

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Развитие ловкости у каратистов 11-12 лет

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Шин Василий Викторович,
обучающийся ФИЗК-1503z группы
заочного отделения

24.02.20

дата

В.В. Шин

Научный руководитель:
Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

24.02.20

дата

И.Н. Пушкарева

24.02.20

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Теоретические основы ловкости у детей 11-12 лет.....	5
1.1. Понятие ловкости, ее виды.....	5
1.2. Задачи развития ловкости у детей 11-12 лет....	8
1.3. Средства и методы развития ловкости у детей 11-12 лет.....	14
1.4. Характеристика подготовки и тренировочного процесса детей в каратэ.....	18
Глава 2. Организация и методы исследования.....	32
2.1. Организация и методы исследования	32
2.2. Методика воспитания скоростных способностей юных каратистов 11-12 лет в тренировочном процессе.....	37
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	44
Заключение	53
Список используемой литературы	55
Приложения	59

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

Среди важных способностей, выделяется навык ловкости, которая является фундаментом для воспитания других навыков, способностей, предпосылкой для развития быстрых двигательных способностей необходимых для единоборств, в особенности для каратэ.

В настоящее время в Российской Федерации каратэ, как вид единоборств, очень популярен среди детей дошкольного и школьного возраста. На занятиях каратэ воспитываются физические и личностные способности детей.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития ловкости у детей 11-12 лет занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Актуальность темы заключается в том, что занимаясь с юными каратистами 11-12 лет инструктора, тренера обычно заинтересованы в развитии у детей основных физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты, силы. Существует много разнообразных методик, педагогических уловок, комплексов упражнений. Для того чтобы подвести результаты

занятий в педагогической практике применяется тестирование. Однако существуют качества, которые необходимы человеку не меньше чем сила и быстрота. Одним из таких необходимых качеств является ловкость, которая часто воспринимается как понятие "координационные способности" (быстрота перестраивания, вестибулярная устойчивость, и согласованность разных действий, воспроизведение временных и пространственных параметров и т.п.).

Объект исследования: процесс развития ловкости у детей 11-12 лет занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: обоснование и разработка методики развития ловкости у детей 11-12 лет занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: повышение уровня развития ловкости у детей 11-12 лет занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Задачи:

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.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 60 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 51 источник и приложение. Текст ВКР снабжён таблицами.

Глава 1. Теоретические основы ловкости у детей 11-12 лет

1.1. Понятие ловкости, её виды

Развитие качества ловкости для ребенка необходимо не только в спорте, но и в современном мире. С помощью ловкости ребенок быстрее осваивает новые движения их сочетания, быстро и правильно меняет поведение в зависимости от изменяющихся условий.

Развитие ловкости у детей дошкольного возраста – это задание учителей и родителей, которые должны начать работу в период формирования их основных качеств. Ловкий ребенок быстро выполняет правила подвижной игры и дополнительные задания с учетом изменяющейся обстановки. Это могут быть игры с элементами челночного бега или бега змейкой, прыжки, продвижения и т. д. Ловкий ребенок быстрее других справляется с заданием, будь то лазанье по гимнастической стенке, канату, бег с препятствиями, эстафета. [20]

Ловкость заключается не только в скорости реакции некоторых физических данных, но и в смекалке, концентрации на определенном действии. Это качество особо необходимо детям, которые собираются участвовать в спортивных соревнованиях. Если ребенок ловкий, то он способен быстро оценить ситуацию, выполнить действие с учетом силовых, пространственных, временных характеристик. Ребенок может попасть в цель, он прекрасно держит равновесие, способен пройти по бревну, устоять на одной ноге. Чтобы выработать такие навыки у детей, нужно использовать специальные упражнения. Регулярные тренировки помогут достигнуть высоких результатов. [28]

«Там, где двигательная задача осложнена и решить ее надо не идучи напролом, а с двигательной находчивостью, там, говорим мы, нужно изловчиться, приловчиться. Там, где нельзя взять силой, помогает уловка.

Когда мы овладеваем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную двигательную задачу, мы говорим, что мы наловчились. Так, во всех случаях, где требуется эта двигательная, инициатива, или изворотливость, или так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникшей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкость....» - так высказывался о «ловкости» Бернштейн Н.А. (психофизиолог, основатель советской школы биомеханики). [29]

Под ловкостью понимается способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. [30]

Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. [30]

Критериями ловкости являются:

- 1) координационная сложность двигательного задания;
- 2) точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- 3) время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения. [22]

Существует два вида ловкости: общая и специальная ловкость. Общая ловкость характеризуется качественным и быстрым выполнением любых двигательных задач в различных обстановках.[31] К упражнениям, развивающим данное физическое качество относятся:

1. Кувырки вперед.
2. Кувырки в стороны через правое и левое плечо.
3. Задний кувырок – выполняется также на согнутых в локтях руках.
4. Стойка на голове, выполняемая с прямыми ногами.
5. Падение назад с последующим быстрым вставанием.

6. Падение вперед с быстрым вставанием.
7. Ходьба на руках.
8. Стойка на руках.
9. Упражнение «Колесо», выполняется как вправо, так и влево.
10. Прыжки на батуте с разными поворотами и быстрым вставанием.

Специальная ловкость – это умение хорошо координировать технику своих движений в соответствии с разными видами спорта. [31]

Специальная ловкость бывает двух видов: акробатическая и прыжковая. Первая наблюдается в бросках, в защитных умениях и в играх. Прыжковая ловкость используется в ситуациях, где отсутствует какая-нибудь опора. [31]

К упражнениям, развивающим данное физическое качество относятся:

1. Прыжки на месте, которые дополняются ударами по теннисному мячу руками поочередно.
2. Ходьба на руках с дополнительным катанием теннисного мяча.
3. Разные передачи теннисного мяча в движении.
4. Рывок с ведением теннисного мяча, кувырок с ним, после чего продолжается ведение мяча.
5. Ведение теннисного мяча – кувырок – ловля мяча правой, левой рукой поочередно.
6. «Чехарда», которая дополняется ведением теннисного мяча.
7. Перепрыгивание через катающийся мяч.

Обращаю внимание на то, что сравнивая разные виды ловкости стоит заметить, что связи между ними почти отсутствует. Ловкость - является специфическим качеством. Например, если ребенок обладает отличной ловкостью в групповых играх, это не значит, что он обладает недостаточной ловкостью в единоборствах. Следует сделать вывод, что рассматривать качество ловкости целесообразно опираясь на особенности того или иного вида спорта, в нашем случае - каратэ.

На занятиях каратэ ловкость занимает особую важность, так как этот вид спорта отличается сложной техникой и непрерывно изменяющимися движениями. Следовательно упражнения для развития ловкости включают элементы новизны, которые должны быть связаны с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. [2019]

Поэтому, "под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты; во-вторых, способность преобразовывать сформированные действия или переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий" (по Л.П. Матвееву).

Ловкость человека в движениях проявляется в зависимости от определенного комплекса координационных способностей в той или иной двигательной деятельности.

