней рукой, затем в продолжении удар передней ногой (маваси-гери) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 с. на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз.

4. Отжимания. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания проводятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда учащийся, коснувшись грудью пола, вернулся в И. П. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимания проводятся в течение 30 с.

5. Кувырок выполняется из положения: упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 с. Подсчитывается полное количество проделанных кувырков за данное время.

6. «Маваси-гери» – круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 с, а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

7. Прыжки на скакалке в течение 1 мин. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время.

8. Прыжки на скакалке в течение 1 мин (двойной оборот). Засчитывается количество полных прыжков за данное время.

9. Излюбленные комбинации «кумитэ», 1 мин.

Упражнения для развития силы опытной группы

(Имитационные упражнения с дополнительным отягощением)

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями и т.д. или с сопротивлением резинового амортизатора).

2. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После имитации одного или нескольких ударов необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощения или сопротивления.

3. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора)

4. и без отягощения выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

5. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа или с колен. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки или колени, спина выпрямлена. Отжиматься можно опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом, указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

6. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно. Упражнение необходимо выполнять в различных режимах работы мышц: в произвольном или максимальном темпе - при развитии силовой выносливости; со взрывным характером развития преодолевающего усилия (например, медленное сгибание рук и последующее их разгибание с

максимальным ускорением); в реактивном режиме - с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию.

7. Упражнения можно усложнить, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга при этом (переносом тяжести попеременно на левую и правую руку и т.д.)

8. Сгибание тела в сед. углом из положения лежа на спине Из И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: сгибание тела в тазобедренных суставах, при этом необходимо пальцами рук коснуться приподнятых носков ног и вернуться в И.П. Упражнение можно выполнять в равномерном и невысоком темпе, со взрывным характером развития мышечных усилий и предельно возможным расслаблением при возвращении в И.П., а также с дополнительным отягощением на ноги в виде манжет, накладок. Можно выполнять сгибание-разгибание один, два, три или более раз на один счет. В одном подходе можно доводить предельное число повторений до 50-70 раз или выполнять сериями по 20-40 раз с различным количеством повторений на один счет. Общее число повторений упражнения может достигать 100-200 раз за тренировку.

9. Поднимание ног из положения лежа на спине Из И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги стараться держать прямыми. Повторять от 10 до 20 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

10. Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из И.П. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в И.П. Дозировка, как и в предыдущем упражнении. Для усложнения можно это упражнение выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

2.3 Результаты исследования воспитания физических качеств и укрепления здоровья у детей 8-12 лет занимающихся каратэ

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден ($p > 0,05$) в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось значительного преимущества ни одной из групп (экспериментальных и контрольной) по показателям физической подготовленности.

Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Проведя более детальный анализ достоверности межгрупповых различий в представленных в табл.1 сочетаниях было выявлено, что по некоторым показателям физического состояния отмечались достоверно значимые различия.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (M); стандартную ошибку среднего арифметического значения (m); достоверность по t -критерию Стьюдента.

Таблица 1 – Результаты исследования у детей 8-12 лет занимающихся каратэ

тесты	Время проведения	Группы		Р
		К.Г	Э.Г	
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	Начало	1314,7 ± 32,4	1312,7 ± 33,2	>0,05
	Окончание	1358,2 ± 34,1	1397,2 ± 34,3	<0,05

Координационные способности (челночный бег 3x10 м, сек)	Начало	8,18 ± 0,08	8,25 ± 0,08	>0,05
	Окончание	8,09 ± 0,07	7,70 ± 0,06	<0,05
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	Начало	196,4 ± 1,8	196,9 ± 1,9	>0,05
	Окончание	204,6 ± 1,7	212,3 ± 1,6	<0,05
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	Начало	0,18 ± 0,08	0,19 ± 0,07	>0,05
	Окончание	0,20 ± 0,08	0,28 ± 0,08	<0,05
Отжимание от пола, кол-во раз.	Начало	19,8 ± 1,4	19,7 ± 1,5	>0,05
	Окончание	21,4 ± 1,5	22,3 ± 1,6	<0,05
Активная гибкость (наклон вперед, см)	Начало	0,30 ± 1,4	0,30 ± 1,5	>0,05
	Окончание	0,35 ± 1,5	0,47 ± 1,6	<0,05
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз.	Начало	0,35 ± 1,6	0,35 ± 1,7	>0,05
	Окончание	0,40 ± 1,6	0,53 ± 1,6	<0,05
Скоростные способности (бег 30 м, сек)	Начало	5,23 ± 0,06	5,25 ± 0,05	>0,05
	Окончание	5,21 ± 0,05	5,26 ± 0,04	<0,05

