

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Протокол № 1

От « 08 » сентября 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

И.А.Фомин

« 08 » сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

Срок реализации - 8 лет

Возраст 6-18 лет

Автор- составитель:

Ефремов В.Л. тренер- преподаватель
Ефремова Т.В. - Тр. - преподаватель

г. Артем

2016г.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....	7
Глава 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	15
2.1. Организационно-методические указания и учебный план.....	15
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	16
2.1.2. Этап начальной подготовки.....	17
2.1.3. Учебно-тренировочный этап.....	20
2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	21
2.2. План-схема годовых циклов подготовки.....	22
2.3. Педагогический и врачебный контроль.....	31
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	31
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....	32
2.3.3. Углубленное медицинское обследование.....	32
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса.....	33
2.4. Теоретическая подготовка.....	34
2.5. Воспитательная и психологическая подготовка.....	36
2.5.1. Средства и методы психологической подготовки.....	37
2.5.2. Специальная психологическая подготовка.....	40
2.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	44
2.6.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.....	44
2.6.2. Медико-биологические средства восстановления.....	44
2.6.3. Психологические методы восстановления.....	44
2.6.4. Методические рекомендации.....	45
2.7. Инструкторская и судейская подготовка.....	45
2.8. Программный материал для практических занятий.....	45
2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.....	45
2.8.2. Техничко-тактическая подготовка.....	47
2.8.4. Система КЮ-квалификаций в каратэ.....	55
2.9. Общие представления о допингах.....	56
Приложение.....	57
ЛИТЕРАТУРА.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по киокусинкай каратэ составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96г. №12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей – Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

В основу программы занятий по «Киокусинкай каратэ» заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Киокусинкай каратэ в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений киокусинкай каратэ, учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности области и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования ДЮСШ, ДЮКФП, СДЮСШОР области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации по киокусинкай каратэ;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией киокусинкай каратэ;
- подготовка инструкторов и судей по киокусинкай каратэ.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 2 раза в год организуются аттестационные сборы. Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Киокусинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий киокусинкай каратэ.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по киокусинкай каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники киокусинкай каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов. К которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС). Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (**в СС**); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ и СДЮШОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ);
- этап спортивного совершенствования (СС)

С учетом Положения о ДЮСШ и СДЮШОР и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годового цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься киокусинкай каратэ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Учащиеся СО допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (**табл. 1**) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица 1

Режим учебно тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Мак. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года
Спортивно-оздоровительные группы					
Весь период	6-18	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
Группы начальной подготовки					
1-й	6-11	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	7-12	14	24	6	
3-й	8-13	14	24	9	
Учебно-тренировочные группы					
1-й	13-14	12	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-й	15-16	10	20	12	
3-й	16-17	10	16	14	
4-й	17-18	9	16	16	
5-й	18	8	16	18	
Группы спортивного совершенствования					
1-й	16	6	14	22	50% КМС
2-й	17	5	12	24	КМС
3-й	18	4	12	28	50% МС
Группы высшего спортивного мастерства					
1-й	19	3	8	32	МС
2-й	20	2-3	8	32	МС
3-й	21	2-3	8	32	50% МСМК

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Примерный учебный план для отделений киокусинкай каратэ представлен в **табл. 2**. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таблица 2

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР

ГРУППЫ	СО	НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5	ГСС 1	ГСС 2	ГСС 3
Теоретические занятия	17	17	18	18	20	22	24	24	25	25	28	30
ОФП	150	150	140	208	200	230	240	269	280	292	316	334
СФП	30	30	35	94	105	130	160	205	250	280	300	310
Технико-тактическая подготовка	75	75	75	100	140	180	230	260	290	354	405	576
Специальные подготовительные упражнения	20	20	22	25	25	30	30	30	30	30	30	30
Восстановительные мероприятия					4	4	9	9	12	104	104	104
Инструкторская и судейская практика			2	3	5	7	9	9	9	9	10	10
Медицинский контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	10	14	17	24
Зачетные и переводные требования	16	16	16	16	17	17	22	22	30	36	38	38
Итого часов	312	312	312	468	520	624	728	832	936	1144	1248	1456

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов ;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в **табл. 5-7**. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (**табл. 8**).

