

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

**Тактическая подготовка у детей 10-11 лет занимающихся каратэ с
использованием технологии проблемного обучения**

Выпускная квалификационная работа

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

11.11.2020
дата

И.Н. Пушкарева

Исполнитель:

Устинов Дмитрий Андреевич,
обучающийся ОФК-1801z группы
заочного отделения

11.11.2020
дата

Д.А. Устинов

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

11.11.2020
дата

М.П. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	8
1.1. Характеристика проблемного обучения	8
1.2. Возможное применение технологии проблемного обучения в сфере дополнительного образования в области физической культуры	20
1.3. Особенности тактической подготовки у спортсменов, занимающихся каратэ	32
1.4. Особенности тренировочного процесса у детей 10-11 лет занимающихся каратэ	44
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	54
2.1. Организация исследования	54
2.2. Методы исследования	55
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	77
ПРИЛОЖЕНИЯ	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Стремительный рост достижений в мировом спорте постоянно требует неустанного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки юных спортсменов. Многолетние исследования показали, что огромную роль в этом играет базовая подготовка, которая закладывается в течение всего детского и юношеского возраста. Хорошо известно, что в этом возрастном периоде закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений, осуществляется укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие. Однако, есть много факторов, что существенно влияют на качество подготовки спортивного резерва. Значительное место среди них занимают научные исследования, направленные на дальнейшее совершенствование и научное обоснование системы подготовки юных спортсменов. Поэтому ученые, тренеры, педагоги, врачи, физиологи, психологи и другие специалисты постоянно продолжают поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными спортсменами различных возрастных групп [6].

Особое значение при этом приобретает выработка на их основе вариативных, надежных автоматизированных навыков и приемов, а также развитие способности к прогнозированию возможных ситуаций, особенно на сенсомоторном и перцептивном уровнях. Основным направлением в теоретическом и методическом обеспечении процесса подготовки высококлассных спортсменов в спортивных единоборствах (бокс, кикбокс, карате) является исследование процесса формирования их психомоторных качеств с учетом специфики соревновательной деятельности спортсменов в кикбоксинге и разработка научно обоснованных практических методик их совершенствования (31).

Доступность каратэ широкому кругу населения в сочетании с высокой действенностью в решении задач укрепления здоровья, физического развития

и роста показателей двигательной подготовленности позволяют рассматривать его как одно из эффективных средств физического воспитания молодежи.

В связи с выходом российских каратистов на международную арену приобрели актуальность и вопросы подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно представлять нашу страну на крупнейших соревнованиях

Решение проблемы повышения спортивного мастерства каратистов напрямую связано с совершенствованием как самой тактики ведения боя, так и методики обучения этой тактике, то есть тактической подготовке спортсменов.

Следует подчеркнуть, что в современных научных и методических работах рассматривались различные аспекты подготовки спортсменов-каратистов, однако вопросы совершенствования методики обучения, направленной на эффективное овладение двигательными действиями, на наш взгляд, освещены недостаточно. Большинство известных публикаций по этой проблеме раскрывают, прежде всего, внешние формы движения, но не их внутреннее содержание и представляют собой, как правило, методические рекомендации, основанные на личном тренерском и спортивном опыте. (Н С Федченко, 1996 г, Леон Ландео Гильберто Франсиско, 1998 г, А В Сафошин 1999 г, К Б Прокудин, 2000 г, С В Степанов, 2004 г, И А Севостьянов, 2005 г, О И Строганов, 2005 г, Д Н Макаридин, 2005 г, Н Г Москвин, 2006 г)

Существование противоречия между широким распространением каратэ в качестве средства физического воспитания и потребностью дальнейшего роста мастерства спортсменов-каратистов, с одной стороны, и недостаточной теоретической изученностью тактической подготовки в каратэ и практическим отсутствием научно обоснованной методики обучения, с другой, выдвигает в качестве актуальной проблему определения и обоснования педагогических условий для осуществления тактической подготовки в тренировочном процессе юных каратистов.

Российские спортсмены-представители единоборств, в особенности представители каратэ, доминируют на мировой спортивной арене.

Несмотря на это, как показали результаты последних абсолютных чемпионатов мира по каратэ киокушинкай в Японии 2015 г. и в 2019 г., имеет место серьезное соперничество, и надеяться только на возможность поиска функционально одаренных спортсменов - значит потерять ранее завоеванные позиции.

В связи с необходимостью сужения индивидуального технико-тактического арсенала, спортсмену необходимо владеть способностью противостоять противникам, использующим различные тактические стили и способы ведения поединка, что не находит отражения в программах и методических рекомендациях для этапа спортивного совершенствования.

Обостряющаяся конкуренция на мировой спортивной арене требует научно обоснованных подходов к организации индивидуальной тактической подготовки для формирования полноценного олимпийского резерва.

В настоящее время в теории и практике каратэ не уделяется должного внимания исследованию и изучению ситуаций спортивного поединка, что, в свою очередь, ограничивает возможности специалистов, тренеров и спортсменов во всестороннем и глубоком анализе возникающих ситуаций на соревнованиях по каратэ [1].

Данное положение приводит к нерациональному и нецелесообразному использованию тех или иных тактических действий спортсменами в конкретно сложившихся и в часто повторяющихся ситуациях боя, что в конечном итоге ведет к низкому уровню результативности соревновательной деятельности в целом [3].

На современном этапе отсутствуют научно обоснованные методы обучения тактическим действиям в спроектированных конкретных и часто встречающихся ситуациях спортивного поединка в учебно-тренировочном процессе, направленном на повышение уровня тактической подготовленности юных каратистов, что позволяет проблеме исследования

считать актуальной.

Цель исследования: определить основные направления тактической подготовки у детей 10-11 лет занимающихся каратэ с использованием технологии проблемного обучения.

Объект исследования: подготовка детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

Предмет исследования: тактическая подготовка у детей 10-11 лет занимающихся каратэ с использованием технологии проблемного обучения.

Гипотеза исследования:

Предполагалось, что разработанная нами система и структура обучения навыкам единоборства киокушинкай каратэ на основе технологии проблемного обучения позволит повысить уровень тактической и соревновательной подготовленности учащихся 10-11 лет, а также содействовать успешному формированию физической активности, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Научная новизна исследования: заключается в разработке методики использования проблемного обучения в процессе тренировок по киокушинкай каратэ в системе дополнительного образования.

Теоретическая значимость исследования: выявлено, что разработанная методика, основанная на использовании комплекса проблемных ситуаций, содействует успешному формированию физической активности каратистов в процессе тренировки и в соревновательный период.

Практическая значимость исследования: разработанная методика использования технологии проблемного обучения в тренировочном процессе будет способствовать повышению тактической подготовленности у каратистов 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Выявить возможности использования технологии проблемного обучения в тренировочном процессе каратистов 10-11 лет.

3.Выявить эффективность предложенной методики.

Глава 1. Аналитический обзор литературы по проблеме исследования

1.1. Характеристика проблемного обучения

В современную эпоху быстрого накопления знаний и быстрого старения части их, в эпоху быстрых изменений на производстве, во всей окружающей жизни недостаточно полученных в школе знаний для того, чтобы всю жизнь полноценно выполнять свои деловые и гражданские функции. Каждому необходимо заниматься самообразованием, то есть приобретать новые знания по мере их появления в сфере его деятельности и для расширения общего кругозора. Но и этого мало. Для того, чтобы со знанием дела уметь разбираться в изменчивой окружающей жизни, надо научиться решать возникающие проблемы, применяя для этого уже имеющиеся знания и умения. Прежние методы не обеспечивали и не могли обеспечить развитие тех психических свойств, тех черт творческой деятельности, без которых решение новых проблем невозможно. Этой цели служит проблемное обучение, призванное создать пространство для развития творческого мышления у всех обучающихся.

У истоков проблемного обучения стояли выдающиеся педагоги прошлого Я. А. Каменский, Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци, Ф. А. Дистервег, К.Д. Ушинский и др. Идеи проблемного обучения получили распространение в 70-80 гг. XX в. в трудах ведущих психологов и дидактов: И.Лернера, Т.Кудрявцева, А.Матюшкина, М.Махмутова, В.Оконь и др.

Урок - это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его мировоззрения, эрудиции. Инновационная деятельность на уроке - это хорошо организованная, рациональная и систематическая работа. Учитель готовится к хорошему уроку всю жизнь.

Урок без инновационных методов - это урок вчерашнего дня. Известно, что только творческий учитель может воспитать творческую личность. А воспитать творческого учителя помогают инновационные формы и методы

методической работы, предполагающие моделирования реальных педагогических ситуаций, совместное решение проблем на основе анализа обстоятельств; способствуют созданию атмосферы и сотрудничества, взаимодействия; помогают учителю стать настоящим лидером детского коллектива. Педагоги учатся быть демократическими, активно общаться с другими, системно мыслить, принимать продуманные решения [9].

Мы видим постоянный разрыв между потенциальным уровнем усвоения учебного материала обучающимися и теми технологиями, которые используются в начальной школе. Многочисленными исследованиями доказано, что от выбранной образовательной технологии, степени ее адекватности ситуации и контингента обучающихся во многом зависит качество обучения.

Наряду с традиционной технологией обучения существуют технологии личностно ориентированного обучения. Сегодня различные авторы называют различные технологии, которые относятся к личностно ориентированным **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Общепринятая классификация пока отсутствует. В начальной школе среди технологий, которые ориентированы на личность ученика, выделяются следующие:

- игровые технологии. Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательно - рекреативными возможностями. Феномен ее в том и состоит, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество. Урок, который проводится в игровой форме, требует соблюдения определенных правил: предварительной подготовки, должны быть атрибуты игры, обязательной констатации результатов игры, для снятия напряжения и перенос внимания отдельные игровые моменты могут носить не учебный характер. Главное - уважение к личности ребенка, не "убить" интереса к работе, а пытаться развивать его, не оставляя чувства тревоги и неуверенности в своих силах [83];

- групповые технологии. Сущность этого учения заключается в

следующем: на групповых занятиях происходит взаимодействие между учителем и учениками и между самими обучающимися. Преимущества группового обучения: приучать к важным навыкам жизни - умению слушать, решать конфликты, иметь свою точку зрения и становиться на точку зрения других, работать вместе; улучшается успеваемость, меняется отношение к школе; дети видят ценность взаимопомощи. Типы группового обучения: обучение в парах, маленькая команда, задания для всего класса [83];

- технологии развивающего обучения. Главной целью этого обучения является формирование активного, самостоятельного творческого мышления ученика и на этой основе постепенного перехода в самостоятельное обучение. Задача развивающего обучения: формировать личность с гибким умом, развитыми потребностями к дальнейшему познанию и самостоятельных действий, определенными навыками и творческими способностями. Развивающее обучение - основа формирования личности, а в дальнейшем - креативной личности, что имеет внутренние предпосылки, обеспечивающие ее творческую активность, не стимулированную внешними факторами. Доказано, что при проведении традиционного урока на самостоятельную работу детей отводится 9% времени. То есть самостоятельная работа обучающихся, способствует развитию их познавательной активности и которая может быть по образцу, в похожей ситуации, в новой ситуации, практически сведена к минимуму. Развивающее обучение - такой процесс деятельности обучающихся, в ходе которого каждый ребенок должен самостоятельно или с помощью учителя осмыслить материал, творчески применить его в нестандартных условиях и сознательно запомнить для дальнейшего обучения [83];

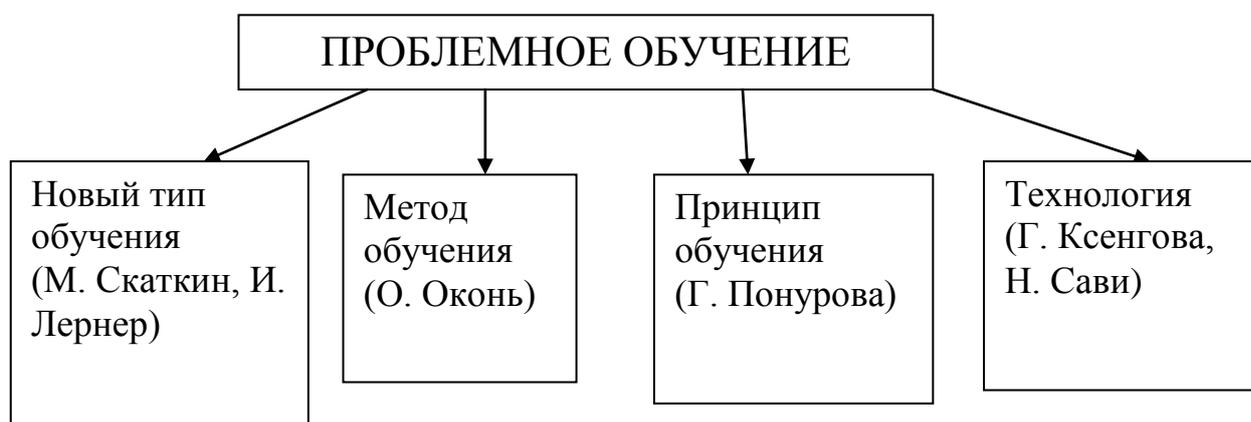
- компьютерные (информационные) технологии. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, потому что они обладают способностью «откликаться» на действия ученика и учителя, «вступать» с ними в диалог, и составляет главную особенность методик этого обучения. Компьютер можно использовать на всех этапах процесса обучения: при

объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле УУД. При этом он для ребенка выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, игровой среды. Основной целью компьютерных технологий обучения является подготовка обучающихся к полноценной жизнедеятельности в условиях информационного общества. Можно ли использовать эти технологии в начальной школе? Да, если соблюдать все требования по работе на компьютере [83];

- технологии формирования творческой личности. Придя в школу, дети должны углубляться в атмосферу творчества, поиска нового, подвергать сомнениям существующие истины. Эта технология тесно переплетается с другими технологиями, однако она имеет и свои индивидуальные черты: деятельность ученика не должна регламентироваться, нужно постоянно вызывать интерес ребенка к учебе. Важную роль в стимуляции у школьников интереса к труду играют задачи: подбор учителем задач, требующих творческой переработки, обобщения, систематизации, умений и навыков сравнивать и анализировать, поиска; использование игровых моментов, стимулирующих проявления самостоятельности обучающихся, их творческих возможностей; решения творческих задач. Технология формирования творческого ученика ориентирована на личность. Это означает максимальную индивидуализацию и дифференциацию учебного процесса. Учитель, который формирует творческую личность, должен быть новатором по сути своей. Только тогда новые идеи, прогрессивные принципы и приемы помогут ему создавать новые педагогические технологии, внедрять различные инновации в учебно - воспитательный процесс. И только тогда будет перестроена вся система воспитания и обучения в сторону повышения ее эффективности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Проблемность представляет собой одну из главных закономерностей процесса познания. Ученые определяют проблемное обучение с разных позиций:

Интерпретация понятия «проблемное обучение» в литературе.