Результаты межгрупповых различий в сочетании ЭГ и КГ показали, что достоверно значимые отличия наблюдались в силовых способностях (отжимание от пола, кол-во раз) ($22,3 \pm 1,6 < 0,05$), где превалировала ЭГ.

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования.

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину с места в экспериментальной и контрольной группе был не достоверен ($p > 0,05$). Это связано вероятнее всего с тем, что данный показатель у ребят уже до исследования имел очень

высокий уровень для данного возраста. Поэтому увеличения все же наблюдались как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Однако прирост за время исследования был более заметно выше в ЭГ, нежели в КГ.

В показателе общей выносливости (бег 6 минут) значительные изменения наблюдались в ЭГ $1397,2 \pm 34,3$ м ($p < 0,001$) в то время как в КГ достоверно значимого прироста не произошло ($p > 0,05$). Это напрямую связано с тем, что занятия каратэ позволяют активно развивать общую выносливость у занимающихся.

Анализ показателя скоростно-силовых способностей (метание набивного мяча на дальность (1 кг)) позволяет говорить о том, что достоверно значимого прироста результатов по данному показателю в ЭГ было выявлено значительный прирост $0,28 \pm 0,08$ ($p > 0,05$), в то время как в КГ прироста данного показателя за время эксперимента практически не наблюдалось ($0,20 \pm 0,08$ м ($p > 0,05$)). Анализ скоростных способностей (бег 30 м) также не показал достоверно значимых изменений за время проведенного исследования ни в одной из опытных групп ($p > 0,05$).

Мы пришли к выводу, что для развития физических качеств юных каратистов необходимо выполнять следующие упражнения.

Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня физических качеств.

Список упражнений на развитие физических качеств из каратэ

Упражнение для развития силы:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями и т.д. или с сопротивлением резинового амортизатора)

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После имитации одного или нескольких ударов необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощения или сопротивления.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора)

и без отягощения выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки или колени, спина выпрямлена. Отжиматься можно опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом, указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно. Упражнение необходимо выполнять в различных режимах работы мышц: в произвольном или максимальном темпе - при развитии силовой выносливости; со взрывным характером развития преодолевающего усилия (например, медленное сгибание рук и последующее их разгибание с

максимальным ускорением); в реактивном режиме - с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию.

Упражнения можно усложнить, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга при этом (переносом тяжести попеременно на левую и правую руку и т.д.)

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах (прокачка). Из И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом И.П., или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке (рис.).

5. Сгибание тела в сед. углом из положения лежа на спине Из И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: сгибание тела в тазобедренных суставах, при этом необходимо пальцами рук коснуться приподнятых носков ног и вернуться в И.П. Упражнение можно выполнять в равномерном и невысоком темпе, со взрывным характером развития мышечных усилий и предельно возможным расслаблением при возвращении в И.П., а также с дополнительным отягощением на ноги в виде манжет, накладок. Можно выполнять сгибание-разгибание один, два, три или более раз на один счет. В одном подходе можно доводить предельное число повторений до 50-70 раз или выполнять сериями по 20-40 раз с различным количеством повторений на один счет. Общее число повторений упражнения может достигать 100-200 раз за тренировку.

6. Поднимание ног из положения лежа на спине Из И.П. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги стараться держать прямыми. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине Из И.П. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в И.П. Дозировка, как и в предыдущем упражнении. Для усложнения можно это упражнение выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и с разбега.
3. Спортивные игры. (Пятнашки, вышибалы, хитрая лиса, мышеловка и т.д. которой их больше.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.
5. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Все упражнения на развитие быстроты и ловкости выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).
3. Статические упражнения для развития гибкости. С помощью партнера или спец. приспособлений

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять

сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания.