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения(%)

ГРУППЫ	СО	НП 1	НП 2-3	УТГ 1-2	УТГ 3-5	ГСС 1	ГСС 2	ГСС3
ОФП	85%	80%	75%	70%	65-55%	50%	40%	35%
СФП	5%	5%	10%	15%	20-30%	30%	35%	40%
Технико-тактическая подготовка	10%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	СО	НП		УТ		СС
		до 1 года	свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	-	3	3	3	4	5
Отборочные	-	4	5	5	5	3
Основные	5	1	1	2	2	2
Главные	-	-	-	-	1	2

Таблица 5

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м - 5,3 с; бег 100 м - 16,0 с; бег 3000 м - 14мин 55сек; прыжок в длину с места - 183 см; отжимания, в упоре лежа - 40 раз; подтягивание на перекладине – 8 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 15 раз.

Таблица 6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП.

Контрольные упражнения	Возраст 13-15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта- 4,9 с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4х20 м – 21,5 с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег на 1000м – 3мин 30сек; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 18 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНОМ ЭТАПЕ.**

Контрольные упражнения	До 1 – го года	Свыше 2–х лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х20 м – 17,3 с; прыжок в длину с места – 190 см; бег на 1000м – 3,05 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 с – 10 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 25 раз;	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х20 м – 16,7 с; прыжок в длину с места – 220 см; бег на 1000м – 3,0 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 с – 12 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 40 раз;
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 8,2 с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,6 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,5 с.
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ.	Выполнение основных технико – тактических действий Киокусинкай каратэ в соревновательных условиях

Таблица 7

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
НА ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВА.**

Контрольные упражнения	До 1 – го года	Свыше 2–х лет
Общая физическая подготовка	Подтягивание на перекладине - 25 раз; Челночный бег 10х10 м – 19сек; Прыжок в длину с места – 240 см; Бег на 100м – 12,8 с; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 50 раз; Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 60 раз; Бег на 1000м – 3 мин 00сек; Толчок ядра 1кг левой рукой – 8м, правой рукой – 10 м.	Подтягивание на перекладине - 30 раз; Челночный бег 10х10 м – 18сек 30сек; Прыжок в длину с места – 250 см; Бег на 100м – 12,4 с; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 60 раз; Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 80 раз; Бег на 1000м – 2 мин 50сек; Толчок ядра 1кг левой рукой – 8м 50см, правой рукой – 10 м 50см.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,4 с. Суммарное время 6 боковых	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,2 с. Суммарное время 6 боковых ударов

Физическая подготовленность

Этапы и год обучения	Общая физическая подготовленность										
	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Челночный бег 4x20 м	Челночный бег 10x10 м	Отжимание в упоре лежа	Подтягивание на перекладинах	Пресс	Толчок ядра 1кг	
										Л. р.	П. р.
Этап начальной подготовки:											
1-й год											
2-й год											
Учебно- тренировочный этап:											
1-й год											
2-й год											
3-й год											
4-й год											
5-й год											
Этап спортивного совершенства:											
1-й год											
2-й год											
3-й год											

Физическая подготовленность

Этапы и год обучения	Специальная физическая подготовленность	
	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку)	Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чюдан)
Учебно- тренировочный этап:		
1-й год		
2-й год		
3-й год		
4-й год		
5-й год		
Этап спортивного совершенства:		
1-й год		
2-й год		
3-й год		

Участие в соревнованиях

<i>Дата участия в соревнованиях</i>	<i>Наименование соревнований</i>	<i>Количество боев/побед</i>	<i>Результат</i>
<i>Этап начальной подготовки:</i>			
<i>1-й год</i>			
<i>2-й год</i>			
<i>3-й год</i>			
<i>Учебно-тренировочный этап:</i>			
<i>1-й год</i>			
<i>2-й год</i>			
<i>3-й год</i>			
<i>4-й год</i>			
<i>5-й год</i>			
<i>Этап спортивного совершенства:</i>			
<i>1-й год</i>			
<i>2-й год</i>			
<i>3-й год</i>			

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены в **табл. 9**.