Так что в педагогической литературе под проблемным обучением понимают учебно - познавательную деятельность обучающихся с усвоением знаний и способов деятельности на основе создания и решения проблемных ситуаций. Каждая учебная проблема - это искусственная педагогическая конструкция, моделируется учителем в структуре содержания учебного предмета.

Метод проблемного изложения - это метод, применяя который, учитель:

- Создает проблемную ситуацию;
- Формирует проблемное задание:
- Решает его, демонстрируя этап решения проблем, последовательность рассуждения, образец рассуждения.

А ученик:

- Воспринимает, осознает, осмысливает, запоминает знания о ходе решения целостной проблемы;
- Рассуждает вместе с учителем.

Цель применения проблемного изложения - усвоение обучающимися знаний об основных этапах решения проблемы, их содержание и

последовательность изложения [46].

Эвристический (частично - поисковый) метод - это способ поэтапного усвоения опыта творческой деятельности- есть отдельных ее этапов.

Учитель:

- Создает проблемную ситуацию;
- Формирует проблему в форме проблемной задачи;
- Делит проблему на ряд логических подтем;
- Побуждает обучающихся к их осознанию, активизирует опорные знания детей;
- Организует самостоятельную деятельность обучающихся по поиску путей решения отдельных подпроблем и планирования деятельности и выполнения практических познавательных действий;
- Осуществляет прямой контроль и корректировка деятельности обучающихся средствами управляемого же - и взаимоконтроля.
- Анализирует, оценивает результаты решения каждой подпроблемы и проблемы в целом.

Исследовательский (поисковый) метод заключается в создании условий для самостоятельного решения обучающимися целостных проблем. Специфика применения исследовательского метода проявляется:

1. В конструировании учебных задач, которые ученики будут выполнять самостоятельно (целью есть не столько получение новых знаний, сколько овладение ребенком опытом целостного решения проблем).

2. В способах управления: различные учебно - проблемные задачи требуют вариативности по степени сложности и по мере помощи.

3. В обеспечении постоянной обратной связи путем наблюдений (анализа, вопросов и обращений детей, их эмоционального состояния и своевременной корректировки самостоятельного поиска, с сохранением полной самостоятельности обучающимися [45,56].

Современные педагогические технологии (интерактивные, проективные, технология решения изобретательских задач, технология системного мышления) предусматривают использование в процессе их внедрения именно проблемных методов.

Спецификой проблемного урока является взаимодействие учителя и учеников, когда между ними развиваются диалогические взаимоотношения при решении проблемы.

Проблемное обучение основывается не на передаче готовой информации, а на получении обучающимися определенных знаний и умений путем решения теоретических и практических проблем [50].

По В. Оконь, мастерство педагога прежде всего проявляется в организации проблемных ситуаций. [60]

По Г.К. Селевко проблемное обучение - это такая «организация учебных занятий, которая предполагает создание под руководством преподавателя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего и происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками и умениями и развитие мыслительных способностей. Данная технология основывается на правильной постановке проблемных ситуаций в той или иной сфере у детей» [72].

-содержание учебного материала соответствует поставленным целям и задачам урока для формирования знаний, умений и навыков;

-у учителя есть много свободного времени на разрешения проблемных ситуаций, т.к. это требует большого затрата времени;

-ученики достаточно подготовлены к проблемному изучению темы, творчески подходят к решению поставленных перед ними задач, умеют достаточно широко мыслить в какой-либо сфере деятельности.

В.С. Кукушкин выделяет следующие особенности проблемного обучения: «проблемное обучение – это специфическая интеллектуальная деятельность обучающегося по самостоятельному усвоению новых понятий

путем решения учебных проблем, что обеспечивает сознательность, глубину, прочность знаний и формирование логико-теоретического и интуитивного мышления» [62].

Несколько иначе подходит к определению содержания проблемного обучения И. Лернер, который делает упор на творческом решении проблемы, творческом усвоении знаний и умений, формированию активности высоко развитой личности. [33]

Основной категорией проблемного обучения является проблемная ситуация. Вслед за А.М. Матюшкиным, под проблемной ситуацией понимаем особый вид умственного взаимодействия субъектов дидактического процесса, который характеризуется таким психологическим состоянием ученика при решении этих задач, который требует обнаружения (открытия или усвоения) новых знаний или способов деятельности. Итак, проблемная ситуация - это такая ситуация, при решении которой субъекту учения не хватает знаний и он должен сам их искать. [48]

Исходя из выше сказанного, сущность проблемного обучения состоит в создании (организации) перед обучающимися проблемных ситуаций, осознании, принятии и решении этих ситуаций в процессе совместной деятельности обучающимися и учителя при максимальной самостоятельности первых и под общим руководством последнего, который направляет деятельность обучающимися.

В качестве основного компонента проблемной ситуации С. Рубинштейн выделил неизвестное. Он подчеркивал, что отношение неизвестного с исходными данными проблемы определяет движение мысли, ибо только это отношение побуждает человека к анализу объектов и явлений [80].

Неизвестное О.Матюшкин считает главным элементом проблемной ситуации. Он, как и С.Рубинштейн, утверждает, что неизвестное - это то, что должно быть открыто для правильного выполнения задания, действия. Создание проблемной ситуации имеет смысл тогда, когда ученика поставили

перед необходимостью выполнить теоретическое или практическое задание, в ходе работы над этой задачей усвоенные знания занимают место неизвестного. Важной характеристикой неизвестного в проблемной ситуации является степень обобщения. Поэтому степень сложности в проблемной ситуации характеризуется степенью обобщенности того неизвестного, которое должно быть открыто в условиях обучения. Только такой особенностью неизвестного в проблемной ситуации объясняется тот факт, что поиск неизвестного дает ученикам качественно новые знания, более усовершенствованные и творческие, чем при традиционном обучении, и отражает предметно-содержательную сторону мышления.

Одним из весомых компонентов проблемной ситуации С. Рубинштейн называет противоречие. Особенно острую проблемность ситуация приобретает с выявлением в ней противоречий. Наличие в проблемной ситуации противоречивых данных способствует процессу мышления, направленного на их «снятие».

В анализе научных исследований С.Рубинштейна очень хорошо прослеживается предметная сторона проблемной ситуации, поскольку нужно иметь мотив, который будет заставлять личность думать о каких-либо условиях [80].

Следующим элементом проблемной ситуации, по мнению О.Матюшкина, есть возможности самого ученика, включающие его творческие способности, самостоятельность мышления. Это позволит повысить уровень знаний школьника, который будет зависеть от понимания поставленной перед ним задачи и условий выполнения.

Итак, проблемная ситуация в соответствии с подходом С.Рубинштейна, имеет три основных признака: неизвестное, противоречие и мотив мышления. А. Матюшкин к проблемной ситуации относит три главных компонента: необходимость выполнения действия, когда возникает познавательная потребность в новом; неизвестное, способное раскрыться в проблемной ситуации; возможности ученика в выполнении поставленной

задачи, когда анализируются условия и открытие неизвестного.

Таким образом, С.Рубинштейн и О.Матюшкин единодушны в том, что признаками проблемной ситуации является неизвестное и потребность в новом. А отличаются подходы этих авторов в том, что третьим признаком С.Рубинштейн определяет противоречие, а О.Матюшкин - возможности ученика. Именно на противоречие обращают внимание большинство дидактов (Д. Вилькеев, И.Лернер, М. Махмутов, М. Скаткин). Так, определяя понятие «проблемная ситуация». М. Скаткин в этом высказывается так: «... осознание препятствий, которые стоят на пути для достижения цели, рождает активную работу мысли, в результате чего возникает проблемная ситуация, в основе которой лежит противоречие между знаниями и незнанием. У человека противоречие выражается в виде задачи, которую нужно решить, и он ищет пути ее решения»[23].

Ю. Бабанский, И. Лернер, М. Махмутов и др. рассматривают проблемную ситуацию, прежде всего, как ситуацию интеллектуальных трудностей.

Так, М. Махмутов утверждал, что под проблемными ситуациями имеем в виду такие учебные ситуации, которые возникают в моменты, когда ученик воспринимает задачу, желая (пытаясь) ее решить, но испытывает недостаток знаний. Такие ситуации вызывают активную умственную деятельность ученика, направленную на преодоление трудностей, то есть на получение новых знаний, умений, навыков. [49]

Целесообразность использования проблемных ситуаций в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы охарактеризованы в исследовании О. Топузова.

Во-первых, систематическое создание проблемных ситуаций на уроке позволяет учителю предусмотреть противоречия, которые могут возникнуть в сознании обучающимися в процессе обучения.

Во-вторых, в проблемной ситуации, которая возникает, обязательно есть противоречия, а это в свою очередь способствует развитию интереса,

активизирует предыдущие знания, способствует на поиск «неизвестного» и тем самым усиливает самостоятельность обучающихся и дает возможность учителю контролировать процесс решения проблемной ситуации.

В-третьих, только в проблемной ситуации осознается противоречие, которое создает учитель специально. И только осознав противоречие в результате анализа проблемной ситуации, обучающиеся смогут принять сформулированное учителем проблемное задание или даже самостоятельно сформулировать его без помощи учителя.

Итак, противоречие в проблемной ситуации является движущей силой обучения, активизирует всю познавательную деятельность ученика [50].

В педагогической практике существует несколько типов создания проблемной ситуации, но важным условием является то, что на уроках они создаются с нарастанием сложности, то есть от простой к более сложной - с постепенным усложнением (см. Табл. 1).

Таблица 1

Типология проблемных ситуаций

Тип проблемной ситуации	Тип противоречия	Приемы создания проблемной ситуации
С удивлением	Между двумя (или более) фактами	Одновременно предъявить противоречивые факты, теории
		Столкнуть разные мнения учеников вопросом /практическим действием
	Между жизненным представлением обучающихся и научным фактом	Обнажить жизненные представления обучающихся вопросом практической задачи с «Ловушкой» Предъявить научный факт

		сообщением, экспериментом, презентацией
С осложнением	Между необходимостью и невозможностью выполнить задание учителя	Дать практическое задание, не выполнимое вообще
		Дать практическое задание, сходное с предыдущим
		Дать невыполнимое практическое задание, сходное с предыдущим; Доказать, что задача учениками выполнена

Правила создания проблемных ситуаций:

Правило 1: перед учениками должно быть поставлено такое практическое или теоретическое задание, при выполнении которого ученики должны открыть новые знания или действия. Должна быть вызвана потребность в получении знаний.

Правило 2: предлагаемое проблемное задание должно соответствовать интеллектуальным возможностям класса.

Правило 3: проблемное задание должно предшествовать объяснению учебного материала.

Правило 4: нельзя смешивать проблемную ситуацию и проблемное задание. Проблемное задание не является само по себе проблемной ситуацией. Оно может вызвать проблемную ситуацию лишь при соблюдении определенных условий: вопрос, который определяет учитель должно соответствовать вопросу, возникает у ученика.

Правило 5: проблемную ситуацию можно вызвать с помощью теоретического проблемного задания или практического (в результате того, что детьми не могут выполнить).

Правило 6: проблемную ситуацию должен формулировать учитель

путем указания ученику на причины невыполнения им учебного задания.

1.2. Возможное применение технологии проблемного обучения в сфере дополнительного образования в области физической культуры.

На сегодняшний день характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, как определяющего условия успешного формирования физической культуры личности студента. Педагогическая деятельность учителя направлена на комплексный подход преподавания физической культуры и является важнейшим средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Конечно, одни только традиционные технологии уже не могут, в полной мере, помочь максимально реализовать поставленные цели и задачи. Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное время и добиваться высоких результатов обучаемости школьников. Одним из современных методов образования является проблемное обучение, и педагоги по физической культуре, безусловно, ищут эффективные пути применения его на своих занятиях. Проблемное обучение имеет большое образовательное значение: оно удовлетворяет потребности студентов в знаниях, способствует их интеллектуальному развитию, более глубокому осуществлению личностно-ориентированного воспитания.

Проблемное обучение формирует у учащихся потребность в индивидуальном физическом развитии, физической и двигательной подготовленности, а также отражает запросы школьников в физическом самосовершенствовании. Однако использование данной технологии будет эффективным лишь тогда, когда у учащихся будет достаточно высокая мотивация к занятиям физической культурой. В этом случае учитель сможет сформировать потребность в создании условий для самостоятельного приобретения физкультурно-спортивных знаний и умений, что, в свою очередь, будет способствовать побуждению к грамотному выполнению упражнений и укреплению здоровья учащегося.

Методика проблемного обучения включает в себя процесс приобретения знаний, постановку задач, непосредственно двигательные действия ученика, а также проверку знаний и умений опытным путем. Применение проблемного обучения на уроках физической культуры позволит совершенствовать познавательную деятельность – восприятие, память, мышление, а также будет способствовать развитию креативного мышления.

Для создания проблемных ситуаций можно использовать следующие методические приемы:

- учитель подводит школьников к противоречию и предлагает им самим найти способ его разрешения;
- сталкивает противоречия практической деятельности;
- излагает различные точки зрения на один и тот же вопрос;
- предлагает классу рассмотреть явление с различных позиций (например, командира, педагога и т.д.);
- побуждает обучаемых делать сравнения, обобщения, выводы из ситуации, сопоставлять факты;
- ставит конкретные вопросы (на обобщение, обоснование, конкретизацию, логику рассуждения);
- определяет проблемные теоретические и практические задания (например: исследовательские);

- ставит проблемные задачи (например: с недостаточными или избыточными исходными данными, с неопределенностью в постановке вопроса, с противоречивыми данными, с заведомо допущенными ошибками, с ограниченным временем решения, на преодоление «психологической инерции» и др.).

Содержание проблемного обучения на уроках физической культуры может быть различным. Например, оно может быть связано с самостоятельным отбором информации, сравнением, обобщением определенных фактов, а также самостоятельным освоением с последующей демонстрацией отдельных физических упражнений.

Другим примером использования технологии проблемного обучения может быть создание ситуаций, связанных с противоречиями в практической деятельности учащихся, когда учитель сообщает недостаточные исходные данные для правильного выполнения задания. При этом учащиеся должны выдвинуть предположения о верном способе деятельности, проверить предположения на практике и сделать вывод.

Так, например, при изучении темы «Передача мяча двумя руками от груди», учитель объясняет только общую схему выполнения: мяч на уровне груди, ноги согнуты в шаге; энергичным разгибанием рук мяч посылается в сторону. Далее несколько учащихся пробуют выполнить передачу. После этого, учитель задает вопрос, какие были допущены ошибки? Учащиеся самостоятельно, или совместно с учителем, благодаря наводящим вопросам отвечают, что для успешного выполнения движения необходима синхронная работа рук и ног, правильное исходное положение, движения должны быть плавными, дугообразными, не прерываться остановкой или задержкой мяча перед передачей.