Упражнения для развития выносливости.

1. Бег с ускорениями по зал 7-10 м
2. Удары задней рукой в мешок или лапу (гяку-цки). Выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в течение 10 с. сначала в одной стойке, потом в другой.
3. Двух и трех ударные серии ударов («двойка или тройка») руками, выполняются из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 с. на каждую стойку. Два или три удара считается за один раз.
4. Удар задней рукой, затем в продолжении удар передней ногой (маваши-гери) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 с. на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз.

5. «Мавашаи-гери» – круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 с, а потом другой за то же время. В зачет идет каждая нога отдельно.

6. Прыжки на скакалке в течение 3*1 мин. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время.

7. Прыжки на скакалке в течение 1 мин (двойной оборот). Засчитывается количество полных прыжков за данное время.

8. бой с тенью. 3*1 мин

9. Кумите. Со сменой партнеров 5 мин. бой по 1 мин.

Выводы по второй главе

Подводя итог второй главы работы, сделаем вывод. Мы организовали исследование на базе ДС «Динамо». Сформировали 2 группы для проверки созданной методики.

На первом этапе исследования провели анализ научно-методической литературы. Определили актуальность предстоящего эксперимента. Поставили цель работы и рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования провели педагогический эксперимент, цель которого была проверка нашей гипотезы.

Так же организовали тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе.

Разработали методику занятий по развитию физических качеств каратистов и внедрили ее в процесс уроков по физической культуры учащихся Экспериментальной Группы и приступили к осуществлению поставленных задач. Организовали тренировочные занятия сроком на 4 недели. 3 раза в неделю 60-80 минут. Тренировочные занятия в опытной группе проходили по подобранной нами программе (методике) занятий, а в контрольной группе по традиционной методике без изменений.

В конце эксперимента провели в экспериментальной и контрольной группе контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности школьников. Провели полный анализ полученных результатов, которые были представлены в таблице

И в завершении мы ознакомились с результатами исследования физических качеств и укрепления занимающихся каратэ киокушинкай сделали выводы и представили список упражнений так же списком упражнений на развитие физических качеств юных каратистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В каратэ под физическими качествами считается способность осуществлять технико-тактические действия в различных ситуациях и одерживать победу над соперником, при этом затратив наименьшее количество усилий.

По окончании работы над проведенным нами исследованием можно подвести следующие итоги. Выявлено, что средние показатели, характеризующие развитие физических качеств до проведения основного исследования отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на неравномерное их развитие у подростков. Так, достоверно значимые изменения за время основного эксперимента произошли в показателях характеризующих: координационные способности (челночный бег 3x10 м) в ЭГ ($p < 0,01$); общей выносливости (бег 6 минут) - ЭГ ($1561,33 \pm 43,75$ м ($p < 0,001$)) силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту). ЭГ ($p < 0,001$).

Вся суть каратэ не в том, чтобы стать сильнее или более взрывным, как способ разобраться со сложной ситуацией. Если бы это было так, то достаточно было бы ходить в тренажерный зал. Суть каратэ в том, чтобы развить определённые навыки, а одним из таких является ловкость. Ведь если у вас хорошо развита ловкость, то вы преуспеете не только в выполнении различных заданий тренера, но и превзойдете соперника в бою. Для овладения техниками каратэ необходимо их многократное повторение в течение достаточно длительного времени.

Можно сделать вывод, что для воспитания физических качеств необходимо применять игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров, тактической изворотливости, физической сноровки, умения рационально, эффективно использовать те редкие подходящие ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

В заключение можно сделать вывод, что физические качества - это интегральная оценка подвижности звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. Различают также общую и специальную гибкость. Общая характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Гибкость зависит от: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.

Несмотря на то, что карате никак нельзя отнести к простым вещам, заниматься с стилевым карате можно, нужно и полезно.

Во-первых, действуя аккуратно, можно значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка - например, гибкость, подвижность суставов.

Во-вторых, можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, для этого существуют специальные упражнения. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянова, Н. А. Развитие силовой выносливости [Текст] / Н. А.