Таблица 9

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий киокусинкай каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике киокусинкай каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.1.2. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации киокусинкай каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.

3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.

4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Киокусинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

5. Воспитание нравственно-культурологических основ Киокусинкай каратэ: Додзекун; биография М. Ояма; правила поведения; этикет принятый Всемирной организацией Киокусинкай каратэ; развитие Киокусинкай в Хабаровском крае.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий киокусинкай каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами

техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.1.3. Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом

Основные задачи:

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;
2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;
3. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;
4. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала киокусинкай каратэ;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники киокусинкай каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных каратистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

2.1.4. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС:

- повышение специальной физической и технической подготовленности;
- совершенствование тактики ведения поединка и постановка акцентированного (нокаутирующего) удара, развитие быстроты, силовых и скоростно-силовых качеств;
- подготовка и выполнение нормативов.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен, совершенствуя технику Киокусинкай карате, развивает те качества, от которых зависит победа на татами.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

- дальнейшее развитие специальной физической и технической подготовки спортсменов для достижения высокого уровня работоспособности;
- подготовка и выполнение нормативов КМС и МС (1кю – 1дан – Черный пояс);

- достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники киокусинкай каратэ и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена (см. раздел 2.3).

2.2. План-схема годичных циклов подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический

(РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и киокусинкай каратэ в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (**рис. 1**).

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (**табл. 10-13**).

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Рис. 1. Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Таблица 11.

[illegible]

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП 1 года обучения

[illegible]

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала киокусинкай каратэ.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Таблица 14

Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле с двумя основными соревнованиями (для УТ и СС групп).

Подготовительный период				Соревновательный период		Подготовительный период			Соревновательный период	Переходный период	
I этап			II этап			I этап		II этап			
Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль

Где подготовительный период делится на этапы: I этап – общеподготовительный, II этап – специально-подготовительный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 15,16) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл. 17,18,19) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода- 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

Итого

Таблица 16

Итого

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Виды подготовки													
Теоретические занятия	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	-	-	24
ОФП	18	15	14	18	14	17	20	21	23	26	26	28	240
СФП	10	16	16	16	16	16	16	14	10	10	10	10	160
Технико-тактическая подготовка	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	20	230
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	1	1	2	1	-	-	9
Инструкторская и судейская практика	-	1	2	-	2	1	-	1	1	1	-	-	9
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	22
Всего за месяц	60	61	60	61	60	60	61	61	61	61	61	61	728

Таблица 18

[illegible]

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Таблица 19

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа
подготовки 5 года обучения**

<i>Месяцы</i> <i>Виды подготовки</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	-	25
<i>Общая физическая подготовка</i>	21	22	20	22	22	22	23	22	23	26	27	30	280
<i>Специальная физическая подготовка</i>	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	24	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	290
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
<i>Медицинский контроль</i>	2	-	1	-	-	1	1	1	1	1	2	-	10
<i>Зачетные и переводные требования</i>	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
<i>Всего за месяц</i>	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

На этапе СС (табл. 20,21,22) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

1 год обучения

Таблица 21

2 года обучения

[illegible]

Таблица 22

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС*

3 года обучения

<i>Месяцы</i> <i>Виды подготовки</i>	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого в год
<i>Теоретические занятия</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	-	30
<i>Общая физическая подготовка</i>	26	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	334
<i>Специальная физическая подготовка</i>	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	310
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	51	48	46	48	46	47	47	47	44	49	50	53	576
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
<i>Восстановительные мероприятия</i>	8	8	10	8	10	8	8	8	10	8	10	8	104
<i>Инструкторская и судейская практика</i>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	10
<i>Медицинский контроль</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<i>Зачетные и переводные требования</i>	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Всего за месяц	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

* Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условное.