Таким образом, ловкость в смысловом значении слова означает искусность, сноровка человека в какой-либо области, умение найти выход из любого положения, сообразительность в любой ситуации.

1.2. Задачи развития ловкости у детей 11-12 лет

Зачем нужно развивать у ребенка, а особенно у юного каратиста, такую способность как ловкость? Давайте попытаемся ответить на этот вопрос через понятия задачи развития ловкости.

Для начала стоит отметить, что ловкость, как двигательное качество, включает в себя:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление)
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания)
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

Таким образом, на мой взгляд, основной задачей развития ловкости является развитие координационных движений, а также овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами. Изучая их в дальнейшем мы сможем расширить основу, на которой могут появиться новые координационные связи.

Как говорил великий мастер Масутацу Ояма «Сила и ловкость – залог победы».

Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуются планомерная, целенаправленная и систематическая работа тренера над своими учениками.

Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 – 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Структура мозга 2 – 8 летнего ребенка уже почти идентична структуре мозга взрослого человека. С 7 до 12 лет происходит быстрое развитие двигательного анализатора, улучшается дифференцировочная способность зрительного анализатора. В 8 – 12 лет лабильность нервно–мышечной системы достигает уровня, близкого к уровню взрослого организма. [32]

Таким образом, следует заметить, что необходимо целенаправленно развивать ловкость с 6-7 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения,

выполнять как можно больше упражнений для воспитания координации движений.

Стоит обратить внимание на то, что к 11-12 годам у детей уже сформированы зачатки «ловкости», которую необходимо развивать и корректировать с помощью тренировочного процесса в дальнейшем.

Координация движений является сложным процессом, который обеспечивается, как правило, нейрофизиологическими механизмами. Так И.П. Павлов и И.М. Сеченов утверждали, что важная роль принадлежит лобным отделам головного мозга в организации целенаправленных двигательных актов (ловкости).

Н.А. Бернштейном ввел новое понимание способа управления движениями. Он подкрепил доводами положение о том, что многофункциональное строение психомоторной деятельности человека играет не последнюю роль. Также он установил, что в различных отделах нервной систем имеется взаимосвязанная совокупность 5-ти уровней построения движений. Если говорить о степени совершенствования и развития данных уровней, то у каждого индивида она разная. Как считает Н.А. Берштейн, именно это становится причиной того, что некоторые с рождения и в дальнейшем в тренировочном процессе достигают больших результатов в совершенствовании ловкости. "Об уровне развития ловкости индивида можно судить не только по результатам двигательных тестов, но и по высокому суммарному уровню развития показателей психофизических функций, причем не отдельно взятых, а всех вместе" (В.И. Лях). [49]

Наиболее значимым фактором в развитии ловкости является совокупное влияние показателей сенсомоторики. Показатели сенсомоторных реакций теснее связаны друг с другом у лиц мужского пола по сравнению с женским, особенно в младшем школьном возрасте.

Исследования В.И. Ляха показали, что ловкость, проявляемая в различных двигательных действиях, примерно в 80-95% случаев не связана с

показателями физического развития. Показатели длины и массы тела в большей степени влияют на результаты ловкости в циклических и ациклических локомоциях, акробатических упражнениях, метаниях на дальность. Установлены наиболее тесные связи ловкости со скоростными и скоростно-силовыми способностями по сравнению со способностями к выносливости и гибкости. [49]

Значимое действие на показатели ловкости влияет следующий фактор – двигательный навык: чем больше ученик владеет своими двигательными умениями и навыками, тем, его уровень ловкости выше. Стоит заметить, что необходимо обращать внимание на нервную систему и врожденные анатомо-морфологические особенности мозга, а именно, у каждого индивидуально строение коры и степень функциональной зрелости ее отдельных областей, выступающие как задатки, у каждого ребенка различны. Отсюда следует, что некоторые дети с рождения обладают лучшими задатками к развитию ловкости конкретных групп двигательных действий таких как класса "телесной" ловкости и класса "ручной" и предметной" ловкости.

Ловкий человек – имеет большой двигательный опыт, легко осваивает новые сложные координационные упражнения. Как для будущей профессиональной спортивной карьеры, так и для военно-прикладной деятельности, ловкость - очень полезное качество.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта детей 11-12 лет занимающихся каратэ. Чем большим объемом двигательных навыков владеет юный спортсмен, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями.

Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой.

Н.А. Бернштейн писал: "Координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы".

Ю.Ф. Курамшин указывает, что "...координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции".

Целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться значительное внимание в процессе физического воспитания школьников. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека.

Физическое воспитание детей 11-12 лет не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике общеобразовательных школ и в ходе тренировочного процесса в секциях по каратэ.

Важнейшей задачей физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью".

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

1. Сильно развитые координационные способности являются важными условиями для успешного обучения физическим упражнениям.

Координационные способности влияют на темп, вид и способ изучения спортивной техники, а также на ее дальнейшее сохранение и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только выработанные координационные способности - необходимым фактор подготовки детей к жизни, службе в армии, труду. Благодаря координационным способностям при быстро растущих нормах, стандартах в процессе тренировочной деятельности устанавливается эффективное выполнение рабочих операций, повышается возможность человека управлять своими движениями.

3. Координационные способности дают возможность экономного расходования энергии у детей, оказывают влияние на количество использованных энергетических ресурсов, потому что благодаря точному распределению времени, степени наполнения мышечных усилий и необходимого использования определенных фаз расслабления может привести к целесообразному расходованию затраченных сил.

4. Различные вариации упражнений, важных для развития координационных способностей - гарант того, что можно уйти от однообразия, монотонности упражнений, выполняемых на тренировках, увлечь детей своим участием в них в ходе тренировочного, учебного, соревновательного процессов.

Отсюда следует, что способность к ловкости и её дальнейшему развитию в ходе тренировочного процесса у детей 11-12 лет, а в частности каратистов, зависит от сформировавшейся структуры организма ребенка в целом, нервно-мышечного развития, развития координационных движений. К основной задаче ловкости стоит отнести развитие координационных способностей.

1.3. Средства и методы развития ловкости

В учебной литературе, как правило, акцентируют внимание на двух направлениях развития ловкости:

1) развитие способности к осваиванию координационно-сложных двигательных действий;

2) развитие способности к быстрой смене двигательных действий в соответствии с требованиями той или иной ситуации.

К средствам развития ловкости детей 11-12 лет, занимающихся каратэ, можно отнести различные физические упражнения, при выполнении которых от ученика требуется быстрота, правильность, рациональность и находчивость.

Так упражнения, которые удовлетворяют хотя бы одному из выше перечисленных требований, определяются как координационные.

Общеразвивающие координационные упражнения условно можно разделить на:

а) поддерживающие фонд жизненно важных умений и навыков; сюда включают новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для 1-2 классов;

б) увеличивающие двигательный опыт; к которым можно отнести парные и одиночные общеразвивающие упражнения с предметами и без; очень простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, в разные стороны, при различных положениях тела или его частей) общеразвивающие элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, подвижные и спортивные игры, прыжках и метаниях.

г) обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий, с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции.

Воспитание ловкости осуществляется через формирование у детей умения руководить своими движениями, т.е. уметь работать только теми мышцами, которые необходимы для выполнения того или иного задания в определенный момент, и уметь выключать другие мышцы, уметь рассчитывать свои силы. Эта задача настолько трудная, что потребует хорошего внимания при развитии любых физических способностей. Этого можно достичь путем тщательного изучения техники выполнения даже тех упражнений, которые не имеют отношения к ловкости.

Важную роль для воспитания ловкости имеет изучение двигательных действий обеих сторон.

Основным методом воспитания ловкости считается *переменный*. *Повторный метод* используется только для закрепления сформировавшихся способностей.

Изменение нагрузки в методах осуществляется главным образом за счет изменения координационной сложности движений: изменение самого действия, сочетание данного действия с другими действиями и изменение внешних условий действия. [16]

Ниже приведем некоторые методические приемы изменения нагрузки при развитии ловкости (по Л.П. Матвееву). [16]

Применение необычных исходных положений. Например, *прыжок в длину из положения стоя спиной к направлению прыжка*. [16]

"Зеркальное" выполнение упражнений. Например, *выполнение ударов, находясь в правосторонней стойке, если обычно ученик находится в левосторонней стойке*. [16]

Изменение скорости или темпа движений. Например, *отработка ударов руками с использованием эластичной резины*. [16]

Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. Например, *уменьшение размеров татами*. [16]

Смена способов выполнения упражнения. *Например, применение различных способов прыжка в высоту.*[16]

Усложнение действия дополнительными движениями. *Например, выполнение поочередных ударов ногами из приседа.*[16]

Применение выученных упражнений в различных сочетаниях. *Например, выполнение поочередных ударов ногами в голову с пола или стоя на мяче.*[16]

Изменение противодействия занимающихся при групповых (парных) упражнениях. *Например, при игре в "Пятнашки" "пятнать" только в определенное место.*[16]

Создание непривычных условий для выполнения упражнений.[16]
Например, бег по пересеченной местности.

Сравнительно большая сложность упражнений применяемых для развития ловкости, вызывает быстрое утомление. Поэтому проблема интервалов отдыха здесь также важна, как и при развитии быстроты. Длительность отдыха должна быть такой, чтобы последующее развитие ловкости проходило на фоне неутомленного организма ("заниматься часто, но понемногу"). [16]

Методы воспитания ловкости

Для улучшения показателей ловкости используют специальные упражнения, постепенно их усложняя и меняя привычные условия их выполнения. Педагоги выделяют следующие методы развития ловкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста:

- выполнение традиционных упражнений в разных вариациях. Например, изменение исходной позиции, положения рук или ног во время утренней зарядки.
- изменение скорости и ритма выполнения упражнений. Например, дети выполняют движения сначала медленно, а потом быстро или меняют последовательность элементов.

- изменение способа выполнения упражнений. Тренер предлагает ребенку поэкспериментировать, например, изменить опорную ногу, положение рук, угол наклона тела, добавить перевороты и т. д.

- включение в работу дополнительных предметов. Упражнения выполняют с предметами, которые имеют разную фактуру, массу, форму. Так у ребенка будет быстрее совершенствоваться координация.

- групповое выполнение упражнений. Например, команда детей играет в игры «обезьяны каракатицы» или «пятнашки руками».

- сочетание основных упражнений с дополнительными. Ребенок может прыгать на скакалке и выполнять определенные движения руками или ногами, бросать теннисный мяч и ловить его.

- подвижные игры. Активные игры на свежем воздухе способствуют развитию ловкости. Вместе с ловкостью важно совершенствовать координацию, четкость мышечных движений и внимания.[28]

Если же говорить о каратэ, то техника и тактика на татами зависят от прочности двигательных навыков, от способности совмещать, и координировать движения, а также связаны с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений.

Ловкость в каратэ проявляется в умении быстро перестраивать движения в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

Если углубляться в спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем

утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.[14]

При реализации методов и средств специализированной направленности в развитии ловкости целесообразно учитывать следующее:

- специальная направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта (каратэ). Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;
- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии);
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бой с тенью;
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

Таким образом, на мой взгляд, использовать различные средства и методы для развития ловкости в комплексе или однократно стоит в зависимости от подготовленности ребенка 11-12 лет, занимающегося каратэ, то есть индивидуально для каждого подбирать наиболее лучший вариант тех или иных упражнений для достижения улучшения навыка ловкости.

1.4. Характеристика подготовки и тренировочного процесса детей в каратэ

Одним из видов восточных единоборств является каратэ и значительно отличается от западных единоборств своими защитами, стойками, ударами,

перемещениями, а также тренировкой морально-волевой подготовки. Поэтому на начальном этапе обучения необходимо уделить особое внимание приобретению соответствующих двигательных навыков.

Программа обучения в каратэ разделена по степеням мастерства (КЮ) ученика. Каждая степень осваивается определенный период времени (в среднем 3 месяца). После прохождения очередного этапа ученик сдает экзамен, где проверяется его овладение конкретной техникой за конкретный период времени. Такая программа не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет ученика постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнению на высокой скорости. [15]

К высокому мастерству и автоматизму приводит многократное выполнение каждого приема его исполнения в экстремальной ситуации (боевой), то есть Наряду с обучением базовой технике необходимо развивать и такие физические качества, как силу (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Необходима специализированная физическая подготовка. Постепенно усложняются условия работы с партнером. От обусловленной работы в парах ученик переходит к полувольным и вольным боям. [26]

Характеристику прикладных аспектов каратэ Кёкусинкай целесообразно давать с учетом видовых и стилевых отличий, которые очень существенны в обширном семействе дальневосточных боевых искусств. Начнем с того, что каратэ в целом как вид восточного единоборства сегодня утвердилось в качестве одной из самых надежных (реальных) систем самозащиты.[15]

По преобладающей технике и тактическим особенностям этот вид развивался в известном смысле как антипод другому древнему виду борьбы – джиу-джитсу (нашим аналогом этой системе является традиционное самбо). Преимущественно ударная техника оказалась более простой и доступной,

чем, например, захватно-бросковые приемы, требующие для эффективного выполнения более длительной подготовки.[15]

В применении приемов каратэ меньшее значение имеют преимущества противника - вес, рост, что при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний может стать для бойца серьезным препятствием. Ловкость в ведении боя в каратэ, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.[15]

Существенно и то, что, закаляя все тело и превращая его в оружие, каратэ позволяет естественным образом расширять возможности бойца за счет использования различных предметов и холодного оружия, как бы продолжающих и укрепляющих человеческое тело.(С. Лапшин)[15]

Ударно-защитная техника, выполняемая голыми руками, взаимосвязана с той, в которой используются различные предметы. Исторически, конечно, первичны первые боевые приемы (не сразу же наши далекие предки взяли в руки камень, дубинку или нож). Однако само искусство «пустой руки» во многом строилось на имитации ударов мечом, копьем (секущие и толчковые удары), прикрытий щитом (базовые блоки) и т. п. [18]

Так или иначе, в обучении профессиональных воинов, проходивших многоборческую подготовку, ведение боя без оружия и с разными предметами базировалось на единых принципах. Тем самым, несмотря на специализацию, в процессе обучения борьба «голыми руками» и с оружием дополняли друг друга и помогали в овладении ключевыми навыками ведения рукопашного боя.