Также примером создания проблемных ситуаций может служить изучение темы «Бег в переменном темпе». Учащимся дается задание самостоятельно выбрать темп и вид бега и определить оптимальный, перед выполнением следующего двигательного действия.

Также технология проблемного обучения является основой для организации исследовательской деятельности, в частности метода проектов.

Технология проблемного обучения может применяться не только на уроках физической культуры, но и в системе дополнительного образования, при организации тренировочного процесса.

Компьютерные технологии всё шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных – необходимая потребность своевременного и будущего времени. Эффективным условием реализации требований технологии проблемного обучения на современном этапе должно стать использование информационно-компьютерных технологий. В условиях пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 особую актуальность приобрели технологии дистанционного обучения. Благодаря использованию данных технологий занимающиеся получили возможность лучше изучить различные стили единоборств, особенности тактического взаимодействия, посмотреть выдающиеся поединки и проанализировать их.

Подробнее рассмотрим технологию дистанционного обучения и особенности ее применения.

Дистанционное обучение трактуется как совокупность современных технологий, обеспечивающих доставку информации в интерактивном режиме посредством использования ИКТ (информационно-коммуникационных технологий) от тех, кто учит (преподавателей, выдающихся фигур в определенных областях науки, политиков), к тем, кто учится (студентов или слушателей). Применяется при подготовке как в вузах, так и в Бизнес-школах. Основными принципами дистанционного обучения является интерактивное взаимодействие в процессе работы, предоставление студентам (учащимся) возможности самостоятельного освоения изучаемого материала, а также консультационное сопровождение в процессе

исследовательской деятельности. Позволяет учиться на расстоянии, с помощью диспутов экспертов из нескольких стран, при отсутствии преподавателя [27].

Дистанционное обучение является собой форму организации и реализации учебно-воспитательного процесса, по которой его участники (объект и субъект обучения) осуществляют учебное взаимодействие принципиально и преимущественно экстерриториально (то есть на расстоянии, не позволяя и не предусматривая непосредственное учебное взаимодействие участников лицом к лицу, иначе, когда участники территориально находятся за пределами возможного непосредственного учебного взаимодействия и когда в процессе обучения их личное присутствие в определенных учебных помещениях учебного заведения не является обязательным) [17].

Дистанционное обучение - это технология, основанная на принципах открытого обучения, которая широко использует компьютерные учебные программы различного назначения и современные телекоммуникации с целью доставки учебного материала и общения, в том числе, в реальном времени [75].

Итак, дистанционное обучение (ДО) традиционно определяется как образовательный процесс, в котором значительная часть преподавания осуществляется преподавателем (или группой преподавателей), удаленным в пространстве и / или времени от ученика (или группы учащихся).

Научно-методическое обеспечение дистанционного обучения включает:

1. методические (теоретические и практические) рекомендации по разработке и использования педагогически-психологических и информационно-коммуникационных технологий дистанционного обучения;
2. критерии, средства и системы контроля качества дистанционного обучения;

3. содержательное, дидактическое и методическое наполнение веб-ресурсов (дистанционных курсов) учебного плана / учебной программы подготовки. [17]

Поскольку одним из стратегических направлений реформирования образовательной системы РФ является активное использование информационных и коммуникационных технологий для развития дистанционного обучения необходимо остановиться на исследовании применения платформ дистанционного обучения, без которых организовать дистанционное обучение невозможно. Выбор платформ дистанционного обучения является очень важным шагом [86].

Платформа дистанционного обучения - это программное обеспечение для поддержки дистанционного обучения, целью которого является создание и управление педагогическим содержанием, индивидуализированное обучение и телетьюторат. Оно включает сред бы, необходимые для трех основных пользователей - преподавателя, ученика, администратора.

То есть платформа дистанционного обучения - это центральный элемент, вокруг которого собираются участники дистанционного образования. [75]

На сегодняшний день в мире существует значительное число e-learning платформ для организации электронного обучения, которые подразделяются на две большие категории: с закрытым кодом (коммерческие) открытым кодом (распространяются бесплатно).

Мировым лидером среди разработчиков коммерческих продуктов является американская компания Blackboard Inc. (www.blackboard.com), которая разработала одноименную платформу для электронного обучения «Blackboard».

Система дистанционного обучения «Прометей» (разработчик: ООО «Виртуальные технологии в образовании», Россия), является платформой, с помощью которой можно создать виртуальный университет и организовать дистанционное обучение с большим количеством студентов, автоматизируя

при этом весь учебный процесс от вступления в выдаче диплома.

Платформа дистанционного обучения ATutor на основе GNU General Public License (GPL) .

Dokeos - платформа построения сайтов дистанционного обучения, основанная на ветке (fork) Claroline .

Moodle (модульная объектно-ориентированная динамичная учебная среда), которое может использоваться как платформа для электронного, в том числе дистанционного обучения. Moodle - это бесплатная, открытая (Open Source) система управления обучением. Она реализует философию «педагогике социального конструктивизма» и ориентирована прежде всего на организацию взаимодействия между преподавателем и учениками, хотя подходит и для организации традиционных дистанционных курсов, а также поддержкой очного обучения. Moodle переведена на десятки языков, в числе и на русский.

Работа с платформой Moodle начинается с ее установки на компьютер с необходимыми параметрами, через который будут работать все пользователи. Там же находится вся необходимая информация по установке платформы, ее настройке и использованию. [75]

Сайты Google также дает возможность по организации дистанционного обучения.

Система дистанционного обучения в настоящее время продолжает свое бурное распространение. Нет сомнений, что дистанционное обучение войдет в 21 век как самая эффективная система подготовки и непрерывного поддержания высокого уровня квалификации специалистов.

Деятельность преподавателя при организации дистанционного обучения подвергается существенным изменениям. Его первоочередной задачей становится подготовка дистанционного учебного курса на основе уже существующих источников, оригинальных авторских наработок, которые входят в его тематические разделы. В создании электронной версии курса ему могут помочь специалисты в области информационных

технологий. Но все же основную часть работу он должен сделать сам.

Бурное распространение дистанционного обучения привело к появлению большого количества учебных программ и систем, а также образовательных сред и платформ дистанционного обучения. Лучшие из них имеют стать ежедневным рабочим инструментом преподавателя.

Дистанционное обучение имеет характерные классические дидактические признаки, такие как: цель, содержание, методы, средства и формы обучения. Но дистанционное обучение имеет и специфические характеристики. Одной из них является то, что дистанционное обучение основывается в основном на принципах информатизации образования и широком применении телекоммуникационных технологий. Современными принципами ДО, по мнению В. Быкова и Н. Клокана является (табл.2):

Таблица 2

Современные принципы дистанционного образования

Современные принципы дистанционного обучения	
<i>интерактивность</i>	предусматривает диалог преподавателя с пользователем
<i>адаптивность</i>	обеспечивает индивидуальный темп обучения, предусматривает самостоятельный выбор слушателем курса, времени обучения, срока консультаций и сдачи экзаменов, периодическое обновление учебной деятельности;
<i>гуманистичность</i>	заключается в направленности обучения и образовательного процесса к человеку, создании максимально благоприятных условий обучения; усвоении выбранной профессии для развития и проявления творческой индивидуальности, высоких гражданских, нравственных, интеллектуальных качеств, которые обеспечивали бы слушателю курса социальную

	защищенность, безопасное и комфортное существование;
приоритетность педагогического подхода	при проектировании образовательного процесса - предусматривает проектирование дистанционного обучения, разработку теоретических концепций, создания дидактических моделей тех явлений, которые планируют реализовать; опыт компьютеризации позволяет утверждать: когда приоритетной является педагогическая сторона, система является более эффективной;
педагогическая целесообразность применения новых информационных технологий	требует педагогической оценки эффективности каждого этапа проектирования и создания дистанционного обучения; поэтому на первый план необходимо вынести не внедрение техники, а соответствующее содержательное наполнение учебных курсов и образовательных услуг;
выбор содержания образования	содержание дистанционного образования должно соответствовать нормативным требованиям Государственного образовательного стандарта и требованиям рынка;
обеспечение защиты информации,	циркулирующей в дистанционном обучении, - предусматривает внедрение организационных и технических средств безопасного и конфиденциального хранения, передачи и использования нужных сведений;
стартовый уровень образования	требует определенного количества знаний, умений, навыков;
соответствие технологий в	адекватность технологий обучения моделям дистанционного обучения;

<i>обучение</i>	
<i>гибкость</i> <i>мобильность</i>	и создание информационных сетей, баз и банков знаний и данных для дистанционного обучения, которые позволят корректировать или дополнять образовательную программу; одновременно это сохранение информационного инвариантного образования, обеспечивающего возможность перехода на обучение через родственные или иные направления;
<i>соответствие дистанционного обучения имеющимся формам образования</i>	проектируемое дистанционное обучение сможет дать необходимый социальный и экономический эффект при условии, что созданные и внедренные информационные технологии не станут чужеродным элементом в традиционной системе образования, а будут естественно интегрированы в нее;
<i>экономичность</i>	предусматривает рациональное использование финансовых и материальных ресурсов, точный расчет эффективности повышения квалификации по этой форме обучения.

Принципы, которые реализует дистанционное обучение

- Доступность обучения, а именно преодоление физических ограничений человека, расширение аудитории учащихся.
- Индивидуальная направленность обучения, создание комфортных условий для школьников и учителей, учета индивидуальных психологических особенностей (восприятие, память, мышление)
- Индивидуальный темп обучения.
- Развитие информационной культуры, навыков работы с современными средствами информации и связи.
- Социализация обучение, учета личностно-коммуникативных особенностей учащихся.

Соблюдение этих принципов, адаптации их для общего образования при внедрении дистанционного обучения в школах будет способствовать развитию и улучшению эффективности обучения учеников, а также определенной степени определит содержание, формы организации и методы дистанционного обучения (табл.3).

Таблица 3

Технологии дистанционного обучения

Технологии дистанционного обучения	
Педагогические технологии	Информационные технологии
Технологии опосредованного активного общения учителя с учеником с использованием телекоммуникационной связи и методологии индивидуальной работы со структурированным учебным материалом, представленным в электронном виде	Технологии создания, передачи и хранения учебных материалов, организации и сопровождения учебного процесса дистанционного обучения с помощью телекоммуникационной связи.

Недостатки дистанционного обучения на современном этапе

- ограниченность прямого контакта с преподавателем и коллегами-слушателями;
- отсутствие развития умения слышать и понимать партнера, проявлять толерантность и деликатность в отношениях;
- недостаточный уровень владения компьютерной техникой, навыками работы в Интернете, использование интерактивных технологий обучения;
- несформированность навыков самообразования, саморазвития, саморегуляции, рефлексии;
- сложность в разработке учебных программ, учебников, пособий, недостаточная вариативность;

- неподготовленность учителей к внедрению дистанционного обучения.

Дистанционное обучение в физической культуре на первый взгляд тяжело представить. Однако, помимо теоретического обучения, которое является принципиально возможным и общепринятым, возможно и ведение практических занятий, технической и тактической подготовки в игровых видах спорта и единоборствах.

Многие тренеры-преподаватели принципиально отказались от трансляции знаний по теории физической культуры и спорта, которые бесспорно есть в программе каждой спортивной секции.

Могут быть разработаны комплексы упражнений по каждому виду спорта с учетом уровня подготовки детей, которые включают рекомендации по самоконтролю физического состояния в ходе домашней тренировки.

При выполнении упражнений юные спортсмены не только используют инвентарь, имеющийся дома, но и современные гаджеты: шагомеры, «умные» браслеты, которые позволяют фиксировать количество шагов, пульс и другие важные показатели.

Ход и результат домашней тренировки ребята снимают на телефон и пересылают тренеру-преподавателю, который анализирует данные и направляет рекомендации для дальнейших занятий.

При такой организации дополнительное образование для воспитанников позволит юным спортсменам не только сохранить спортивную форму, но и обеспечить необходимую двигательную активность, которая так необходима для успешного освоения заданий школьной программы.

1.3. Особенности тактической подготовки у спортсменов, занимающихся каратэ.

Перед спортсменами-каратистами, которые выходят на татами для проведения спортивного поединка, всегда стоит ясная цель - нанести поражение противнику и не быть побежденным самому. Такая же задача стоит и перед его противником. Для решения этой задачи между соперниками возникает острая и часто очень сложная борьба, в которой побеждает тот, кто найдет лучшие моменты для нанесения поражения, лучше определит сильные и слабые стороны противника, правильно учтет особенности его манеры боя, найдет наиболее эффективные технические приемы для выполнения своих решений и сможет их реализовать. Для этого каратист должен обладать не только отличной техникой, но и уметь решать разнообразные тактические задачи [89].

Тактика каратэ заключается в целенаправленном и умелом выполнении различных технических и психологических приемов, принятых в каратэ киокушинкай, с целью получения победы над противником для достижения высоких результатов.

В основу тактики каратэ киокушинкай входят проблемы оценки сил противника и собственных возможностей, точки зрения подхода, увязки в бой, прощупывание противника, перехвата инициативы, навязывание своего стиля и ритма боя, выматывания противника, самоконтроль, мобилизация внутренних ресурсов для решающего контрудара, добивание противника в случае победы и отступления при поражении.

Основная цель каратиста - вывести из строя соперника наиболее эффективным способом и с наименьшей затратой усилий. Для этого нужно правильно оценить соотношение сил и выбрать оптимальные варианты времени, дистанции, боевой стойки применительно к физическим данным противника, а также к реальным условиям поединка. Необходимо также правильно чередовать различные методы борьбы. Применение конкретного

приема зависит от того, где проводится поединок, в котором положении находится противник и т.н. [86]

Тактика каратэ киокушинкай при любых правилах решает следующие задачи: тактики отдельных боевых действий, тактики боя и тактики соревнований.

Тактика отдельных боевых действий определяет понятие, логическое содержание и способы применения одного или нескольких технических приемов в поединке для решения каких-либо тактических задач.

Тактика боя: совокупность различных боевых действий составляет тактику поединка в каратэ с конкретным противником. Тактика боя состоит из умелого использования техники и различных боевых действий в поединке с соперником для достижения победы.

Тактика соревнований - это умение правильно использовать тактику боя, рассчитать свои моральные, волевые и физические силы и возможности применительно к действиям различных противников, учитывая условия спортивной борьбы, для достижения лучших результатов на соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

а) подготовительные действия

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

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

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

Конкретные задачи разведки:

- как реагирует соперник на неожиданную и ожидаемую им атаку,
- которые атаки использует соперник и как он их выполняет,

- как реагирует на отдельные приемы, атаки, финты и т.д.,
- внешние признаки невнимательности соперника, подготовки им атаки и т.д.