2.3. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирования общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30м, 60м, 100м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 4*20м, 10*10 выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- сгибание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и. п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м, 3000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с;

- поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

- толчок ядра 1кг осуществляется левой и правой рукой, измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой (гяку); спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой (гяку); спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой рукой);

- 6 прямых ударов правой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку; (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

2.3.3. Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных каратистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий:

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования. Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса - средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах - интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию в **табл. 17** представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 23

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно - анаэробная (специальная вынослив)
170-200	Алактатно - анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 24

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 сек	уд./мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

2.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокусинкай каратэ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях киокусинкай каратэ, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история киокусинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный программный материал теоретических занятий

1. Физкультура и спорт в РФ:

- физкультура как часть физического воспитания;
- место Киокусинкай каратэ в общей системе физического воспитания;
- российские соревнования юниоров;
- личное и общее значение занятий Ф.В. и С.;
- прикладное значение занятий Киокусинкай каратэ;
- международные спортивные связи российских спортсменов.

2. История развития Киокусинкай каратэ:

- восточные единоборства и место Киокусинкай каратэ в них;
- основатель стиля Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма, жизнь и судьба;
- Киокусинкай каратэ в мире;
- развитие Киокусинкай каратэ в РФ и на Дальнем Востоке;
- развитие юношеского резерва в Киокусинкай каратэ.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и переутомлении;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- причины травм и их профилактика;
- массаж и самомассаж;
- личная гигиена;
- вред курения и алкоголя;
- правильное питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;

5. Основы техники Киокусинкай каратэ:

- общая характеристика;
- индивидуальные особенности выполнения;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.

6. Места занятий и оборудование:

- этикет и правила поведения в зале;
- оборудование мест проведения тренировок и соревнований;
- одежда для занятий Киокусинкай каратэ.

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами;
- перспективное планирование;
- индивидуальный план и дневники;
- разминка, ее значение;
- участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами проведения соревнований;
- подготовка мест проведения занятий и соревнований;
- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- положения о соревнованиях для различных возрастных групп;
- терминология Киокусинкай каратэ;
- принципы составления расписания соревнований;
- обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.5. Воспитательная и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание,

основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как киокусинкай каратэ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике киокусинкай каратэ задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

2.5.1. Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость,

«коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особыми мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

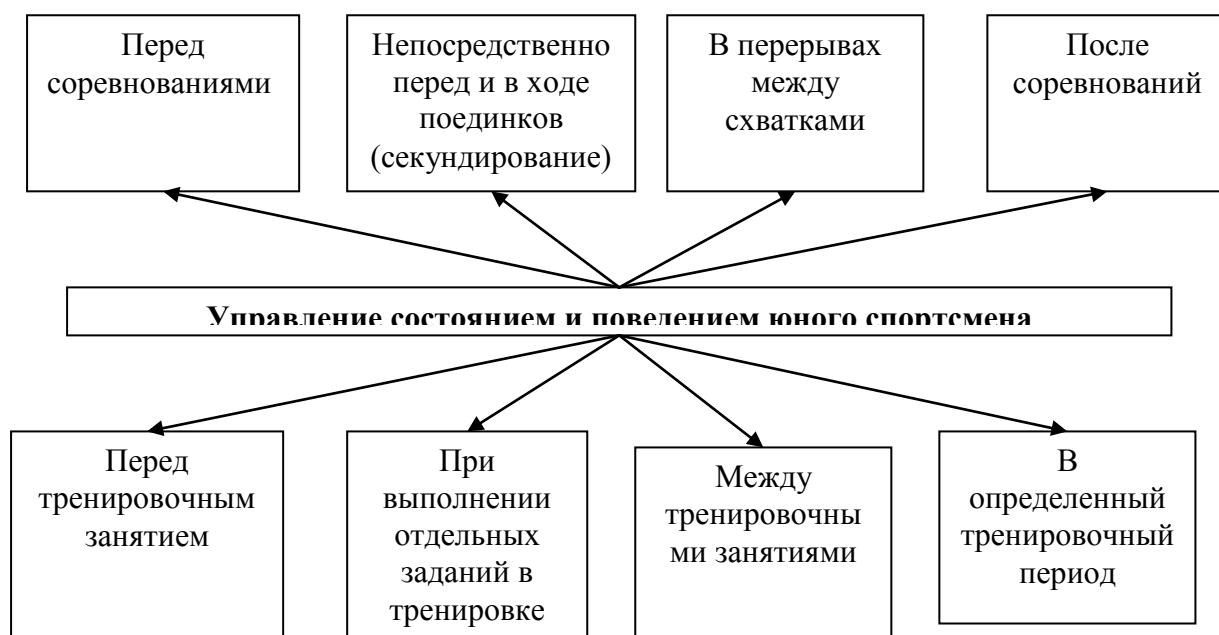
3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис. 2 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Высокий результат в киокусинкай каратэ предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.