Динамичность стиля определяет и тактические особенности ведения боя. Помимо надежных приемов освобождений от захватов и контратаки решающее значение приобретают опережающие действия. На быстром

перехвате инициативы основана тактика ведения боя с противником, имеющим иную, в том числе нестандартную, боевую подготовку (от борцов и боксеров до опасных своей непредсказуемостью «уличных» бойцов), а также в ситуациях, нетипичных по условиям боя для каратэ (например, в положении лежа), либо в особо сложных случаях противостояния нескольким (в том числе вооруженным) противникам. [33]

Давайте рассмотрим чуть более подробнее прикладные аспекты Кёкусинкай.

Во-первых, можно выделить собственно военно-прикладной раздел (по существу, армейской) подготовки, который включает освоение на базе данного стиля разных видов оружия. Работа с оружием предполагает тренировку и без партнера, и на снарядах, и условные схватки с партнером, вооруженным тем же или иным предметом. [33]

Особые задачи решаются при освоении техники работы с двумя одинаковыми (например, две дубинки) или разными (дубинка и нож) предметами. Естественно, владение разными видами оружия и знание их возможностей создает несравненно более прочную основу и для ведения боя без оружия с вооруженным противником (В.В. Суханов).

Во-вторых, в общей системе подготовки относительно самостоятельное значение приобретает раздел самозащиты. Он предусматривает «бытовое» использование знаний и умений, приобретенных как на спортивных, так и на специальных занятиях. Отличие от армейских ситуаций - в более ограниченном арсенале средств, в действии положения о «пределе необходимой обороны» и т. п. [33]

В-третьих, следует выделить раздел традиционных прикладных занятий. Это упражнения с различными традиционными предметами - с палками разных размеров, особенно с - длинным (180 см) шестом, и парными предметами, появившимися в Японии с Окинавы (тонфа, нунчаку, саи). В Кёкусинкай подобные занятия - не только дань традиции. Работа с этими

предметами – естественный шаг и к более надежной самозащите, и к мастерству в собственно военно-прикладной сфере.[33]

Однако такие занятия в общей системе подготовки ценны еще в одном отношении. Предметы - это своеобразные гимнастические снаряды, которые увеличивают силу, укрепляют тело, способствуют развитию текучести движений, координации, внимания, собранности, помогают глубже понять смысл приемов, выполняемых «голыми руками». [14]

Под многократностью повторений понимается монотонный процесс, а именно, например, повторение одного и того же упражнения не менее 50 раз за тренировку.

Обычно самыми трудными для начинающих являются первые три месяца тренировок, пока психика не привыкнет к подобному режиму работы. В этот период важно в процессе тренировки периодически менять тип упражнений и ритм их выполнения, чтобы уменьшить степень нервной утомляемости учеников. Тренировки постепенно специализируются: ученики все больше времени работают в парах. [11]

На каждом этапе изучаются и сдаются экзамены по базовым ката (Хейан, от 1-го до 5-го), которые являются показателем освоения изученного материала по чистоте исполнения блоков и ударов, правильности стоек и перемещений, смене концентрации и расслабления, изменению ритма воображаемого боя.

Многолетняя спортивная программа подготовки каратэки по Восточной методике рассчитана таким образом, что вольные бои между учениками и участие в соревнованиях по вольным боям разрешаются только через приблизительно 2,5 года после начала тренировок.

К тому времени спортсмен владеет достаточно высоким техническим уровнем как в работе с партнерами, так и в исполнении ката. Только через 2,5 года после начала занятий каратэ спортсмен считается готовым физически и психически для участия в соревнованиях.

Однако в реальной жизни и с западной точки зрения этот срок является слишком продолжительным, поэтому к участию в соревнованиях спортсмены допускаются значительно раньше. В целом это приводит к повышенному уровню травматизма и ограниченному использованию технических приемов из-за недостаточной технической и тактической подготовки. Эта же причина приводит к преждевременному прекращению выступлений в соревнованиях по разным причинам (из-за травм, нервного истощения, прекращения роста результатов).

Тем не менее, с момента начала выступления спортсмена в соревнованиях построение учебно-тренировочного процесса резко отличается от тренировочного процесса начальной подготовки и основывается на сроках от соревнований до соревнований.

Таким образом, на начальном этапе тренировку целесообразно строить исходя из степени психической усталости ученика, то есть задачи тренировки упрощаются по мере повышения психической усталости.[25]

Кихон (базовая техника).

Сдающий в основных стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и других выполняет в движении вперед или назад удары и блоки, называемые экзаменатором, либо серии ударов и блоков (различные комбинации), соответствующие программе той ступени (кю или дану), на которую сдаётся экзамен. При этом основное внимание обращается на чёткость исполнения элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, то есть соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники.[25]

Кумитэ (работа с партнёром)

Сдающий демонстрирует знание приёмов, соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора. При этом каждой ступени соответствует

определённое количество приёмов. Чем выше ступень, тем большее их количество должен знать и четко выполнять экзаменуемый. [25]

Ката (комплексы защитных и контратакующих действий)

Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. По усмотрению экзаменатора сдающий может выполнить дополнительно ещё 1-2 ката более низких ступеней. [25]

Всего в экзаменационной программе Кекусинкай существует 26 базовых кат, соответствующих ступеням мастерства с 10 кю по 5 дан включительно и 3 ката «чёрных поясов», которые не входят в экзаменационную программу. При исполнении кат обращается внимание на ловкость, скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники. [25]

Кимэ-ваза (контроль дистанции удара и концентрации).

Сдающий наносит по команде экзаменатора удар или серии ударов с максимальной силой и концентрацией в боевой стойке по цели, которая появляется перед ним. Обычно на экзамене используется ручка или карандаш, который экзаменатор резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед сдающим и держит 1 секунду. За это время сдающий должен нанести удар или серию ударов и вернуться в исходную позицию. Как правило, удар наносится в кончик ручки с максимальной силой, скоростью и концентрацией. При этом сдающий не должен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние должно быть не менее 1 сантиметра. [25]

Человек вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что каратэ это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало проявляемое в поведении и образе жизни. [9]

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования. [9]

Ученики, цель которых достичь в каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у японских мастеров каратэ Кекусинкай, после чего сдают классификационный экзамен и участвуют в соревнованиях различного уровня. По результатам соревнований, воспитанники получают соответствующие разряды и звания; участвуют в показательных выступлениях, где показывают свое умение.