Разведку защитных действий соперника каратист проводит с помощью начальных движений или всех действий атаки, но меньше, чем при реальном исполнении передвижением вперед.

Маскировка намерений и действий: цель маскировки заключается в том, чтобы создать у соперника ложное представление о своем психическом и физическом состоянии, технические возможности, а также о тактических намерениях. Особое место занимает умение маскировать свою будущую атаку и контратаку.

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

Маневрирование: его следует рассматривать как умение за счет передвижений строить ход ведения кумитэ на татами. Причем следует правильно рассчитать свои силы, дистанцию, правильно выбрать момент для решающей атаки или обороны, подавлять инициативу соперника, вызвать на желаемые противодействия и управлять ими [94].

К маневрированию относятся следующие понятия:

- овладение полем боя,
- управление действиями соперника,
- обман соперника в ощущении дистанции,

- дистанционная игра,
- действия, затрудняющие атаки соперника.

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

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

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

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

Дистанционная игра не только маскирует начало атаки, но и позволяет начать ее с короткой дистанции. Поэтому умение вести спортсмену

дистанционную игру с соперником на татами является определенным мериллом мастерства спортсмена.

Действия, затрудняющие атаку соперника: сюда относятся такие виды тактической деятельности, которые значительно усложняют наступление соперника, или вообще делают его невозможным. Сюда, прежде всего, относятся различного типа разрывы дистанции, восхождение с линии, атаки подчистки и зачистки после проведения боевой действия [91].

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

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

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

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

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

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

К действиям отвлечения внимания соперника относятся различные раздвигания, финты и т.д.

Расчистка линии будущей атаки - Сюри-тэ (перебил), накладки.

Постановка соперника в неудобное для него положение - захваты, блоки с сопровождением и т.д. Подготовка атаки может быть пассивной и активной.

Пассивная подготовка атаки заключается в поиске и ожидании момента для атаки без активного воздействия на соперника.

Активная подготовка атаки - когда каратист НЕ выжидает, а своими действиями создает моменты для результативных выходов в атаку.

Непосредственно атакующие действия делятся на предусмотренные по техническому окончанию и непредсказуемые.

Атаки первого типа начинаются неожиданно с максимальной скоростью в расчете на предсказания определенного типа действий от соперника. Атаки с предполагаемым завершением спортсмена использует с учетом защитных реакций соперника в процессе атаки.

Обязательным условием этих атак является неожиданность последнего действия и правильная оценка реагирования атакующего.

После атакующие действия. Основной задачей этих действий является обеспечение атаки Тори после окончания атаки. Сюда относятся выход из опасной (красной) зоны за счет разного вида передвижений, работа туловищем и работа рук.

в) Действия обороны (Уке-вадза).

Оборона играет значительную роль в тактической деятельности спортсмена в кумитэ. Недаром известные мастера каратэ говорили, что каратэ начинается от защиты.

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

Пассивная оборона только предупреждает удары или проведения любых других технических действий со стороны соперника. Сюда следует

отнести такие действия, как отступление, "разрывание" дистанции, защитные технические приемы без ответов. Характерной чертой действий обороны является то, что Уке как правило, не владеет инициативой и не имеет преимущества начала движения, если он сам не вызывает атаку соперника. Но в кумитэ эти неудобные в тактическом плане моменты могут компенсироваться за счет различных противодействующих атаке средств, таких как: защита с ответным ударом, контратаки, работа на опережение и т.д.

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

Исходя из вышесказанного, тактическое мастерство спортсмена обусловлено двумя факторами:

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

Тактическую деятельность можно разделить на стили:

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

ожидании конкретных действий противника, стараясь предугадать его действия.

Принадлежность каратэ в единоборствах, ставит тактическую подготовку на видное место в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Особенно это важно в таком разделе программы как кумитэ, где два спортсмена опираясь на свою техника-тактическую подготовку пытаются одержать победу и показать лучший результат на соревнованиях. Для обучения тактике действий следует использовать самые разнообразные средства и методы подготовки, хотя важнейшими остаются практические средства и методы, а словесные и наглядные являются только вспомогательными.

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

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

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

Метод тренировки с условным соперником базируется на использовании вспомогательных средств как традиционных для каратэ: разного рода макивары, мешки и т.д., так и более современных, или пришедшие из других видов спорта: различные тренажерные устройства, модели условного соперника с программным управлением и т.д. Основной задачей при использовании этого метода является отработка дистанционных, временных, ритмических действий, развитие и совершенствование зрительно-двигательного и кинестетического чувства. Метод можно использовать для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности. В частности, спортсмен нарабатывает такие качества как чувство удара рукой или ногой, дозировка силы удара особенно в голову, что очень важно для каратэ, нарабатывается скоординированность действий руками и ногами при четком выполнении технико-тактических действий, совершенствуется ее структура.

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

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

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

Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает благоприятные условия для развития, совершенствования и закрепления важных для спортсменов тактических качеств - скорости и точности подвижных реакций, дифференциации дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров, ощущение момента исполнения технико-тактические действия, ощущения соперника и т.д. Важным

моментом при использовании метода тренировки с партнером является удержание правильной последовательности изучения различных видов Юкосоку кумитэ от простых к более сложным формам.

Метод тренировки с соперником является наиболее сложным и важным в процессе подготовки спортсмена к кумитэ. Основная задача - это отработка тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствование волевых качеств; воспитание умения использовать свое мастерство в различных тактических ситуациях, которые создаются на татами в результате поединка.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Особенности тренировочного процесса у детей 10-11 лет занимающихся каратэ

Школьный возраст - наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако, особое внимание

в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей, элементарной скорости (реакция и частота движений), выносливости к умеренным нагрузкам скоростно-силовых способностей. Отличительной способностью детей школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

Спортивная деятельность требует от ребенка широкого диапазона пространственно-двигательной ориентировки, точности, скорости, устойчивости к разносторонней координации движений во времени и пространстве. Поскольку все двигательные качества довести до совершенства невозможно, следует уделять большое внимание арсенала двигательных умений и навыков.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности детей; воспитание нравственных качеств (взаимовыручка, коллективизм, дружба), воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; приобретения знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту; целенаправленное развитие двигательных качеств, совершенствование двигательных навыков, изученных на занятиях каратэ; привлечение детей школьного возраста к занятиям спортом с последующей ориентацией на здоровый образ жизни. Естественно, что родители помогают своим детям в выборе спорта. Они знают, что регулярная практика спорта - залог гармоничного физического и психического развития ребенка [2].

Выполнение естественных движений приводит к физическому развитию, при котором сила, гибкость и ловкость гармонично сочетаются. Параллельно с техническим ростом происходит рост уверенности в себе.

Основные принципы обучения.

-Принцип сознательности и активности, предполагает прежде всего

воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению предоставленных задач;

-Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и способов (личная демонстрация технических элементов (стойки, движений, перемещений, приемов и т.д.), использование видео и фото материалов, словесное описание нового элемента и т. д.

-Принцип доступности, требующий, чтобы перед учеником стояли посильные задачи. В противном случае у ученика снижается интерес к тренировкам, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение возможностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов;

принцип систематичности, предполагающий изучение элементов, регулярное усовершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха процессе обучения с целью хранения работоспособности и активности учащихся.

Обучение конкретному элементу (действию) или комбинации элементов (действий) можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа [3].

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, который лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате начальных сведений о новом элементе (формы, амплитуды, направления приложения усилий, позиции и т.д.) и двигательных навыков, накопленных в памяти ученика, состоят общие связи, которые обеспечивают построение исходной программы будущих двигательных действий.

Второй этап (разучивание и закрепление навыков) - непосредственное овладение основами техники выполнения и тому подобное. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика

уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка и связь с предварительно освоенных движениями, элементами и навыками.

Третий этап (усовершенствование техники) - на данном этапе осуществляется усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмично верно техники в любых стойках и перемещениях.

В скорости и надежности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения, но и важный порядок представления материала и методы, которые позволяют закрепить разученные действия. Кроме того, надо учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладения этими действиями должно быть устойчивым, но не доводиться до степени автоматизма, поскольку это в дальнейшем не позволит ребенку овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка ребенка в каратэ включает в себя во-первых, обучение его базовой технике, перемещением и действиям, которые служат средствами и способами спортивной борьбы. Во-вторых, совершенствование этих перемещений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями школьника и других задач подготовки. В единстве с технической, проводится тактическая подготовка [27].

Обучение каратэ - педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками на физическое, умственное и совершенствование учащихся [32].

В процессе естественного физического развития младший школьный возраст считается одним из важнейших периодов, поскольку продолжается интенсивное формирование морально-волевых качеств и развитие физических способностей детей, формируются базовые умения и навыки, закладывается основа физической подготовленности взрослого человека. Поэтому важно не потерять возможности и использовать сенситивность этого возраста с целью как можно более полной реализации возможностей детей, нужно создать прочный фундамент для их дальнейшего физического

совершенствования.

Особенности подготовки каратистов, специализирующихся по различным видам каратэ раскрыты в многочисленных источниках (И.В. Оранский, 1990; И. Стрельцов, 2001; В.П. Филин, 1994). Организация занятий с юными каратистами посвящены лишь отдельные научные разработки. Успешное планирование многолетней тренировки юных каратистов возможно при учете показателей следующих составляющих: 1) оптимальный возраст для достижения высоких результатов в избранном виде каратэ; 2) преимущественная направленность тренировки на данном этапе; 3) должный уровень физической, технической, тактической подготовленности, которые должны иметь каратисты; 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки, которая специфична для каратэ; 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки соответствующие возрасту каратистов; 6) контрольные нормативы по квалификации каратистов.

При планировании и построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные периоды, в пределах которых каратисты достигают высоких результатов. При этом необходимо знать, сколько лет необходимо тренироваться, чтобы выполнить норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса в соответствии с требованиями спортивной классификации по неолимпийским видам спорта, в который включен каратэ. Однако, на снижение среднего возраста выполнения указанных нормативов по каратэ могут влиять ряд факторов: улучшение условий жизни, режима спортсменов, дальнейшее совершенствование системы спортивной подготовки и др. С учетом этого в дальнейшем целесообразно вносить соответствующие коррективы в планируемые возрастные диапазоны демонстрации высших спортивных результатов по каратэ.

Достижения каратистов, которые планируют свои лучшие спортивные результаты в оптимальном возрастном периоде, как правило, являются

высокими и стабильными. Многочисленные примеры свидетельствуют относительно короткую спортивную карьеру детей, подростков, юношей и девушек, совершивших быстрый «взлет» в относительно высоких спортивных результатах в раннем возрасте на основе преждевременной углубленной специализации. Вместе с тем, следует учитывать и то, что ориентация тренеров и спортсменов на оптимальные возрастные границы достижения высоких результатов, оправдана для большинства каратистов.

В процессе планирования многолетней подготовки юных каратистов следует учитывать сроки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов в том или ином виде каратэ. Первых больших успехов каратисты способны достигать через 3-5 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки. Темпы прироста результатов в сильнейших каратистов зависят от уровня их исходной подготовленности и возраста. Однако, во всех возрастных группах каратистов наиболее высокие темпы прироста имеют место в первые два года специализированных тренировок по осложненным программам каратэ [1].

В каратэ, согласно современной теории спорта, принято выделять три зоны спортивных успехов: зона первых крупных успехов (выход на уровень результатов мастера спорта); зона оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов Европы и мира) зона поддержки высших спортивных результатов (сохранение результативности на международных соревнованиях).

При планировании процесса многолетней тренировки юных каратистов, в зависимости от преимущественной направленности, его можно условно разделить на этапы. Продолжительность этих этапов определяется специфическими особенностями избранного вида каратэ, а также уровнем подготовленности каратистов. При решении тренером вопрос о переходе каратиста к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к выполнению все возрастающих

специфических тренировочных и соревновательных нагрузок. Ориентация только на паспортный возраст каратистов не оправдывает себя, поскольку темпы созревания детей школьного возраста различны. Степень биологического развития организма каратиста должен учитываться при организации подгрупп на спортивных занятиях, при дозировке тренировочных нагрузок различной направленности.

Проведение педагогических наблюдений и медико-биологических исследований способствует правильному определению срока перехода каратиста к очередному этапу многолетнего спортивного совершенствования. Процесс многолетней подготовки юных каратистов должен осуществляться на основе следующих методических положений, а именно:

1. Многолетней подготовки каратистов во всех возрастных группах следует воспринимать как единый педагогический процесс, как целостную систему с присущими ей особенностями. Важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Главной характеристикой рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат каратистов.

2. Осуществлять рост объема средств общей и специальной физической подготовки каратистов, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения упражнений специальной физической подготовки.

3. Проводить совершенствования спортивной техники каратистов. На этапе предварительной базовой подготовки каратистов главная задача - овладение основами рациональной спортивной техники. На этапе специализированной базовой подготовки каратистов достигается высокая степень координации движений, совершенствуются сложные технические элементы.

4. Уделять внимание оптимальному планированию тренировочных и

соревновательных нагрузок каратистов. Повышение функциональных возможностей юных каратистов и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетней тренировки может быть достигнуто на основе постепенного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо обеспечить преемственность в процессе увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост в течение многолетней тренировки в избранном виде каратэ.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего летнего цикла каратистов. В первые годы занятий каратэ процесс адаптации организма спортсменов к выполняемым нагрузкам протекает интенсивно. В дальнейшем, по мере повышения физической подготовленности каратистов, возможности различных их органов и систем, темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Эта закономерность сохраняется как на первых двух этапах многолетней подготовки, так и в течение всего процесса тренировки каратистов.

5. Придерживаться принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных каратистов. Уровень подготовленности каратиста будет должным образом повышаться только в том случае, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным функциональным возможностям его организма.

6. Выполнение как одновременного развития физических качеств каратистов на всех этапах многолетней тренировки, так и осуществления преимущественного развития отдельных качеств в сенситивные возрастные периоды. В детском и подростковом возрасте каратистов есть благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств, если при этом обеспечен рациональный и систематический педагогическое

воздействие. Однако, это влияние не должно принципиально менять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции каратистов. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных каратистов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выраженное на том или ином степени возрастного развития юного спортсмена и особо существенные для формирования двигательных навыков. Воспитание физических качеств и формирования двигательных навыков на всех этапах многолетних спортивных тренировках каратистов происходит под влиянием условий жизни, повседневных занятий физическими упражнениями, бытовых движений, производственной деятельности. При формировании двигательных навыков специфических для каратэ, ставится задача способствовать всемерному проявления детьми, подростками и юношами в процессе взросления, противодействовать стабилизации в развитии физических качеств каратистов на отдельных этапах подготовки, устранять недостатки по их развитию.