Развитие волевых качеств каратиста

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной каратистом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы каратисты вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к киокусинкай каратэ как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с каратистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы каратист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать каратистам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у каратистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить каратистам примеры о том, как выдающиеся мастера российского татами, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, каратист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять каратиста встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость каратиста проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

2.5.2. Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает каратист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один - два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А. В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному

настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В *4-й части* спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также

предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Не зря в киокусинкай каратэ некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

2.6. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

2.6.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.6.2. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления, должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

2.6.3. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

2.6.4. Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

2.7. Инструкторская и судейская подготовка.

Киокусинкай каратэ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе киокусинкай каратэ.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией киокусинкай каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании типа «открытый татами».

Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по киокусинкай каратэ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.8. Программный материал для практических занятий

2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники киокусинкай каратэ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 25).

Таблица 25

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	
	СорП	+парная баня, массаж
воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники киокусинкай каратэ в условиях отработки и в учебных спаррингах (таб. 26).

Таблица 26

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-

Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 +парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К) (табл. 27)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 27

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
воскресенье	Активный отдых	
		+парная баня, массаж

2.8.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка СОГ:

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов – новичков:

- Организации занимающихся без партнера на месте;
- Организации занимающихся без партнера в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении;

Технико-тактическая подготовка ГНП-1:**Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов – новичков:**

- Организации занимающихся без партнера на месте;
- Организации занимающихся без партнера в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка ГНП-2:**Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами:**

- Организации занимающихся каратистов на месте; Организации занимающихся каратистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся каратистов без партнера в движение; Организации занимающихся каратистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте по воздуху;
- Обучение ударам в движении по воздуху;
- Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером;
- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером;
- Одиночные удары по тяжелому мешку;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка ГНП-3:

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами:

- Организации занимающихся каратистов на месте;
- Организации занимающихся каратистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся каратистов без партнера в движение;
- Организации занимающихся каратистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, выкрики и т.п.) ;
- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером;

- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка УТГ-1:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, имитационные упражнения;
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста:

- Изучение и совершенствование стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера;

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам;
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- Защитные действия, с изменением дистанций;
- Контрудары. Контратаки;

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка;

Технико-тактическая подготовка УТГ-2:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «ката»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основным положениям и движениям:

- Изучение стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам;
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- Защитные действия;
- Контрудары;
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах;

По технической подготовке:

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка;

По тактической подготовке:

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях;
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности;

Технико-тактическая подготовка УТГ-3:

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

По технической подготовке.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке.

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

Технико-тактическая подготовка УТГ-4,5:

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Технико-тактическая подготовка групп СС:

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Программный материал по технической и тактической подготовке

1. Общий

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари ой-цки (прямой левой)*	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Хиза-гери, шаг назад Маваше-гери гедан
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Маваше-гери чудан, шаг назад май гери ой
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад маваше-гери гедан инсайт	Ороше-цки, шаг назад маваше-гери едан
2	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки	Миги хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под 45 °	Хидари хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги ,маваше-гери гедан инсайт	Миги шито-цки, разножка май-гери, гяку-цки
	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг назад миги маваше-гери чудан	Ороше маваше-цки хидари, шаг назад маваше-гери
4	Миги шито-цки	Хидари гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан	
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	Миги маваше-цки
5	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваше-цки миги	Хидари ой-цки, миги маваше-гери гедан
	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше-гери чудан правой	Разножка маваше-гери гедан
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше-гери гедан инсайт	Разножка маваше-гери по задней ноге
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад		
7	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери	Миги гяку-цки, маваше-гери гедан инсайт
8	Миги маваше-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан	