Во время летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по тренировочному плану. Для контрольных показателей проводятся различные соревнования: спартакиады, турниры.

В конце каждого года обучения подведение итогов осуществляется по программе экзаменов по каратэ.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары. [26]

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития. [26]

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека. [26]

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;

- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения. [26]

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. [26]

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. [26]

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. [26]

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. [26]

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях *учебно-тренировочных групп* акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. (С. Мысчак)

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегулировки. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специализированных психических качеств. Наиболее важные специализированные психические качества.

Характеристика пространственно-временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Оценка значения мышечно-двигательного восприятия и быстроты реакции на различных дистанциях боя. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревновании.

Выработка умения ориентироваться на соревновании. Чувство положения тела. Характеристика умения. Средства для развития чувства

положения тела. Понятие о чувстве свободы движения. Характеристика свободы движения на различных дистанциях.

Восстановительные средства и мероприятия

Для современного спорта характерно повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Это отразилось и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма является всегда неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки "недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. [15]

Рекомендации для предотвращения травм:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Носить тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять разогревающие мази и иные препараты только по рекомендации врача.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в тренировочном процессе роль развития ловкости у юных каратистов 11-12 лет очень важна для совершенствования в дальнейшем техники каратэ, ката (комплексы защитных и контратакующих действий) и кумитэ (работа с партнёром).

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ ДЮСШ «Динамо», Свердловская область, г. Екатеринбург. В исследовании принимали участие мальчики, занимающиеся каратэ в ДЮСШ. В исследовании приняли участие 16 детей 11-12 лет. Из них 8 детей составили экспериментальную группу, остальные 8 детей – контрольную группу.

Исследование проходило в 3 этапа.

Первый этап (июнь - август 2018 г.) носил констатирующий характер. 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 ДЮСШ по каратэ в годовом цикле тренировки. Изучались литературные источники разных авторов с методикой развития ловкости у юных каратистов.

Второй этап (сентябрь 2018 г. – март 2019 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 ловкости юных каратистов.

В сентябре 2018 года было проведено начальное тестирование уровня развития ловкости каратистов 11-12 лет до начала эксперимента.

Чтобы определить показатели ловкости испытуемых, был произведен расчет средних показателей развития ловкости каратистов 11-12 лет в

экспериментальных и контрольных группах до педагогического эксперимента.

Проанализировав показатели уровня развития ловкости 11-12 лет КГ и ЭГ до педагогического эксперимента, было выявлено, что уровень развития ловкости у каратистов 11-12 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 11-12 лет, каждая состояла из 8 человек. Спортсмены контрольной группы занимались по программе ДЮСШ секции по каратэ. Каратисты экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их тренировку был включен специальный комплекс физических упражнений для каратистов 11-12 лет. Упражнения для развития ловкости применялись в тренировочном цикле 4 раза в неделю.

Разработан специальный комплекс физических упражнений для развития ловкости у каратистов 11-12 лет экспериментальной группы.

После проведения педагогического эксперимента в марте 2019 года было проведено контрольное тестирование оценки уровня развития ловкости у 11-12 лет.

Оценивалось влияние специального комплекса физических упражнений на развитие ловкости у каратистов 11-12 лет в контрольных и экспериментальных группах после проведенного педагогического эксперимента.

Третий этап (апрель 2019 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 ловкости, значит, уровень ловкости каратистов данной группы сохраняется, но не улучшается. Для развития ловкости мальчиков экспериментальной группы следует применить новый, более сложный комплекс для развития ловкости. Педагогические наблюдения осуществлялись за соревновательной и тренировочной деятельностью юных каратистов 11-12 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 эффективности спортивно-технической подготовки

осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательных упражнений на соревнованиях.

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 гибкости.

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 развития ловкости. Для этого были проведены следующие контрольные упражнения:

1. Челночный бег 3 по 10 метров (сек.). Оставить предмет за линией, начало с высокого старта. Одна попытка.
2. Выполнение ударов ногами по снаряду 6 ударов (сек.). С партнером, с соблюдением техники ударов.
3. ходьба на руках (количество шагов),
4. прыжки через пояс (количество за 1 минуту);
5. попадание ногами по весящей мишени (количество за 1 минуту);

Педагогический эксперимент.

Цель констатирующего эксперимента - получение достоверных эмпирических данных, служащих для выявления исходного уровня скоростных способностей юных каратистов 11-12 лет; подобрать методику развития ловкости у юных каратистов 11-12 лет.

Целью проведения формирующего эксперимента было выявление действенности подобранной нами методики развития ловкости каратистов 10-11 лет в тренировочном процессе.

Сроки и организация педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент продолжался с июня 2018 года по апрель 2019 год в ДЮСШ «Динамо» ул.Седова 28, г. Екатеринбург, секция «Каратэ». Тренер секции – Шин В.В.

Набрали две группы из занимающихся мальчиков, опытную (А) и контрольную (Б) по 8 человек, 11-12-летнего возраста. Уровень технической и физической подготовленности практически одинаковый.

Мной в качестве тренера-преподавателя был проведен педагогический эксперимент среди детей 11-12 лет, а именно:

Эксперимент проводился между двумя парами мальчиков 11-12 лет. Один из каждой пары стоял на набивном мяче, второй стоял на полу. Мальчикам надо было бросать теннисный мячик друг другу имитируя прямой удар рукой. При этом один из них удерживал равновесие на набивном мяче. Эксперимент проводился в течение 5 минут, по окончании которого полностью справилась с заданием только одна пара. Эксперимент заключался в выявлении ловкости у детей.

Методы математической статистики. Математико-статистическая обработка полученных в ходе педагогического эксперимента данных осуществлялась в спортивной школе по общепринятым формулам и следующим показателям:

x - среднее арифметическое (*m* -ошибка среднего арифметического);

b - среднее квадратическое отклонение;

t - критерия Стьюдента.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

2.2. Методика развития ловкости юных каратистов 11-12 лет в тренировочном процессе

В исследовании приняли участие 16 человек, из них: одна группа А каратистов из мальчиков 11-12 лет в количестве 8 человек и вторая группа Б каратистов – дети 11-12 лет в том же количестве. Перед началом эксперимента группы существенно не отличались друг от друга. 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.

В опытной группе юных каратистов для развития ловкости мы применяли прыжковые упражнения, ударные, упражнения в быстром перемещении, серийные, имитационные, беговые упражнения, удары различными частями тела на ловкость, подвижные и спортивные игры, в парах и на снарядах, упражнения в самостраховки на ловкость, с чередованием с пружинистыми и маховыми упражнениями; использовали соревновательный и игровой методы, методы строго регламентированного упражнения.