Важнейшее действие эффективного управления процессом тренировки по каратэ имеет целевое планирование многолетней спортивной тренировки. С учетом новейших научных данных разработан ряд моделей построения многолетней подготовки каратистов в отдельных видах [36].

По теории, модель классифицируется как совокупность различных параметров, которые обеспечивают достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели в составе модели, является с характеристиками, которые дают возможность более четко определить преобладающую направленность тренировочного процесса, наметить контрольные показатели, которые являются ориентирами в ходе подготовки юного каратиста.

Модель построения многолетней тренировки в избранном виде каратэ состоит из следующих компонентов: этапы многолетней тренировки, примерный возраст каратистов и преимущественная направленность

подготовки на каждом этапе, основные задачи, средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки спортсменов.

Планирование системы построения многолетней тренировки каратистов отражается в содержании экзаменов на пояса. Она состоит из ученических степеней (по япон. Названий «Кю») и 10 мастерских степеней (по япон. Названий «Дан»). Цвет пояса означает глубину освоения техники каратэ, осознание содержания боевого искусства.

Сдачи экзаменов, получения поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества каратистов. Согласно японской философии каратэ - каждый пояс имеет определенные конкретные цели и задачи. Система подготовки каратистов решает следующие задачи: оздоровительные; образовательные; задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения образовательных задач в систему включены данные об истории развития каратэ, терминологию, технические действия в различных стойках и их названия.

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

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

отдельные элементы техники, а в комплексе: логически взаимосвязанных прием каратэ.

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

Итак, в процессе исследования определены теоретические положения относительно усвоения, на начальных этапах тренировки, ключевых элементов каратэ, которые способствуют дальнейшему прогрессу. Обоснованы оптимальные принципы планирования системы многолетней подготовки юных каратистов, эффективные методические положения и задачи построения их тренировочного процесса.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МАОУ СОШ № 166 город Екатеринбург, Свердловской области. В исследовании участвовали дети 10 – 11 лет в количестве 16 человек, занимающихся в секции каратэ. Для проведения педагогического эксперимента дети были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная.

Педагогическое исследование проводилось в четыре этапа.

1 этап. Проводился анализ научно-методической литературы. Формулировался понятийный аппарат после изучения которой, были отобраны отдельные показатели тактической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

2 этап. На данном этапе разрабатывался план тренировочных занятий, в которые включались комплексы упражнений на тренировках и задания на дистанционном обучении, направленные на развитие тактической подготовки детей, занимающихся карате. Было проведено тестирование для выявления тактической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

3 этап. Педагогический эксперимент, суть которого заключался в проведении тактической подготовки юных каратистов посредством проблемного обучения с тем, чтобы определить динамику показателей тактической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование для определения тактической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, а так же для выявления эффективности и структуры влияния занятий каратэ на него.

4 этап. Была проведена математико-статистическая обработка данных, и написание выпускной квалификационной работы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

На первом этапе работы была изучена литература по проблеме развития тактической подготовки у каратистов, так же изучена литература по теории и методике физического воспитания, по организации тренировочных занятий и материал различных тренировочных методик и программ. Все это позволило обосновать тему исследования о развитии тактической подготовки у детей 10-11 лет занимающихся каратэ с использованием технологии проблемного обучения.

Ознакомление со специальной литературой по проблеме развития тактической подготовки у занимающихся каратэ, обеспечило выбор направления исследования.

В начале исследования осуществлялась оценка соревновательной деятельности высококвалифицированных каратистов на чемпионатах Европы и Мира, в частности реализация тактических действий. Всего проанализировано 105 поединков.

Педагогическое тестирование.

На основе результатов научно-методической литературы и показателей «ситуативно-процессуальной» модели реализации тактических действий высококвалифицированными каратистами в спортивных поединках на чемпионатах Мира и Европы, был разработан онлайн-курс на платформе Moodle, который содержал две части: обучающую и тестирующую. Обучающий блок представлен теоретическим материалом об изучении ситуаций, возникающих в поединке каратистов, тактических задач, путей решения каждой тактической задачи и тактических вариантов избранного пути решения конкретной задачи поединка. Курс повествует о материале письменной информацией и видеороликом, в котором представлено исполнение каждого тактического варианта действий высококвалифицированными каратистами на чемпионате Мира или Европы.

Тестирующий блок представляет собой оценку тактического мышления, состоящих из 10-ти вопросов.

Практический блок заключается в реализации приобретенных знаний о тактике карате в тренировочном процессе в виде имитационных упражнений, реализации тактических действий в парах (с сопротивлением и без сопротивления), закрепления двигательного тактического навыка в условных боях по заданию и в вольных поединках.

Для оценки уровня развития тактической подготовки детей применялись следующие упражнения:

1. Удары руками/ногами по мешку за 2 мин.
2. Удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин.
3. Удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.
4. Удержание статического положения ноги после удара мае-гери.
5. Удержание статического положения ноги после удара маваши-гери.

1) Удары руками/ногами по мешку за 2 мин.

Испытуемый выполняет тренировочный бой с условным противником, который превосходит его весом (полное телосложение). Во время выполнения засчитываются удары ногами в уровень головы (Джодан) и ног (Гэдан).

2) Удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин.

Испытуемый выполняет «обусловленный» спарринг с противником, который уступает ему в росте. Во время выполнения испытуемый должен держать короткую дистанцию с противником. Засчитывается время, проведенное на короткой дистанции.

3) Удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.

Испытуемый выполняет «обусловленный» спарринг с противником, который превосходит его в росте. Во время выполнения испытуемый должен держать дальнюю дистанцию с противником. Засчитывается время, проведенное на дальней дистанции.

4) Удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери.

Испытуемый удерживает ногу на уровне пояса в статическом положении после удара мае-гери (прямой удар ногой). Засчитывается время, проведенное в статическом положении. Затем после полного восстановления выполняет другой ногой. Ошибкой будет считаться, если испытуемый опускает ногу ниже пояса или сгибает её в коленном суставе.

5) Удержание статического положения правой/левой ноги после удара маваши-гери.

Испытуемый удерживает ногу на уровне пояса в статическом положении после удара маваши-гери (удар ногой с боку). Засчитывается время, проведенное в статическом положении. Затем после полного восстановления выполняет другой ногой. Ошибкой будет считаться, если испытуемый опускает ногу ниже пояса или сгибает её в коленном суставе.

Педагогический эксперимент.

Подготовка к педагогическому эксперименту заключалась в:

- определение и формирование контрольной и экспериментальной группы;
- уточнение оценки уровня здоровья и отсутствие противопоказаний;
- выбор методик для начального обучения занимающихся;
- разработка плана программ занятий.

Педагогический эксперимент продолжался один год. С сентября 2019 года по март 2020 года проходили тренировочные занятия. И с марта 2020 года по сентябрь 2020 года - занятия на дистанционном обучении. Учебно-тренировочные занятия в группах проходили по программе УТГ – св.1 года обучения. Контрольная группа занималась по программе С.В. Степанова и Е.В. Головихина, «Программа по кёкусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам» для СДЮШОР, МОУ ДОД ДЮСШ, УОР и МОУ ДОД ЦДТ. Дети экспериментальной группы так же занимались по данной программе. Вместе с тем, в тренировочные занятия детей экспериментальной группы включались разработанные упражнения для развития тактической подготовки. Тренировочные занятия проводились два раза в неделю. На каждом тренировочном занятии дети выполняли специально-подводящие упражнения для развития тактической подготовки. Данные упражнения включались в основную часть тренировочного занятия. Их продолжительность составляла около 15-20 минут. Упражнения выполнялись повторно-интервальным методом. В (табл.4) представлено примерное содержание тренировочных занятий, направленных на повышение уровня развития тактической подготовки у каратистов экспериментальной группы.

Содержание тренировочных занятий детей экспериментальной группы

День недели		
	Упражнение	Методические указания
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изменение пространства для выполнения тактических действий 2. Прием периодического выключения или ограничения зрения 3. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ограничение, либо расширение пространства для технического приема. 2) Исполнение ката без контроля зрения 3) Тренировки, спарринги проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей.
Четверг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировочный бой с условным противником. 2. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления 3. Постепенное увеличение сопротивления условного противника. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Бой с тенью 2) После упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах 3) (Торе-вадза) атакует строго определенным приемом

Метод математико-статистической обработки материала.

Результаты исследования подвергались математической обработке на персональном компьютере с использованием прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

В педагогическом эксперименте участвовали две группы детей 10-11 лет, занимающихся в секции карате. В начале педагогического эксперимента было проведено исходное тестирование уровня тактической подготовки детей контрольной и экспериментальной групп, которые сравнивались с контрольными нормативами (табл.5).

Таблица 5

Контрольные нормативы тактической подготовки каратистов 10-11 лет (УТГ-до 2 л.)

№ п/п	Контрольное испытание	Норматив	
1.	Удары руками/ногами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	40	
2.	Удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин. (сек.)	60	
3.	Удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин. (сек.)	70	
4.	Удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери(сек.)	П	Л
		20	10
5.	Удержание статического положения правой/левой ноги после удара мавашаи-гери(сек.)	П	Л
		30	20

Сравнительный анализ исходных результатов с контрольными нормативами показал, что дети обеих групп имеют низкий уровень тактической подготовки.

В начале педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ результатов каратистов обеих групп. Полученные результаты представлены в табл.6.

Результаты исходного тестирования каратистов 10-11 лет

№	Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		$M_1 \pm m_1$	$M_1 \pm m_1$	$M_1 \pm m_1$	$M_1 \pm m_1$
1	Удары руками/ногами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	$30 \pm 1,3$		$31 \pm 1,3$	
2	Удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин. (сек.)	$52 \pm 1,6$		$53 \pm 1,9$	
3	Удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин. (сек.)	$66 \pm 1,4$		$66 \pm 1,3$	
4	Удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери (сек.)	правая	левая	правая	левая
		$15 \pm 0,9$	$6 \pm 0,4$	$15 \pm 0,8$	$6 \pm 0,5$
5	Удержание статического положения правой/левой ноги после удара маваши-гери (сек.)	правая	левая	правая	левая
		$19 \pm 0,7$	$14 \pm 0,7$	$20 \pm 0,8$	$13 \pm 0,8$

Анализируя исходные результаты, представленные в табл.6 можно отметить, что различия в уровне развития тактической подготовки между детьми контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента

не наблюдалось ($P > 0,05$).

Результаты итогового тестирования представлены в табл. 7, рис.2,3.

Таблица 7

Результаты итогового тестирования каратистов 10-11 лет

№	Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		$M_2 \pm m_2$	$M_2 \pm m_2$	$M_2 \pm m_2$	$M_2 \pm m_2$
1	Удары руками/ногами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	36 ± 1		35 ± 1,1	
2	Удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин. (сек.)	64 ± 1,3*		59 ± 1,2	
3	Удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин. (сек.)	75 ± 0,8*		70 ± 1,3	
4	Удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери (сек.)	правая	левая	правая	левая
		27 ± 0,7*	12 ± 0,5*	21 ± 0,9	10 ± 0,7
5	Удержание статического положения правой/левой ноги после удара маваши-гери (сек.)	правая	левая	правая	левая
		33 ± 0,8*	20 ± 0,7*	28 ± 1	18 ± 1

Примечание. Различия между группами статистически достоверны; *-
 $P < 0,05$.

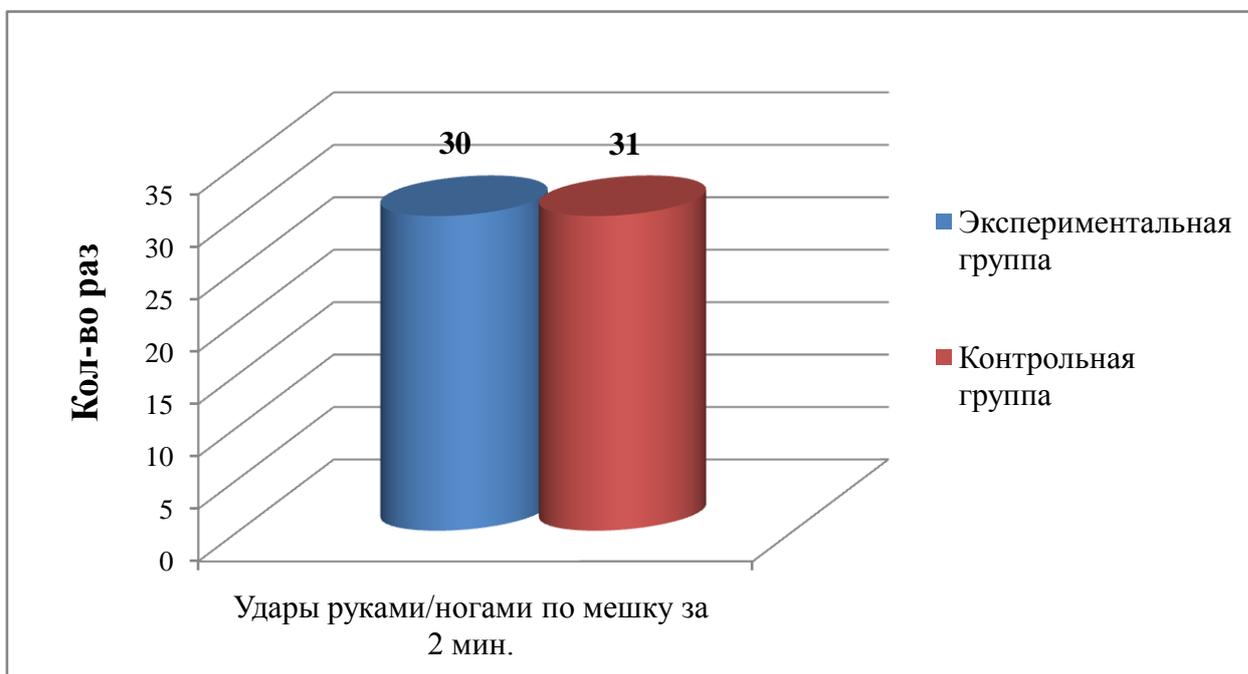


Рис.2. Результаты тестов: «удары руками/ногами по мешку за 2 мин.»