* (Перевод см. в приложении)

2. Атака ногами

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидари маваше-гери гедан, шаг влево миги маваше-цки чудан	Маваше-гери едан, шаг назад май-гери
	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Шаг влево миги хиза-гери	Миги маваше-цки, разножка хиза-гери левой, шаг назад маваше-гери едан
2	Миги май-гери	Миги гедан-барай	Шаг влево маваше-цки правой, шаг вправо маваше-гери гедан левой	
3	Миги хиза-гери	Отбив в сторону	Хидари маваше-гери гедан или хиза-гери едан	Хиза-гери миги, шито-цки правой ,шаг назад маваше-гери чудан
	Миги хиза-гери	Двойной блок локтями	Шаг назад май-гери едан,	Разножка миги маваше-

			шаг влево в сторону маваше-цки чудан	гери гедан инсайт
4	Хидари ороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-гери гедан	Миги шито-цки, хиза-гери левой
	Хидари ороше-киаге	Гедан-уке (верхний блок)	С шагом вперед ой-цки, шаг назад маваше –гери гедан инсайт	
5	Миги ороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-гери гедан	Миги маваше-цки
6	Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед хидари хиза-гери, шаг назад назад гяку-цки	Маваше-гери гедан инсайт, гяку-цки
	Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед миги ой-цки	
	Хидари маваше-гери гедан инсайт (по внутренней стороне бедра)	Хидари кадже-уке	Маваше-гери гедан правой	Гяку-цки, разножка хиза-гери
	Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Миги маваше-гери чудан или едан	Миги маваше-цки, хидари хиза-гери, шаг назад хидари гяку-цки
	Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Навстречу маваше-гери гедан левой	
	Хидари маваше-гери едан	Двойной блок	Шаг назад хидари маваше-гери гедан, шаг влево под 45° миги маваше-цки чудан	Хиза-гери
7	Миги маваше-гери гедан	Хидари кадже-уке	Миги маваше-гери гедан инсайт	Хидари маваше-гери чудан или едан
	Миги маваше-гери гедан инсайт	Миги кадже уке	Маваше-гери чудан левой	Гяку-цки, ой-цки, маваше-гери гедан по задней ноге
	Миги маваше-гери чудан	Двойной блок	Миги-маваше-гери гедан, маваше-гери чудан левой, шаг назад миги май-гери	
	Миги маваше-гери едан	Двойной блок	Шаг вперед под 45 ° миги маваше-гери едан	Миги хиза гери чудан или едан
8	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Гедан-барай	Маваше-гери едан	Ой-цки, шито-цки
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону влево	Маваше цки-чудан	Хиза-гери чудан
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону вправо	Маваше-гери гедан инсайт по дальней ноге	Маваше-гери гедан, маваше-гери едан
9	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг назад	Маваше-гери гедан инсайт, шаг под 45° маваше-цки	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг в сторону вперед влево	Маваше-цки чудан	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Быстрое сближение	Маваше-гери гедан левой	

3. Вход в ближний бой

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под 45° с последующей контратакой чудан или едан.

4. Индивидуальная тактика

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентируемым ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;
- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

2.8.4. Система КЮ-квалификаций в каратэ.

Показателем уровня и квалификации спортсмена Киокусинкай каратэ используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности – почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. КЮ-тест – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

КЮ-тесты позволяют:

1. Оценить реальные способности спортсменов.
2. Выявить недостатки подготовки.
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика.
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

- Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена.
- Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня.

В 1-ый день: а) ознакомление с программой сборов;

б) тренировка со спортсменами, имеющих более высокий разряд.

Во 2-ой день: экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификаций.