Аверьянова, Е. С. Саблина // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки: сборник статей. – Самара: СГАСУ, 2016. – С. 134–136.

2. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений [Текст] / Ф. К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 208 с.

3. Аксёнов, Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы : учеб. пособие [Текст] / Э. Аксёнов. – М.: АСТ, 2007. – 174 с.

4. Антипина, Ю. В. Рост силовой выносливости, силы и мощности спортсменов циклических видов спорта как результат вариативной силовой тренировки [Текст] / Ю. В. Антипина, В. М. Башкин // Научная сессия ГУАП, материалы конференции. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2017. – С. 191–193.

5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: ФИС, 1998. – 206 с.

6. Богатырев, В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие [Текст] / В. С. Богатырев. – Киров, 2011. – 304 с.

7. Болотов, В. М. Некоторые аспекты обоснования этапа начальной подготовки в каратэ [Текст] / В. М. Болотов. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – 16 с.

8. Болотов, В. М. Развитие выносливости юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса : дис.... канд. пед. наук [Текст] / Болотов В. М.. – Челябинск, 2008. – 181 с.

9. Булычев, А. И. Бокс [Текст] / А. И. Булычев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 201 с.

10. Вайцеховский, С. М. Книга тренера [Текст] / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 164 с.

11. Валеев, Т. А. Тренировка для развития ударной силы [Текст] / Т. А. Валеев. – М.: 1968. – 184 с.

12. Валеологический подход к развитию физических качеств:

Учебно-методическое пособие [Текст] / Сост. О.Н. Московченко, Т.А. Шубина. Красноярск: КГТУ, 1999. – 40 с.

13. Вейдер, Д. Силовая выносливость – ценное качество спортсмена [Текст] / Д. Вейдер. – «Маел билдер», 1993. – 67 с.

14. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: 1970. – 264 с.

15. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: 1988. – 331 с.

16. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 180 с.

17. Волков, В. М. Удар – сила удара [Текст] / В. М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 99 с.

18. Германов, Г. Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости [Текст] / Г. Н. Германов, И. А. Сабирова, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 49–57.

19. Гилев, Г. А. Повышение окислительной способности рабочих мышечных групп при выполнении упражнений анаэробной направленности [Текст] / Г. А. Гилев, В. Н. Гладков, В. В. Владыкина, А. А. Плешаков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 78–82.

20. Гилев, Г. А. Сочетание нагрузок алактатного и аэробного характера [Текст] / Г. А. Гилев, И. Л. Дралло, Л. Н. Курякова, С. В. Румянцева // Альманах мировой науки. – 2016. – № 2–3 (5). – С. 131–133.

21. Головихин, Е. В. Особенности организации, учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга [Текст] / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168с.

22. Градополов, К. В. Бокс [Текст] / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 340 с.

23. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и

практических занятий [Текст] / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

24. Долинин, В. С. Развитие силовой выносливости спортсменов в каратэ [Текст] / В. С. Долинин // Наука и просвещение: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2022. – С. 64–69.

25. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / В. М. Дьячков. Изд.2-е, переработ. – М.: «Физкультура и спорт», 1997. – 40 с.

26. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» [Текст] / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

27. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств [Текст] / Под общ. ред. А.В. Карасёва. – М.: Лептос, 2004. – 368 с.

28. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости [Текст] / Н. В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 205 с.

29. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках : учеб. нагляд. пособие [Текст] / С. А. Иванов – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 148 с.

30. Исаев, А. П. Системно-синергетические подходы в интеграции теории адаптации и индивидуализации спортивной подготовки в циклических видах спорта, развивающих выносливость [Текст] / А. П. Исаев, В. В. Эрлих, А. С. Аминов, А. В. Ненашева, А. А. Х. Альборадих // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14. – № 4. – С. 20–32.

31. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В. Б. Иссурин. Советский спорт, 2010. – 283 с.