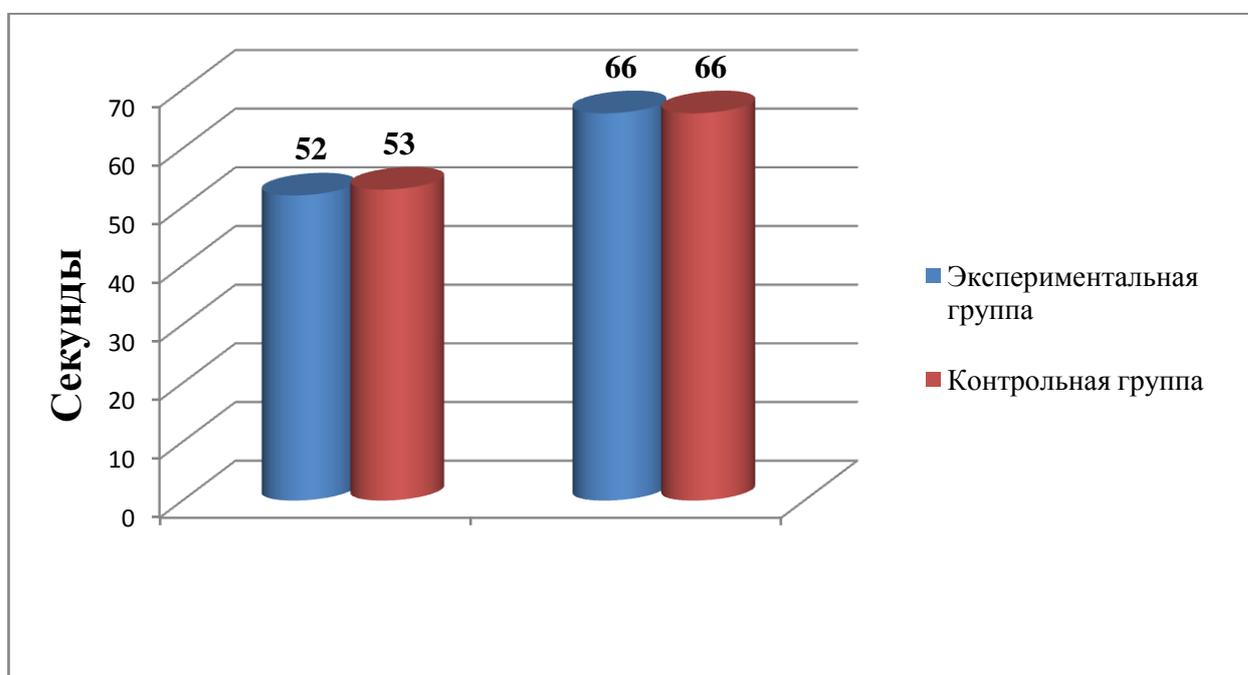


Рис.3. Результаты тестов: «удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин.», «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.».

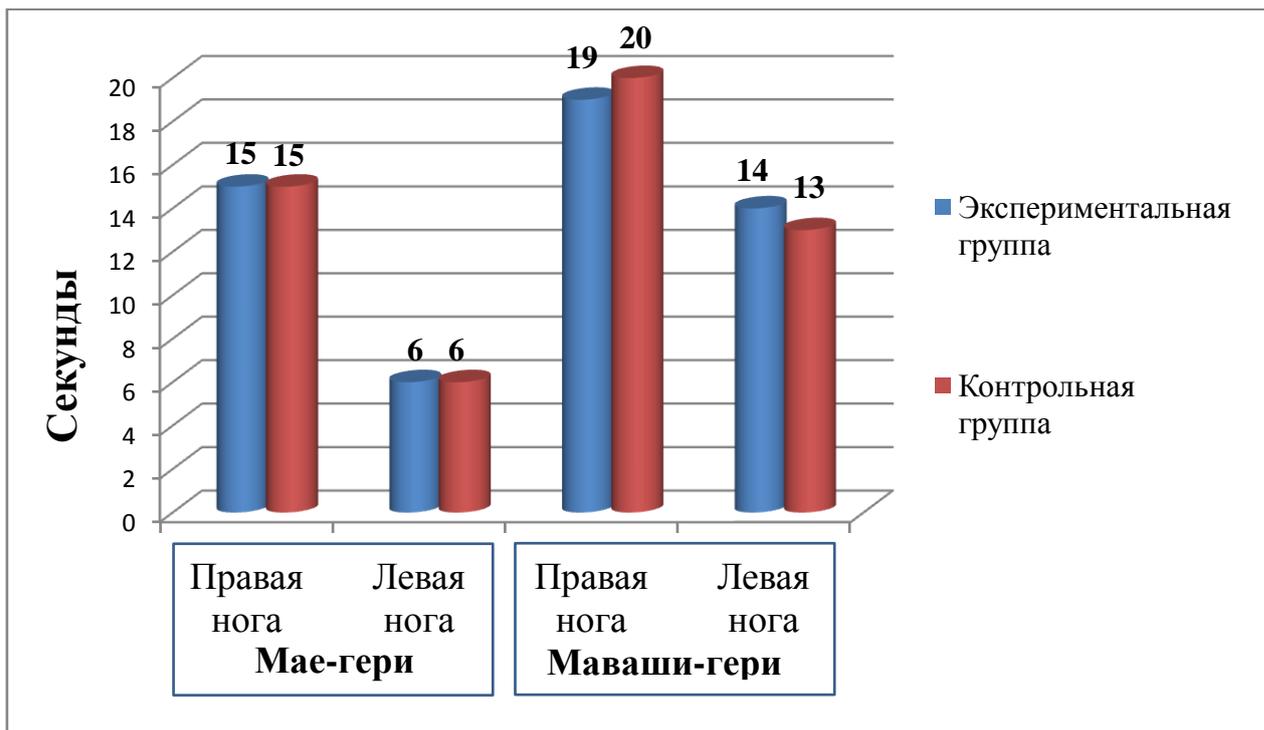


Рис.4. Результаты тестов: «удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери», «удержание статического положения правой/левой ноги после удара маваши-гери».

За период эксперимента между группами произошли следующие изменения. В тесте «удары руками/ногами по мешку за 2 мин.» между группами не произошли достоверные изменения. В конце эксперимента результаты остались близкими.

В тесте «удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин.» разница результата между группами составила 4 секунды.

В тесте «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.» результаты между группами так же отличались ($P < 0,05$).

В тестах «удержание статического положения ноги правой/левой после удара мае-гери» и «удержание статического положения ноги правой/левой после удара маваши-гери» в конце эксперимента отмечались достоверные изменения результатов между группами ($P < 0,05$).

Рассмотрим, какие изменения результатов произошли отдельно в группах. Ниже представлены результаты тестирования юношей контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 8

Результаты теста «удары руками/ногами по мешку за 2 мин.» в группах за период эксперимента

Группа	Этап	М ± m
Экспериментальная	Тест	30 ± 1,3
	Ретест	36 ± 1*
Контрольная	Тест	31 ± 1,3
	Ретест	35 ± 1,1*

Примечание. Различия статистически достоверны по сравнению с исходными данными; * - P<0,05.

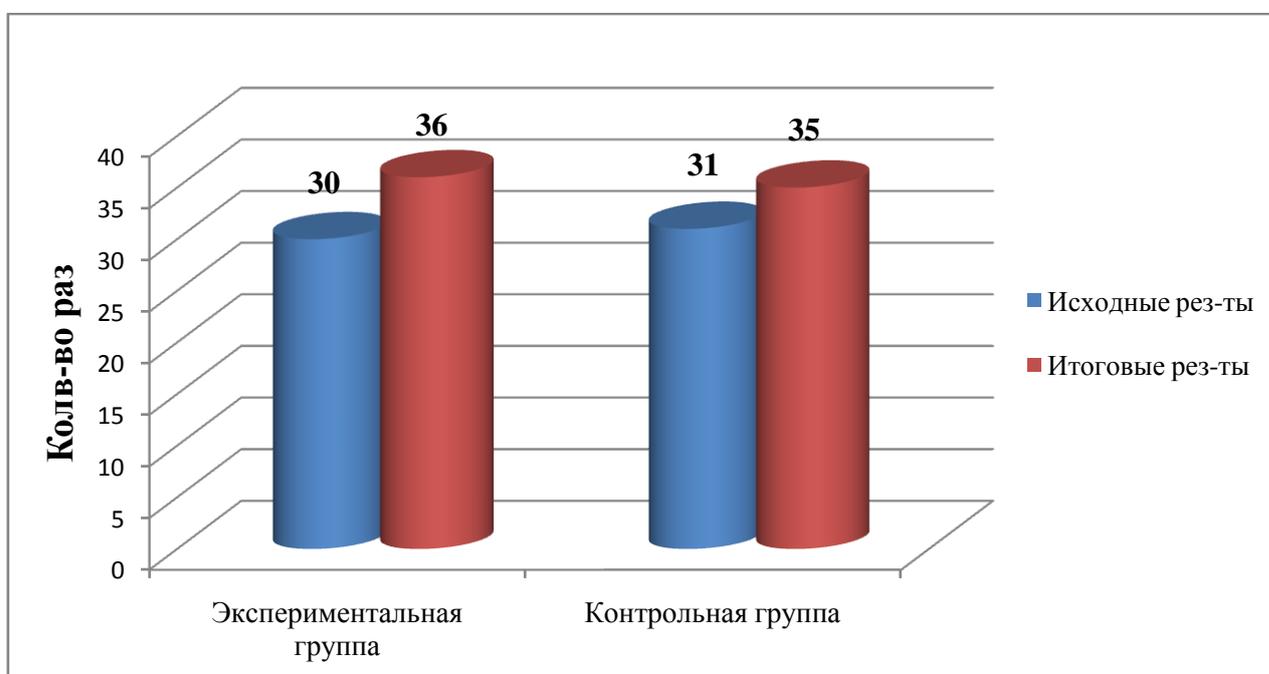


Рис.5. Динамика результатов в тесте «удары руками/ногами по мешку за 2 мин.» в группах за период эксперимента.

Показатель величины среднего значения теста «удары руками/ногами по мешку за 2 мин.», у каратистов экспериментальной группы увеличился в конце эксперимента на 6 раз. Прирост результата составил 20%.

В контрольной группе на констатирующем этапе дети показали результат, который равнялся 31 раз. В конце эксперимента они улучшили результат на 4 раза.

В табл.9, рис.6 представлены результаты юношей в тесте «удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин» в обеих группах за период эксперимента.

Таблица 9

Результаты теста «удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин» в группах за период эксперимента

Группа	Этап	М ± m
Экспериментальная	Тест	52 ± 1,6
	Ретест	64 ± 1,3*
Контрольная	Тест	53 ± 1,9
	Ретест	59 ± 1,2*

Примечание. Различия статистически достоверны по сравнению с исходными данными; * - P<0,05.

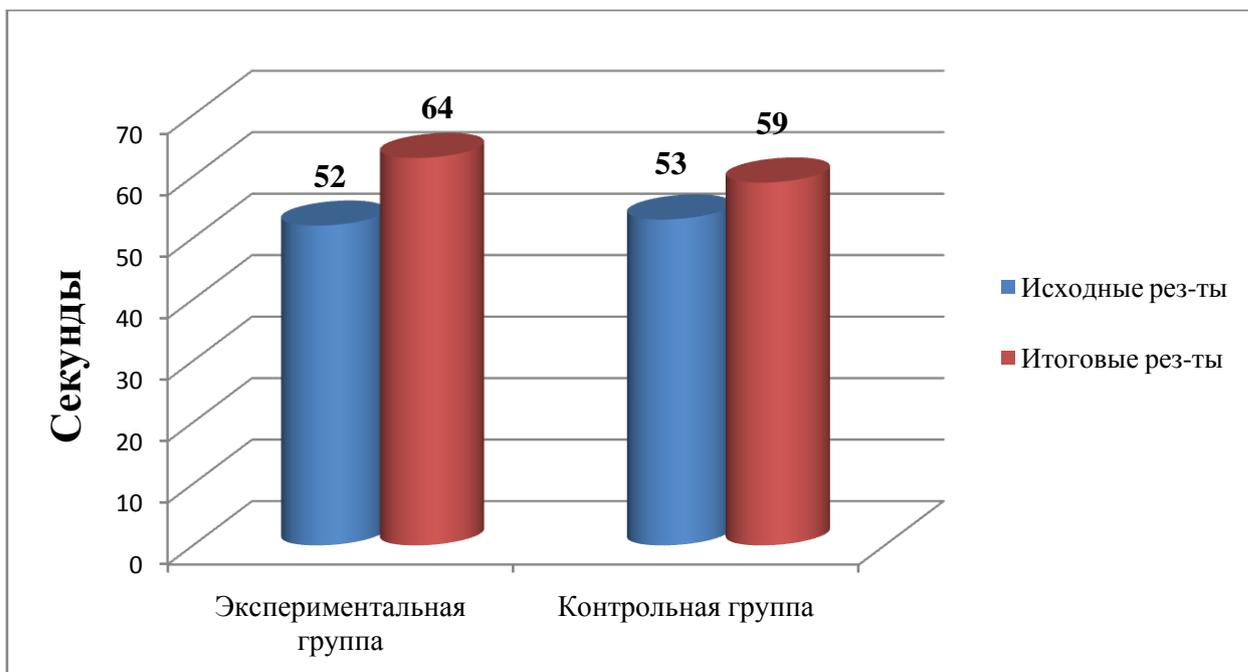


Рис.6. Динамика результатов в тесте «удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин» в группах за период эксперимента.

Анализ результатов, отраженных в табл.9 и рис.6 свидетельствует о существенных изменениях результатов, как у детей экспериментальной, так и контрольной группы. Результат экспериментальной группы повысился на 12 секунд, прирост составил - 23%. В контрольной группе на 6 секунд, прирост составил - 11,3 %. В обеих группах за период эксперимента произошли достоверные изменения результата ($P < 0,05$).

В табл.10, рис.7 представлены результаты теста «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.».

Результаты теста «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.»

Группа	Этап	М ± m
Экспериментальная	Тест	66 ± 1,4
	Ретест	75 ± 0,8*
Контрольная	Тест	66 ± 1,3
	Ретест	70 ± 1,3

Примечание. Различия статистически достоверны по сравнению с исходными данными; * - $P < 0,05$.