Прыжковые упражнения

1. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

- выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;
- выполнить то же, но на другой ноге;
- выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу, повторить подскок на левой ноге;
- выполнить то же, но для другой ноги.[50]

Весь описанный цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 30 раз. В одной тренировке можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

2. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание должно быть упругим и быстрым.[50]

3. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-12 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.[50]

4. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнять по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.[50]

5. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.[50]

6. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы, гимнастические маты, высота 20-30 см.). Выполняется толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.[50]

7. Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-70 см. с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2-4 серии по 6-8 прыжков в каждой. Приземление должно быть упругим. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие. Это упражнение выполнялось не чаще 1-2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки каратистов.[50]

8. Многократные прыжки через препятствия (легкоатлетические барьеры). Отталкивания при этом должны быть упругими и быстрыми, выполняться как одно целостное действие. Расстояние между препятствиями

подбирается опытным путем. Высота увеличивается постепенно от 20 до 30 см, количество препятствий от 5 до 7, в зависимости от их высоты. Например: 1) 5 прыжков (высота 30 см.) x 5-10 серий; 2) 6 прыжков (25 см) x 5-6 серий; 3) 8 прыжков (25 см). x 5-6 серий; 4) 5 прыжков (30 см) x 5 серий.[50]

9. Прыжки через препятствия (гимнастическую скамейку, поваленное дерево и т.д.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.[50]

10. Выполнение серии имитации ударов ногами в разные стороны. С партнером: выполнение защитных действий, второй атакующие действия, по сигналу - смена. По третьему сигналу имитация ударов без партнера.

11. Работа на снаряде (2 мин., отдых 2-3 мин.) удары руками (ногами) по сигналу тренера. По сигналу выполнить 3-4 удара по снаряду. 6-8 сигналов тренера за 2 мин. выполнения.

Основными методами развития ловкости у юных каратистов опытной группы 11-12 лет 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 ловкость и скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости (частоты ударов) и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.[50]

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (по количеству ударов по мишени, самый быстрый удар ногой, кувырок-серия-кувырок в стойку и т.д.).

Игровой метод предусматривал выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной ловкостью и скоростью в условиях проведения подвижных («День ночь», «Кто быстрее», «Эстафета зверей» и спортивных игр: футбол, регби). [50]

В опытной группе использовались следующие упражнения для развития ловкости у юных каратистов:

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.[51]

4. Выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове.

5. 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.

6. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

7. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

8. «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.

9. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: 5-6 раз по 10-15 метров через 2 минуты отдыха x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу.

10. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнять 3-4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

11. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево (А), вверх-вниз (Б) или - круговые (В), в нескольких сериях по 5-10 секунд.

12. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

13. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Интервалы отдыха активные. Для этого использовалось медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

В опытной группе каратистов применялись упражнения на растяжку.

Маховые упражнения выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.[51]

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

В тренировочном процессе использовались пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, то есть сокращаться. Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.[51]

Для развития ловкости каратистов опытной группы 11-12 лет они имели свои преимущества:

- уменьшали возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже,

- чередование напряжений и расслаблений повышали температуру рабочих мышц,

- способствовали быстрому достижению максимальной амплитуды.[51]

Как правило, в разминке для разогрева мышц используются пружинистые упражнения, а также для поддержания достигнутого уровня ловкости в выполняемых движениях.

В опытной группе уделялось внимание быстрому и эффективному падению. Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удастся соблюсти все рекомендации. Критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

Применялись следующие упражнения: изучение и запоминание конечного положения; отработка амортизирующего удара; падение на бок из положения сидя; падение на бок из положения сидя в прыжке; кувырок через партнера (стоит на четвереньках) - падение на бок; падение на бок из стойки; падение на бок из стойки в прыжке; падение на бок с кувырком, держась за руку партнера; падение на бок после броска партнера.

Отработка нанесения ударов ногами, руками на ловкость ударными частями рук:

- сэйкэн - кулак;

- сюто - внешнее ребро ладони.

В каратэ существует два типа использования руки - открытый и закрытый. Существует шесть типов кулака (кен) и одиннадцать типов открытой руки (койшо).

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Анализ результатов исследования

Для выявления эффективности подобранных средств и методов развития ловкости у юных каратистов 10-11 лет экспериментальных групп детей в количестве 16 человек мною были отобраны следующие виды тестов и контрольных упражнений на проверку уровня воспитания ловкости, скорости действий, которые наиболее соответствуют возрастным особенностям детей и этапу подготовки (таблицы):

Таблица 1

Динамика показателя развития навыка ловкости у юных каратистов опытной группы А в формирующем эксперименте

	Ф.И.	Бег 30 м (в сек.)	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Ефимов Николай	5,32	5,19
2.	Лебедев Павел	6,15	6,00
3.	Литвинов Василий	5,26	5,05
4.	Неверов Никита	5,19	5,16
5.	Синявский Илья	6,07	5,91
6.	Султанязов Салимжан	6,12	5,87
7.	Шабанов Алимхан	6,36	6,04
8.	Шурыгин Егор	6,09	5,92

Динамика показателя развития навыка ловкости юных каратистов
контрольной группы Б в формирующем эксперименте

№	Ф.И.	Бег 30 м (в сек.)	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Аскеров Рифан	6,30	6,21
2.	Багданов Иван	6,08	6,08
3.	Махотлов Редар	6,36	6,17
4.	Оленин Дмитрий	5,30	5,26
5.	Петров Никита	5,52	5,50
6.	Салосин Руслан	6,19	6,12
7.	Сергеев Сергей	6,22	6,18
8.	Эрсман Марк	6,10	6,07

Полученные статистические результаты данных таблиц 1 и 2 показывают что, средний результат бега в группе А выше на 0,22 сек. (5,85 сек), чем в группе Б, и t больше граничного значения ($t < 0,05$), значит различия между средними арифметическими двух групп, считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, а значит можно говорить о том, что данная подобранная методика воспитания ловкости каратистов 11-12 лет эффективна.

Динамика показателей развития навыка ловкости каратистов группы А
(опытной) при выполнении ударов ногой

№ п/п	Ф.И.	Выполнение 6 ударов ногой по снаряду в сек.	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Ефимов Николай	10,6	10,2
2.	Лебедев Павел	10,2	9,6
3.	Литвинов Василий	11,1	10,6
4.	Неверов Никита	9,4	9,1
5.	Синявский Илья	10,0	9,5
6.	Султаниязов Салимжан	10,9	10,1
7.	Шабанов Алимхан	11,8	10,2
8.	Шурыгин Егор	10,4	9,7

Динамика показателей развития навыка ловкости каратистов группы Б
(контрольной) при выполнении ударов ногой

№ п/п	Ф.И.	Выполнение 6 ударов ногой по снаряду в сек.	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Аскеров Рифан	10,3	10,2
2.	Багданов Иван	11,04	10,8
3.	Махотлов Редар	10,6	10,2
4.	Оленин Дмитрий	11,5	10,6
5.	Петров Никита	10,4	10,2
6.	Салосин Руслан	9,8	9,6
7.	Сергеев Сергей	10,3	10,0
8.	Эрсман Марк	10,6	10,4

Результаты показывают, что лучше результат у группы А 9,77 сек., чем у группы Б – 10,27 сек. Полученные статистические результаты данных таблиц 3 и 4 показывают что t больше граничного значения ($t > 0,05$), значит различия между средними арифметическими двух групп, считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости.