32. Ищенко, С. В. Развитие общей и специальной выносливости у каратистов в учебно-тренировочном процессе [Текст] / С. В. Ищенко // Молодой ученый. – 2015. – № 22 (102). – С. 316–318.
33. Йорга, И. Профессор, доктор физиологии. Традиционное Фудокан каратэ, Мой путь основные психофизические принципы [Текст] / И. Йорга. – Е.: Издательство УМЦ УПИ, 2002. – 202с.
34. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании [Текст] / В. Н. Кряж. – Мн.: Выш. шк. 2002. – 120 с.
35. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. проф. образования [Текст] / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 410 с.
36. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена [Текст] / В.В. Кузнецов. – М: Сов. Рос., 1985. – 208 с.
37. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста : тез. науч. конф. [Текст] / ред. З. И. Кузнецова, В. П. Филиппович. – М.: Академия, 2011. – 146 с.
38. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки [Текст] / Г. С. Лалаков, В. Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
39. Литвинов, Е. Н. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащ. [Текст] / Е. Н. Литвинов, Л. Е. Люмомирский, Г. Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1994. – 63 с.
40. Люйк, Л. В. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки [Текст] / Л. В. Люйк, И. Л. Бондарчук, Л. Г. Львова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. – Т. 13. – № 2. – С. 643–651.
41. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма» Изд-во АСТ., 2008. – 272 с.
42. Максачук, Е. П. Основы формулирования общей и специальной выносливости у детей и подростков [Текст] / Е. П. Максачук // Человек,

здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : матер. кофн. XV научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: Министерство образования РФ. – 2005. – С. 88-90.

43. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. высших уч. заведений. Изд.2-е. [Текст] / А. М. Максименко. – М., 2001. – 319 с.

44. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методический аспекты спорта и профессионально-прикл. форм физич. культуры): Учеб. для ин-тов физ. культ. [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 543 с.

45. Методика воспитания выносливости и других физических качеств спортсменов [Текст] / Под ред. проф. В.П. Филина и канд. пед. наук П.И. Кабачковой. – М., ВНИИФК, 1995. – 72 с.

46. Мищенко, В. С. Проблемы и перспективы совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов [Текст] / В. С. Мищенко, Д. В. Полищук // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 8–12.

47. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки [Текст] / Р. Мохан, М. Гессон, П.Л . Гринхафф. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 296 с.

48. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

49. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 9 с.

50. Накаяма, М. Динамика каратэ [Текст] / М. Накаяма. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304с.

51. Накаяма, М. Лучшее каратэ «Полный обзор. Основы». 1-2 т. [Текст] / М. Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 142с.

52. Озолин, Н. Г. Развитие выносливости спортсмена [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с.
53. Петров, Д. М. Особенности развития силовой выносливости спортсменов [Текст] / Д.М. Петров // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы II Международной научно-практической конференции. – Пенза: «Наука и Просвещение», 2016. – С. 46–48.
54. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
55. Рахлин, А. С. Специальные упражнения дзюдоистов [Текст] / А. С. Рахлин. – М.: АСТ, 2009. – 250 с.
56. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие [Текст] / С. П. Рябинин, А. П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153с.
57. Сорванов, В. А. Поиск способов измерения специальной выносливости [Текст] / В. А. Сорванов, Ю. П. Алексеева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 49–53.
58. Степанов, С. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств [Текст] / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007. – 130с.
59. Сыроватко, З. В. Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц, развитие силовой выносливости мышц [Текст] / З. В. Сыроватко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 1–5 (45). – С. 106–109.
60. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Ежи Талага // Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
61. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 204 с.
62. Филимонов, В. И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие [Текст] /

В. И. Филлимонов, А. Г. Ширяев. М.: Академия, 2007. – 256 с.

63. Холодов, Ж. К. Теория и методика физ. воспит. и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 480 с.

64. Шулика, Ю. А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах [Текст] / Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 35–36.

65. Эголинский, Я. А. Физическая выносливость и пути её развития [Текст] / Я.А. Эголинский. – М.: Военное изд-во, 2006. – 116 с.

66. Юрченко, А. Л. Современный научный подход в построении тренировочного процесса для развития выносливости [Текст] / А. Л. Юрченко // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. – № 1 (14). – С. 82–87.

67. Ягодин, В. В. Развитие силовых качеств в гиревом спорте методическая разработка [Текст] / В. В. Ягодин. – М., 1994. – 300 с.

68. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : [б.и.], 2006. – 160 с.