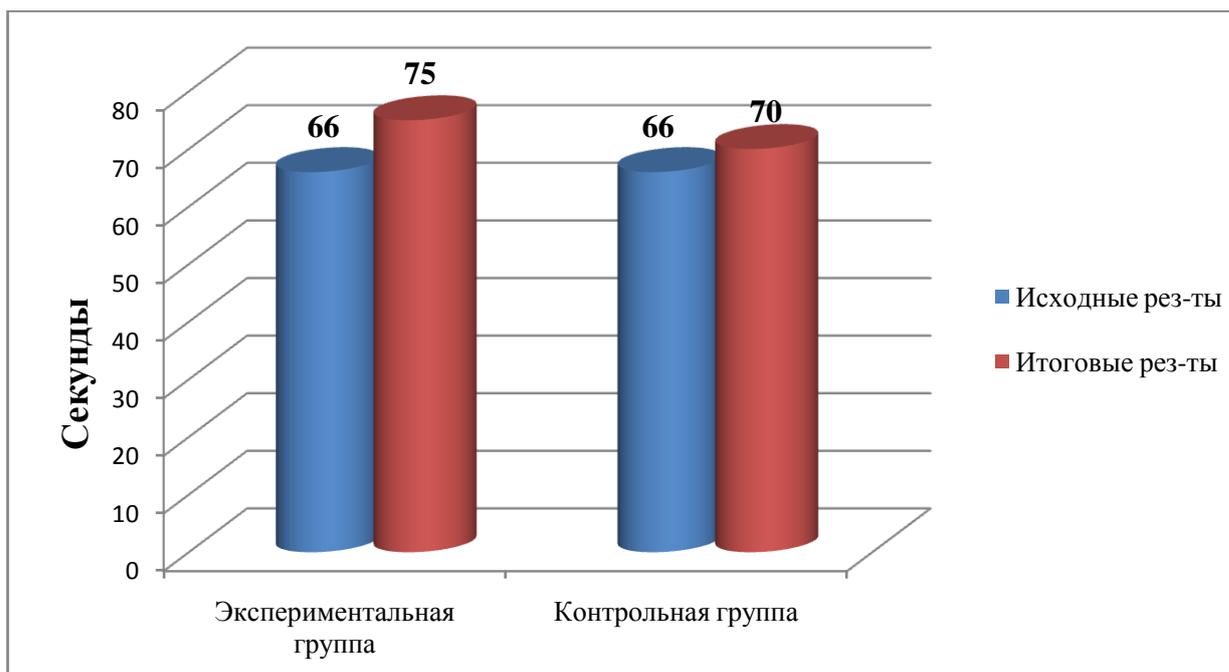


Рис.7. Динамика результатов в тесте «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.» в группах за период эксперимента.

Показатель величины среднего значения «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.» у каратистов экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе составил 66 секунд. В конце эксперимента экспериментальная группа показала - 75 секунд, прирост показателя - 13,6 %. Контрольная группа - 70 секунд, прирост показателя - 6 %.

Таблица 11

Результаты теста «удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери» в группах за период эксперимента

Группа	Этап	M ± m	
		правая	левая
Экспериментальная	Тест	15 ± 0,9	6 ± 0,4
	Ретест	27 ± 0,7*	12 ± 0,5*
Контрольная	Тест	15 ± 0,8	6 ± 0,5
	Ретест	21 ± 0,9*	10 ± 1*



Рис.8. Динамика результатов в тесте «удержание статического положения правой ноги после удара мае-гери» в группах за период эксперимента.

Показатель величины среднего значения теста «удержание статического положения правой ноги после удара мае-гери», у каратистов экспериментальной группы увеличился в конце эксперимента на 12 секунд. Прирост результата составил 80%.

В контрольной группе на констатирующем этапе дети показали результат, который равнялся экспериментальной группы 15 секунд. В конце эксперимента они улучшили результат на 6 секунд. Прирост результата составил 40%.

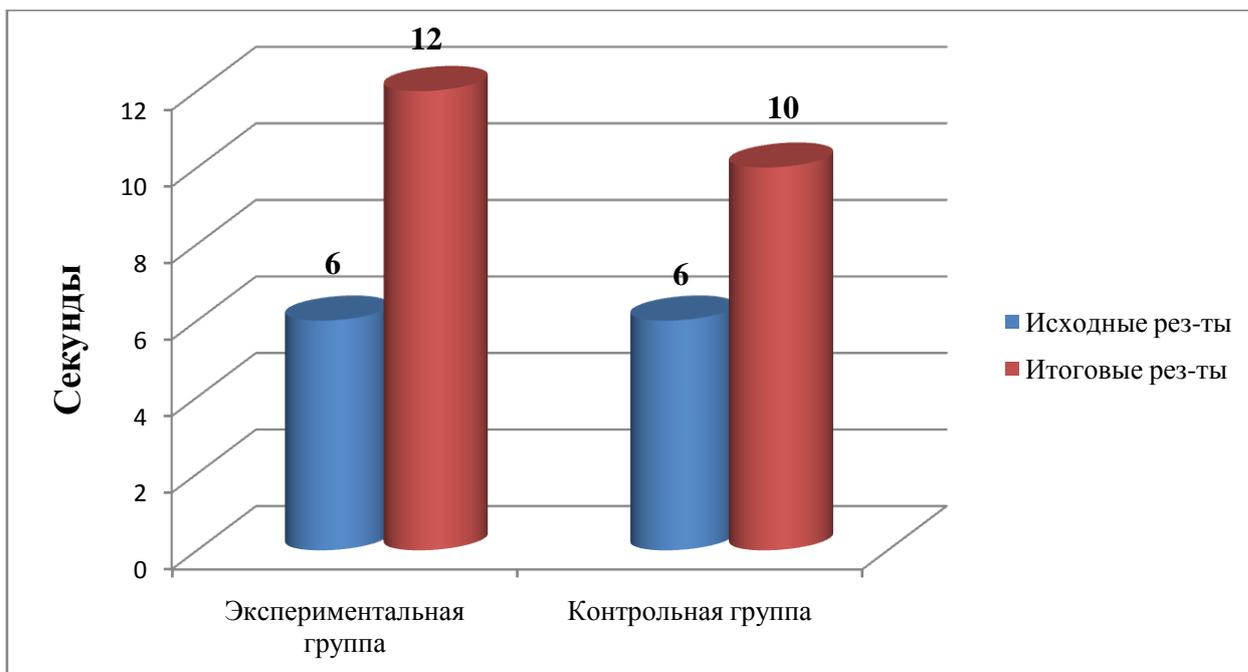


Рис.9. Динамика результатов в тесте «удержание статического положения левой ноги после удара мае-гери» в группах за период эксперимента.

В экспериментальной группе в тесте «удержание статического положения левой ноги после удара мае-гери», на констатирующем этапе дети показали результат, который равнялся контрольной группе 6 секунд. В конце эксперимента они улучшили результат на 6 секунд. Прирост результата составил 100%.

Показатель величины среднего значения у каратистов контрольной группы к концу увеличился на 4 секунды. Прирост результата составил 66,6%.

Результаты теста «удержание статического положения правой/левой ноги после удара маваша-гери» в группах за период эксперимента

Группа	Этап	M ± m	
		правая	левая
Экспериментальная	Тест	19 ± 0,7	14 ± 0,7
	Ретест	33 ± 0,8*	20 ± 0,7*
Контрольная	Тест	20 ± 0,8	13 ± 0,8
	Ретест	28 ± 1*	18 ± 1*

Примечание. Различия статистически достоверны по сравнению с исходными данными; * - P<0,05.



Рис.10. Динамика результатов в тесте «удержание статического положения правой ноги после удара маваша-гери» в группах за период эксперимента.

Показатель величины среднего значения теста «удержание статического положения правой ноги после удара маваши-гери», у каратистов экспериментальной группы увеличился в конце эксперимента на 14 секунд. Прирост результата составил 74 %.

В контрольной группе на констатирующем этапе дети показали результат, который равнялся 20 секундам. В конце эксперимента они улучшили результат на 8 секунд. Прирост результата составил 40%.



Рис.11. Динамика результатов в тесте «удержание статического положения левой ноги после удара маваши-гери» в группах за период эксперимента.

В экспериментальной группе в тесте «удержание статического положения левой ноги после удара маваши-гери», в начале эксперимента составлял 14 секунд. В конце эксперимента они улучшили результат на 6 секунд. Прирост результата составил 43%.

Показатель величины среднего значения у каратистов контрольной группы в начале эксперимента составлял 13 секунд, а к концу увеличился на 5 секунд. Прирост результата составил 38 %.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ознакомившись с исследованиями отечественных и зарубежных ученых в сфере образования, мы пришли к выводу, что проблемное обучение просто необходимо, поскольку оно формирует гармонично развитую творческую личность, способную логически мыслить, находить решения различных проблемных ситуаций, накапливать и систематизировать знания, которые помогут решить любую жизненную проблему. Основные достоинства проблемного обучения состоят в том, что они развивают умственные способности учащихся как субъектов учения; вызывает у них интерес к умению и соответственно способствует выработке мотивов и мотивации учебно-познавательной деятельности; пробуждает их творческие наклонности; имеет разносторонний характер; воспитывает самостоятельность, активность и креативность учащихся; способствует формированию всесторонне развитой личности, способной решать будущие профессиональные и жизненные проблемы.

По результатам внутригруппового и межгруппового сравнительного анализа показателей тактической подготовленности в тренировочной деятельности и коэффициентов реализации тактических действий в соревновательной деятельности юными каратистами до и после педагогического эксперимента подтверждает эффективность традиционных методов обучения тактическим действиям, реализуемых в контрольной группе, однако, рост результатов медленный по сравнению с показателями экспериментальной группы; высокий уровень эффективности реализации тактических действий в соревновательных поединках спортсменов экспериментальной группы подтверждает необходимость использования разработанной методики обучения тактическим действиям юных каратистов в спроектированных ситуациях соревновательного поединка для повышения уровня тактического мастерства каратистов.

По результатам исследования можно констатировать, то что,

разработанную методику тактической подготовки на основе проблемного обучения юных каратистов целесообразно использовать в спортивной практике каратэ.

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

1. Разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение уровня развития тактической подготовки у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ. В содержание тренировочных занятий включались три специально-подводящих упражнений, их продолжительность составляла 15-20 минут. Упражнения выполнялись повторно-интервальным методом.

2. Результаты педагогического эксперимента выявили следующее:

- в тесте «удары руками/ногами по мешку за 2 мин.» между группами не произошли достоверные изменения. В конце эксперимента результаты остались близкими, 36 и 35 раз.

- в тесте «удержание дистанции с соперником, уступающим в росте за 2 мин.» достоверные изменения с лучшим результатом были показаны каратистами экспериментальной группы, где прирост результатов составил 23%, тогда как в контрольной группе результат составил 11,3%.

- к концу эксперимента наблюдались достоверные изменения у детей экспериментальной группы в тесте «удержание дистанции с соперником, превосходящим в росте за 2 мин.». Результат увеличился на 13,6%.

- в тесте «удержание статического положения правой/левой ноги после удара мае-гери» на начальном этапе каратисты обеих групп имели одинаковые результаты. К концу эксперимента экспериментальная группа опередила контрольную группу. Прирост результатов в тесте «удержание статического положения правой ноги после удара мае-гери» составил 80% , а в «удержание статического положения левой ноги после удара мае-гери» 100%.

- к концу эксперимента в тесте «удержание статического положения правой/левой ноги после удара маваши-гери» у детей экспериментальной группы прирост результатов составил 74% в «удержание статического

положения правой ноги после удара маваши-гери» и 43% в «удержание статического положения левой ноги после удара маваши-гери».

Таким образом, использование разработанной методики обучения тактическим действиям на основе проблемного обучения каратистов 10-11 лет, которая применялась в экспериментальной группе, дало более существенные результаты, чем методика, используемая в контрольной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов Э. И., Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. И. Аксенов. - М. : АСТ : Астрель, 2007.-174 с.
2. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 44-46.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990.-287 с.
4. Бекетов О.В., Формирование умения контролировать дистанцию в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном айкидо. Автореф. магистерской диссертации, Белгород, 2016. -74с.
5. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. - М.: ФАИР-Пресс, 1999. 304 с.
6. Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – К. : Феникс, 2009. – 312 с.
7. Богданова В. Ю. Педагогика и психология // Вестник Адыгейского государственного университета. -2011. -№ 1. -С. 56-61.
8. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / Под общ. ред. А. Е. Тараса. - Мн.: Харвсст, 2003. - 640 с.
9. Габов, М.В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Габов Михаил Владимирович. - Челябинск, 2004. - 163 с.
10. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1982. - 373 с.
11. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1965. - 328 с.

12. Джангаров, Д. З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13 - 14 и 15 - 16 лет : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. З. Джангаров - М., 2003. - 34 с.
13. Джероян, Г.О. Тенденция развития тактики современного бокса / Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков // Бокс : ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - С. 49-52.
14. Джонс, Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения. - [Пер. с англ.] / Д. Джонс - М. : Гранд, 2003.-272 с.
15. Дмитриева Ю.В., Косякин Ю.В. Требования, предъявляемые к преподавателям в системе дистанционного обучения //Качество дистанционного образования: концепции, проблемы, решения. Материалы XII Международной научно-практической конференции 2 декабря 2010г. – М.: МГИУ, 2010. – С.116-118.
16. Зорин В. И. Основы КУДО (дайдоджуку каратэ до) / В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. – М. : ООО Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ», 2004. – 169 с.
17. Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2000. - 544 с.
18. Иванов-Катанский, С. Комбинационная техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М. : Агентство «ФАИР», 1998. - 127 с.
19. Иохвидов В.В. Совершенствование процесса обучения и его эффективность в трудах М. Н. Скаткина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2014. №3.
20. Канакова Л. П. Основы математической статистики в спорте: Метод, пособие / Л. П. Канакова - Томск, 2001. - 125 с.
21. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов ; [худож.-оформ. А. Киричѣк]. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 240 с.

22. Кипор, Г. В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) / Г. В. Кипор, А. В. Ишков, Д. О. Юшков, В. И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. 2002.-№ 10.-С. 34-38.
23. Корбакова И.Н. Методы обучения: описание технологии.- Волгоград: Учитель, 2010 г -118 с.
24. Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебн-отренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
25. Кудрявцева, В.Т. Проблемное обучение / В.Т. Кудрявцева. – Москва : Просвещение, 1991.
26. Кузнецов, В.В. Научные основы создания "моделей сильнейших спортсменов" / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. - М., 1975. - Вып. 2. - С. 24-26.
27. Лапшин, С. А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С. А. Лапшин. -Донецк : ВКФ «Сталкер», 1996. - 382 с.
28. Лапшин, С. А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров / С. А. Лапшин. - Донецк : ВКФ «Сталкер», 1996. - 330 с.
29. Лернер И.Я. Проблемное обучение. – М.: Знание, 1974. – 144 с.
30. Марков К.К., Николаева О.О. Современные направления совершенствования методик обучения движгельным действиям в спорте // Фундаментальные исследования. -2012.-№6-1.-С.34-38.
31. Марков К.К., Николаева О.О. Теоретический анализ и экспериментальное определение динамических характеристик скоростно-сидовых локомоций /7 Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 7. - С. 36-39.