Показатель развития навыка ловкости каратистов группы А в
формирующем педагогическом эксперименте

№ п/п	Ф.И.	Челночный бег 3×10 м. (сек.)	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Ефимов Николай	10,2	9,9
2.	Лебедев Павел	9,6	9,6
3.	Литвинов Василий	10,3	10,0
4.	Неверов Никита	10,0	9,7
5.	Синявский Илья	9,7	9,6
6.	Султаниязов Салимжан	10,4	10,2
7.	Шабанов Алимхан	9,9	9,8
8.	Шурыгин Егор	10,3	9,9

Показатель развития навыка ловкости каратистов группы Б в
формирующем педагогическом эксперименте

№ п/п	Ф.И.	Челночный бег 3×10 м. (сек.)	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Аскеров Рифан	9,7	9,6
2.	Багданов Иван	10,3	10,2
3.	Махотлов Редар	10,4	10,2
4.	Оленин Дмитрий	9,9	9,9
5.	Петров Никита	9,6	9,7
6.	Салосин Руслан	9,8	9,8
7.	Сергеев Сергей	10,3	10,1
8.	Эрсман Марк	10,1	9,9

Результаты из таблиц показывают, что средний результат у группы А выше на 0,2 сек (9,7 сек. и 9,9 сек.). Данные являются достоверными, что показывают показатели.

Таким образом, полученные статистические результаты и показатели данных таблиц 1-6 показывают что t больше граничного значения ($t > 0,05$), значит различия между средними арифметическими двух групп, считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости.

Можно сказать о том, что подобранная методика развития навыка ловкости юных каратистов 11-12 лет в тренировочном процессе достаточно эффективна при учете индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся, а также контроле величины интенсивности, использовании прыжковых упражнений, методов строго регламентированного упражнения, соревновательного метода, игрового метода, выполнения серий ударов рукой по теннисному мячу,

упражнений на растягивание, маховых упражнений, ударных упражнений на скорость, отработка нанесения ударов ногами, руками на скорость ударными частями рук, разработанных нами специальных упражнений с оптимальной повторяемостью и партнером.

Оценивая полученные данные развития ловкости экспериментальной группы А (табл. 7, рис.1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 7
Результаты тестирования экспериментальной группы А в начале
и в конце эксперимента (M±m)

Тесты	Экспериментальная группа А	
	Сентябрь 2018	Сентябрь 2019
Бег 30 м, сек	6,17±3,10	5,85±2,44
Выполнение 6 ударов ногой по снаряду, сек	10,74±4,63	9,77±3,98*
Челночный бег 3×10 м, сек	10,2±4,63	9,7±3,98*

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно сентября 2018 года. * - $p < 0,05$

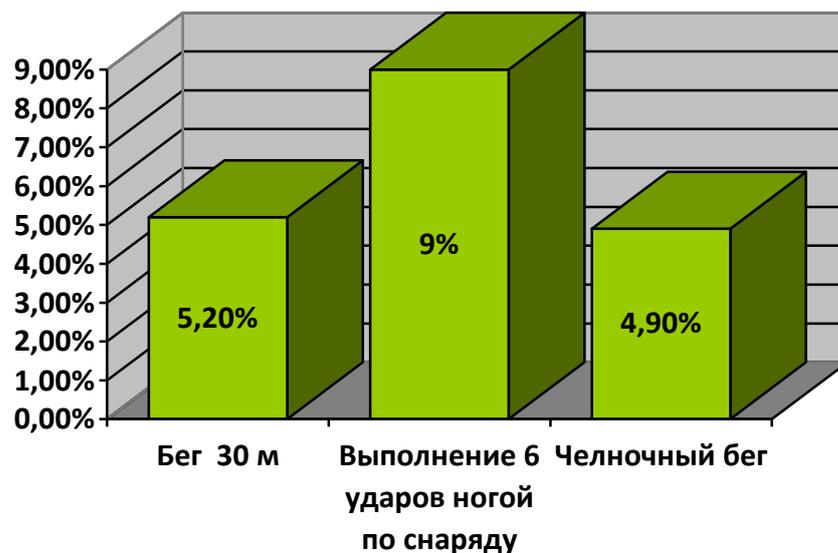


Рис. 1. Прирост показателей ловкости у каратистов 11-12 лет в % соотношении за период эксперимента.

Результаты сравнительного анализа в развитии ловкости у каратистов 11-12 лет показали, следующее:

1. В тесте «Бег на 30 м»:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) $6,17 \pm 3,10$ сек, а в конце эксперимента (сентябрь 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,85 \pm 2,44$ сек. В итоге средний результат у мальчиков экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5,20%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Улучшению результатов поспособствовала правильная дозировка упражнений из новых комплексов, в течение всего эксперимента.

2. В тесте «Выполнение 6 ударов ногой по снаряду»:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) $10,74 \pm 4,63$ сек, а в конце эксперимента (сентябрь 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,77 \pm 3,98$ сек. В итоге средний результат у мальчиков экспериментальной группы в данном

тесте увеличился на 9 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, так же наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а так же своевременное включение нового, экспериментального, комплекса развития ловкости в тренировочный процесс.

3. В тесте « Челночный бег 3×10 м.»:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) $10,2 \pm 4,63$ сек, а в конце эксперимента (сентябрь 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,7 \pm 3,98$ сек. В итоге средний результат у мальчиков экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,90 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, так же наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а так же своевременное включение нового, экспериментального, комплекса развития ловкости в тренировочный процесс.

Стоит заметить, что мальчики экспериментальной группы А показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

По окончании работы над проведенным нами исследованием можно подвести следующие итоги.

Основываясь на анализе научно-методической литературы мы выяснили, что показателями ловкости считаются: точность выполнения временных, пространственных, ритмических, силовых характеристик данного движения; координационная сложность усвоенного двигательного задания; время, необходимое для усвоения нового движения и изменения двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т. е. время сложной двигательной реакции).

Методы и средства развития ловкости сводятся к систематическому изучению новых движений и использованию упражнений, требующих мгновенного перестроения двигательной деятельности (спортивные игры и др.)