32. Марков К.К., Пашкова Н.В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности /,' Восток Россия Ча-пад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни Материалы международного симпозиума. - Красноярск. 2008. - С. 150-156.
33. Марков К.К., Сивохов В.Л., Чечев И.С. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров // Вестник ИрГТУ -Иркутск, 2013. X- С. 269 274.
34. Марков К.К.. Николаева О.О. Моделирование физиологических и биомеханических характеристик спортивных ско-ростно-силовых локомоций // Современные технологии. Системный анализ. Моделирование. -2006. -№ 1.-С. 149-156.
35. Марков К.К.. Чечев И .С. Николаева О.О. Экспериментальные исследования дифференцирования силовых характеристик ударных действий в кикбоксинге // Современные проблемы науки и образования. - 2013.
36. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ / Ю. Е. Маряшин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 186 с.
37. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - СПб. : Издательство «Лань», 2005. - 384 с.
38. Матвеев С. Ф. Управление подготовкой олимпийцев в спортивной борьбе с учетом структуры соревновательной деятельности/ С. Ф. Матвеев, В. И. Фетисов, В. Ф.Бойко, С. Г. Адырхаев / Тез. докл. на межд. КГИФК, 1993.-С. 164-167.
39. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999.-320 с.
40. Матюшкин А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении // Психолого-педагогические основы современных отечественных

дидактических систем: хрестоматия / Сост. Е. А. Мухортова. — Москва: АНО ПЭБ, 2008. — С. 278-297.

41. Матюшкин А. М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций: учебное пособие / под ред. канд. психол. наук А. А. Матюшкиной. — М.: КДУ, 2009. — 190 с.

42. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. — М.: Педагогика, 1972. — 168 с.

43. Махмутов М.И. Организация проблемное обучение в школе. — М., 1977 — 360 с.

44. Мельникова Е.Л. Проблемный урок, или Как открывать знания с учебниками: Пособия для учителя.- М., 2002.-168 с.

45. Микрюков В. Ю. Каратэ : [учеб. пособ.] / В. Ю. Микрюков. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 240 с.

46. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: [самоучитель] / М. А. Мисакян. — М. : Гранд, 2004. — 400 с.

47. Накаяма, М. Практическое каратэ для всех: Базовые элементы практического каратэ. Защита от невооруженного противника. Самозащита для женщин / М. Накаяма, Д. Ф. Дрэгер. - М.: ФАИР-Пресс, 2000. 288 с.

48. Никифоров Ю.1>. Чувство дистанции у боксера. - М.: Физкультура и спорт. 1971. - 35 с.

49. Овсянникова Т.В. Использование метода проблемного обучения // "Теория и практика современной науки" №2(8) 2016. с. 1-4

50. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. - Дубна: Феникс +•, 2005. - 320 с.

51. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М. : ООО «Издательство Астрель», 2004. - 863 с.

52. Оконь В. Введение в общую дидактику / Пер. с польс. Л.Г.Кашкуревича, Н.Г.Горина. — М.: Высш.шк. 1990. — 382 с.

53. Оконь В. основы проблемного обучения. — М.: Просвещение, 1968. — 208 с.

54. Оранский, И. В. Восточные единоборства / И. В. Оранский. - М. : Сов. спорт, 1990.-77 с.
55. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры // Под редакцией В. С. Иванова. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 176 с.
56. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма / [пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
57. Ояма М. Это каратэ / М. Ояма // Пер. с англ. - М., 2000. - 320 с.
58. Павлов, С. В. Методика оценки технической и тактической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 2. - С. 56-60.
59. Павлов, С.В. Модели технико-тактического мастерства тхэквондистов / С.В. Павлов // Эколого-валеологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: сборник научных трудов. - Челябинск, 1999. - С. 145-147.
60. Панков, В.А. Применение современных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса борцов (юниоры) греко-римского стиля / В.А. Панков ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М. : [б.и.], 1999. - 22 с.
61. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение / А. П. Панфилова. – Москва: Академия, 2009.
62. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/ Под общей ред В.С. Кукушкина. - серия «Педагогическое образование».- Москва: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2014.- 336 с.
63. Перельман МП, Градополов К.В.. Худадов Н.А.. Джероян ПО., Денисов Б.С. Тактика бокса. - М.: ФиС, 1952,- 147 с.
64. Петров В.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. 288 с.

65. Полат Е.С. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.. Издательский центр «Академия», 2004 - 416 с.
66. Пфлюгер А. Шотокан карате-до : 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М. : ФАИРПресс, 2004. – 132 с.
67. Романенко М.И. Бокс. - Киев. В ища школа. 1978.-296 с.
68. Романов В.Б., Бой на дальней, средней и ближней дистанции. М.: Физкультура и спорт.1979.— 189 с.
69. Рот, Джордан. Черный пояс каратэ/ Джордан Рот ; [пер. с англ. М. В. Каменец]. - М. : АСТ : Астрель, 2007. - 415 с.
70. Рубинштейн С. О мышлении и путях его исследования. – М., 1958 – 456 с.
71. Рязанова З.Г., Янов В.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте: электрон. учеб. пособие. Красноярск, 2015. 128 с.
72. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. — М.: Народное образование, 1998.
73. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2 т. / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – Т.1. – 816 с.
74. Селевко, Г.К. Альтернативные педагогические технологии / Г.К. Селевко // Энциклопедия образовательных технологий. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 224 с.
75. Сидзато Е. Каратэ Годзю-рю : [практ. рук-во] / Е. Сидзато. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.
76. Смагин, Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / Н. И. Смагин. — Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, май 2020 г.). — Краснодар: Новация, 2020. — С. 31-35

77. Смирнов Ю. И. Физические качества борцов / Ю. И. Смирнов, Э. Б. Шадзевский // Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса. - М., 1976.
78. Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 8. - С. 32-34.
79. Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.
80. Стрельцов, И. Основы рукопашного боя по системе А. А. Кадочникова / И. Стрельцов. - Краснодар, 2001. 224 с.
81. Тимербаев Олег Маратович Обучение тактическим действиям юных каратистов в спроектированных ситуациях соревновательного поединка // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №1
82. Тимербаев Олег Маратович Тактическая подготовка каратистов-юношей 10-11 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №4
83. Тышлер Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке, Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009. - 198 с.
84. Тышлер, Д.А. Фехтование. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения : учебно-методическое пособие / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М. : Физкультура и спорт, 2010. - 213 с.
85. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. - К. : Олимпийская литература, 2001. - 503 с.
86. Урбан П. Каратэ-додзе традиции и сказания / П. Урбан. – Вашингтон: Харвест, 2007. – 220 с.
87. Фарфедь В.С. Управление движениями на основе срочной информации об их пространственных и временных параметрах // Материалы конференции по итогам научной работы за 1962. - М.: ГЦОЛИФК, 1963.

88. Филин В. П. Современные методы исследований в спорте / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин- Харьков: Основа, 1994. - 132 с.
89. Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.-С. 351-389.
90. Хаберзетцер, Р. Каратэ для чёрных поясов: Техника высшего ранга и стратегия схватки / Р. Хаберзетцер. - Тирасполь: «Модус», 1994. - 246 с.
91. Хаберзетцер, Р. Каратэ-до: от азов до черного пояса. Ч. 4 / Хаберзетцер Р. - Тирасполь: ЧП «Модус», 2000. - 132 с.
92. Хацуми, М. Сущность ниндзюцу: Традиции девяти школ / Пер. с англ. / М. Хацуми. - М. : ФАИР-Пресс, 2000. - 256 с.
93. Хиббард, Джек. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов/ Джек Хиббард; [пер. с англ. М. В. Каменец]. - М.: АСТ : Астрель, 2009. -255 с.
94. Цвелев, С. В. Путь каратэ : От ученика до мастера. - [В 2-х томах] / С. В. Цвелев. - М.: «Кобриз», 1992. - Т. 1. - 287 с, Т. 2. - 246 с.
95. Чечев И.С. Совершенствование темпоральной перцепции высококвалифицированных кикбоксеров// Современные наукоемкие технологии. 2016. №8. С.163 167.
96. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунг Мо. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 192 с.
97. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие для вузов/Чочарай З. Ю. - К.: Изд-во Европ. ун-та, 2003. - 216 с.
98. Эберннети, Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эберннети. - Ростов-н/Д : Феникс, 2005. - 220 с.

Тест «Тактика ведения поединка»

Вариант 1

1. Какого тактического средства в Каратэ Киокушинкай не существует?
А) дистанция;
Б) передвижение;
В) соскок;
Г) стойка.
2. Успех в овладении тактико-техническим арсеналом в каратэ зависит от...?
А) силы удара;
Б) мышления;
В) спортивного разряда;
Г) антропометрических данных спортсмена.
3. Что такое (учи ма)?
А) атака;
Б) средняя дистанция;
В) защита;
Г) стойка.
4. Чтобы провести атаку с дальней дистанции, нужно...?
А) ждать приближения противника;
Б) сделать подшагивание к противнику.
5. Способность провести определенную технику в момент, когда она может дать максимальный эффект называется?
А) чувство времени;
Б) чутье;
В) внимание;
Г) гибкость.
6. В случае столкновения с противником, который превосходит ростом, весом и силой, нужно...
А) атаковать в лоб;
Б) оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара.
7. Против опытного и техничного противника, следует применять...
А) сильные прямые удары
Б) маскировку действий, финты, ловушки.

ОКОНЧАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1

8. Какой тактике ведения боя следует придерживаться против противника с длинными ногами?
- А) ближняя дистанция;
 - Б) средняя дистанция;
 - В) дальняя дистанция.
9. Против удара Мае-гери на средней дистанции следует...
- А) сместиться в сторону с последующей контратакой;
 - Б) принять удар;
 - В) наклониться
10. Противник атакует в основном руками. Рекомендуемая тактика боя?
- А) вынуждать к бою на средней дистанции, использовать технику ног;
 - Б) активная защита;
 - В) контратака;
 - Г) использовать технику рук.

Тест «Тактика ведения поединка»

Вариант 2

1. Какого тактического средства в Каратэ Киокушинкай не существует?
А) атака;
Б) общая физическая подготовка;
В) контратака;
Г) защита.
2. Успех в овладении тактико-техническим арсеналом в каратэ зависит от...?
А) гибкости;
Б) ученических степеней (Кю);
В) жизненной емкости легких;
Г) внимания.
3. Что такое (то ма)?
А) боевая стойка;
Б) удар ногой;
В) Ката;
Г) дальняя дистанция.
4. Против удара Маваши-гери на средней дистанции следует...
А) наклониться;
Б) сблокировать удар предплечьем и сократить дистанцию с противником;
В) принять удар.
5. Одиночные атаки лучше всего использовать для...
Б) разведки противника;
В) выматывания противника;
6. В случае столкновения с противником, который превосходит вас длиной ног и её техникой, нужно...
А) держат противника на короткой дистанции, не давая использовать весь технический арсенал;
Б) держать среднюю дистанцию, работать 2-ым номером.
7. Против опытного и техничного противника, следует...
А) оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
Б) атаковать в лоб.

ОКОНЧАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 2

8. В каком поединке противники стремятся добиться победы, применяя прямолинейный напор, за счет подавления физического сопротивления друг друга?
А) силовом;
Б) комбинационном.
9. В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо...
А) расходовать свою энергию экономно, использовать маневрирование;
Б) вымотать противника;
В) работать 1-ым номером;
10. Противник ниже ростом, меньше веса и быстрее. Рекомендуемая тактика боя?
А) провоцировать удары;
Б) использовать ближнюю дистанцию
В) использовать удары без финтов, при случае серии жестких ударов. Завершающие удары в голову;
Г) активная защита.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Протокол исходного тестирования детей экспериментальной группы

Фамилия, имя	Контрольные тесты						
	Удары руками/н огами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	Удержание дистанции с соперником уступающи м в росте за 2 мин. (сек)	Удержание дистанции с соперником превосходя щим в росте за 2 мин. (сек)	Удержани е статичес кого положен ия ноги после удара мае-гери (сек)		Удержани е статичес кого положен ия ноги после удара маваши- гери(сек)	
				П	Л	П	Л
Кузнецов Максим	35	59	73	18	7	22	16
Барыкин Илья	27	47	62	11	4	18	13
Алешин Ярослав	34	53	65	16	5	20	15
Мастренко Дима	25	50	65	15	6	18	13
Зайцев Илья	34	56	67	18	6	21	13
Рахимов Дима	28	47	63	12	4	17	11
Рахимов Элвин	29	52	68	15	6	19	12
Матвеев Иван	31	54	64	17	6	19	15

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Протокол исходного тестирования детей контрольной группы

Фамилия, имя	Контрольные тесты						
	Удары руками/ ногами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	Удержание дистанции с соперником ступающим в росте за 2 мин. (сек.)	Удержание дистанции с соперником превосходя щим в росте за 2 мин.(сек.)	Удержани е статичес кого положен ия ноги после удара мае-гери (сек)		Удержан ие статичес кого положен ия ноги после удара маваши- гери(сек)	
				П	Л	П	Л
Пупков Кирилл	30	56	70	16	7	21	9
Галиев Арсений	34	47	68	14	6	20	12
Кондаков Проход	36	60	71	18	8	23	15
Александров Аркадий	31	53	65	12	4	17	10
Мутин Данил	26	46	61	17	5	21	15
Долгополов Артем	28	51	62	15	6	19	14
Шарый Данил	33	55	66	16	6	22	14
Агеев Глеб	29	54	63	14	5	19	13

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Протокол итогового тестирования детей экспериментальной группы

Фамилия, имя	Контрольные тесты						
	Удары руками/ногами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	Удержание дистанции с соперником уступающи м в росте за 2 мин. (сек.)	Удержание дистанции с соперником превосходя щим в росте за 2 мин. (сек)	Удержани е статичес кого положен ия ноги после удара мае-гери (сек.)		Удержани е статичес кого положен ия ноги после удара маваши- гери(сек)	
				П	Л	П	Л
Кузнецов Максим	44	66	78	29	13	36	22
Барыкин Илья	38	60	74	25	11	30	19
Алешин Ярослав	42	62	76	27	10	33	21
Мастренко Дима	38	63	74	26	13	31	18
Зайцев Илья	45	70	75	28	14	35	20
Рахимов Дима	37	60	72	24	10	30	20
Рахимов Элвин	40	62	76	26	12	33	19
Матвеев Иван	41	65	73	27	13	32	23

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Протокол итогового тестирования детей контрольной группы

Фамилия, имя	Контрольные тесты						
	Удары руками/ ногами по мешку за 2 мин. (кол-во раз)	Удержание дистанции с соперником уступающи м в росте за 2 мин. (сек)	Удержание дистанции с соперником превосходя щим в росте за 2 мин. (сек)	Удержан ие статическ ого положени я ноги после удара мае-гери (сек.)		Удержан ие статичес кого положен ия ноги после удара маваши- гери(сек)	
				П	Л	П	Л
Пупков Кирилл	34	61	74	20	9	28	14
Галиев Арсений	38	56	72	19	11	30	18
Кондаков Проход	40	65	75	24	13	32	22
Александров Аркадий	35	57	70	17	8	24	14
Мутин Данил	31	56	66	22	10	29	20
Долгополов Артем	31	56	69	21	9	25	20
Шарый Данил	36	61	71	22	10	30	21
Агеев Глеб	34	59	65	20	11	27	17