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 ловкости 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.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что в возрасте 11-12 лет общая и специальная ловкость развиваются параллельно. Данный возраст является оптимальным для развития ловкости. У детей младшего школьного возраста наиболее эффективно комплексное развитие ловкости, когда упражнения динамического характера составляют 40% времени, отводимого на занятие и 20% на упражнения статического характера.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости детей 11-12 лет, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития ловкости в экспериментальной группе детей 11-12 лет, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Таким образом, практическая значимость нашей работы характеризуется тем, что предложенная в ней методика развития ловкости может широко использоваться как учителями физической культуры, так и тренерами в их педагогической деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян, А.О. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ/ А.О. Акопян, Д.И. Долганов // Советский спорт. - 2004. – 76 с.
2. Алиев, М.Н. Воспитание общей выносливости младших школьников: / М.Н. Алиев, Р.Т. Гаджимурадова // Известия ВГПУ. 2010. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschey-vynoslivosti-mladshih-shkolnikov>
3. Артюшин, С.А. Используя выносливость и силу в оздоровлении старшекласснику / С.А. Артюшин, М.Ю. Золотова // Физическая культура в школе. - 2014. - №2. - С. 44-47.
4. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев / С.А. Астахов // Автореферат. Дис. кан. пед. наук. - 2003.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ.культуры) / Б.А. Ашмарин. - Москва: Физическая культура и спорт, 2018. - 223 с.
6. Балыбердин, О.А. Развитие выносливости с помощью подвижных игр / О.А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2014. - №7. - С.42-45.
7. Вихманн, В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств / В.Д. Вихманн // Выпуски 1,2,3,4. «Советский спорт».
8. Галан, В. Карате – до для продвинутых учеников / В. Галан // БКО., Украина. - 1998.
9. Захаров, Е. Рукопашный бой: Самоучитель/ Е.Захаров, А.Карасев, А.Сафонов // Культура и традиции, Москва. - 1992.- 240 с.
10. Иванов, А.В. Программа занятий по каратэ для ДЮСШ. /А.В.Иванов // Изд. 2-е дополн. Волгоград, ВГАФК. - 2006.

11. Хаберзецер, Р.В. Искусство каратэ: пособие / Р.В.Хаберзецер // под ред.– М.: Ретро. – 121 с.
12. Коконбаев, Р.А. Каратэ-до. Методические рекомендации. /Р.А.-Б.М. Коконбаев // ЦИИВЕ «Нике». - 1990.
13. Курсовая работа: Особенности воспитания координационных способностей юных боксеров. Реферат, 2016 г.
URL:<http://www.bestreferat.ru/files/47/bestreferat-206047.docx>
14. Лапшин, С. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. / С. Лапшин. // Советский спорт, Москва. - 336 с.
15. Лапшин, С. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С. Лапшин // Советский спорт. Москва. - 367 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П.Матвеев //Учебник для институтов физической культуры. Москва. - 1991. - 543 с.
17. Микрюков, В.Ю. «каратэ». Учебное пособие для студ. Высших Учебных заведений / В.Ю. Микрюков // М.: Издательский центр «Академия». - 2003.
18. Накаяма, М. Лучшее каратэ. / М. Накаяма. // Москва, 142 с.
19. Оценка двигательных качеств. Реферат. - 2016 г. URL:
http://limej.ru/index.php/home/142-stat/52037-Otsenka_dvigatel_nih_kachestv.html
20. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста: эффективные методы и упражнения. Статья от 02.11.2019 г. URL:
<https://school2len.ru/prochee/razvitie-lovkosti-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-effektivnye-metody-i-uprazhneniya.html>
21. Сушков, Ю.А. Каратэ для чемпионов, / Ю.А. Сушков, В.А. Сушков. // вып. 5, Екатеринбург: Товарищество «Уральское дело». -1991.
22. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины «Физическая культура» для студентов I–III курса / под ред. И. В.

- Переверзевой. – Ульяновск: УЛГТУ. - 2009.
URL:<http://knigi.dissers.ru/books/1/23049-17.php>
23. Учебное пособие; Основы физической подготовки. URL:
<http://www.bestreferat.ru/files/55/bestreferat-190355.docx>
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.:
Олимпия Пресс. - 2005.
25. Хаберзетцер, Р. Искусство каратэ. / Р. Хаберзетцер. //Алма-Ата.
Казахстан. - 1991.
26. Хаберзетцер, Р. Каратэ-до. От азов до чёрного пояса./ Р.
Хаберзетцер. // – Харьков: Сокол, 184 с.
27. Хрестоматия «Спортивная психология» Санкт- Петербург - 2002.
28. URL: <https://birth-info.ru/1110/parenting-Razvitie-lovkosti-u-detey>.
29. URL: <https://www.powerskater.ru/news/2019-02-09/i-snova-o-lovkosti>
30. URL:<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-razvitie-lovkosti-igrovim-sposobom-1329597.html>
31. URL:<https://velobarnaul.ru/dopolnitelnyy-kontent/sportivnaya-zhizn/razvitie-lovkosti/>
32. URL: <http://www.bestreferat.ru/files/16/bestreferat-111416.docx>
33. URL: <http://www.bestreferat.ru/files/00/bestreferat-112700.docx>
34. URL: <http://dodiplom.ru/ready/50199>
35. URL: <https://vuzlit.ru/376892/zaklyuchenie>
36. URL:https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a3ac78a5c53b89421306d27_0.html
37. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=564898>
38. URL: <http://www.center-bereg.ru/f961.html>
39. URL:<https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/razvitie-dvigatelnoj-aktivnosti-u-doshkolnikov.html>
40. URL:<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/03/18/razvitiya-lovkosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>

41. URL:<https://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-7428>
42. URL:<https://www.maam.ru/detskijasad/aspekty-razvitija-lovkosti-u-detei-doshkolnogo-vozrasta-v-hode-neposredstveno-obrazovatelnoi-dejatelnosti.html>
43. URL:<http://футбол-удары.рф/etapi-podgotovki-i-obucheniya/razvitie-lovkosti-i-koordinacii/lovkosti-teoriya.html>
44. [URL:https://velobarnaul.ru/dopolnitelnyy-kontent/sportivnaya-zhizn/razvitie-lovkosti/](https://velobarnaul.ru/dopolnitelnyy-kontent/sportivnaya-zhizn/razvitie-lovkosti/)
45. URL:https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00987926_0.html
46. URL:https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625b2ac69a5c53b89521216c27_1.html
47. URL:<http://www.budokarate.ru/fizicheskaya-podgotovka-karatista/>
48. URL:<http://топ-школа.рф/karate-sportivno-tehnicheskaya-i-fizicheskaya-podgotovka/>
49. URL: <http://www.bestreferat.ru/files/47/bestreferat-206047.docx>
50. [URL:http://www.scholar.ru/search.php?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D](http://www.scholar.ru/search.php?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D)
51. URL:www.lit-yaz.ru/sport/4258/index.html

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план групп СОГ (10-12 лет)

1 год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (8 ч)			
	1. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	Беседы.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	Анкетирование.
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	1	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	-	Письменный / устный опрос
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	

2.	Общая физическая подготовка (70ч)			
	1. Выносливость	1	14	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	14	
	3. Быстрота	1	12	
	4. Ловкость	1	11	
	5. Гибкость	1	14	
3.	Техническая подготовка (45ч)			
	1.Защитная техника - блоки руками.	1	7	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2.Защитная техника - блоки ногами.	1	7	
	3.Атакующая техника руками, ногами.	1	7	
	4.Техника перемещений в стойках.	1	6	
	5.Техника самостраховки	1	6	
	6.Отработка нанесения ударов ногами руками.	1	6	
	Итого:	19 ч	104 ч	
	Всего:	123ч		