**Таблица соответствия КЮ-квалификаций:
годам обучения, спортивным разрядам и поясам.**

КЮ	Год обучения	Спортивный разряд	Пояс
10 кю	Н.П.	-	Белый (оранжевый)
9 кю	Н.П.	-	Белый с синей полосой
8 кю	У.Т. 1	3 юн.	Синий

7 кю	У.Т. 1	2 юн.	Синий с желтой полосой
6 кю	У.Т. 1	1 юн.	Желтый
5 кю	У.Т. 2	3 вз.	Желтый с зеленой полосой
4 кю	У.Т. 2	2 вз.	Зеленый
3 кю	У.Т. 2	1 вз.	Зеленый с коричневой полосой
2 кю	С.С.	К.М.С.	Коричневый
1 кю	С.С.	К.М.С.	Коричневый с черной полосой
1 Дан	В.С.М.	М.С.	Черный

2.9. Общие представления о допингах

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт:

Словарь терминов

А

Аге – восходящий
 Аге уке – верхний блок
 Аи учи – одновременный обмен ударами
 Айкидо – вид боевого единоборства, созданный японским мастером М. Уэсиба
 Ака – спортсмен с красным поясом
 Ака (сиро) но качи – победа красного (белого)
 Атэми – лобная часть головы
 Аши уке – блок голенью наружу

Б

Бо – шест
 Бу – воинский
 Бу-дзюцу – комплекс воинских искусств в средневековой Японии
 Будо – боевое искусство, система боевой подготовки
 Буси – воин
 Бусидо – кодекс чести самурая

В

Ваза – техника
 Вадзари – преимущество в очко, полупобеда

Г

Гедан – нижний уровень, область паха
 Гедан бараи – опускающийся блок
 Го-дан – пятая
 Гьяку – разноименное движение

Д

Дан – мастерская степень
 Дачи – стойка
 Дзадзэн – практика медитации сидя
 Дзёгай – выход на площадку
 Дзёдан – верхний уровень, область головы
 Дзёсин – непоколебимый дух
 Дзию – свободный
 Дзию иппон кумитэ – спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки
 Дзию кумитэ – свободный поединок
 До – путь
 Додзе – тренировочный зал

З

Зенкуцу дачи – стойка «лука и стрелы»

И

Иппон – преимущество в два очка, чистая победа

Й

Йой – занять позицию готовности
 Йоко – боковой, сбоку
 Йоко гери – удар ногой в голову

К

Какато – пятка
 Камаэ тэ – занять боевую позицию
 Каратэ – система рукопашного боя
 Каратэги – кимоно для занятий каратэ
 Каратэ-до – «путь каратэ», искусство каратэ
 Каратэка – тот, кто занимается каратэ
 Ката – форма, формальные упражнения
 Качи – победа
 Кеаге – восходящее движение
 Кекоми – проткнуть
 Кентус – большие суставы указательного и среднего пальцев
 Ки – внутренняя энергия
 Киай – акцентированный крик
 Киба дачи – стойка «всадник»
 Кимоно – традиционная японская одежда
 Кимэ – концентрация силы при ударе
 Кинтеки гери – удар ногой в пах
 Кихон – основные приемы
 Кихон ваза – базовая техника
 Кихон иппон кумитэ – спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки
 Кокуцу дачи – стойка «тигра»
 Коши – подушечка под пальцами стоп
 Кумитэ – поединок
 Кэйкоку – наказание – вадзари сопернику
 Кэмпо – система боевых искусств
 Кю – ученическая степень в каратэ

М

Ма – дистанция
 Маваши – круговой, круговое движение
 Маваши гери – круговой удар ногой
 Маваши цки – круговой удар кулаком
 Мае – передний, впереди
 Мае гери – удар ногой вперед
 Макивара – тренажер для отработки ударов
 Миги – правый, справа
 Миги дачи – правосторонняя стойка
 Моксо – закрыть глаза, начать сеанс самонастроя
 Моксо ямэ – открыть глаза, закончить сеанс самонастроя
 Моротэ цки – удар двумя руками
 Мотто но ичи – вернуться на свои места
 Мусуби дачи – стойка «пятки вместе, носки наружу»

Н

Некоаши дача – «кошачья» стойка
 Ни дан – вторая
 Нукитэ – рука-копье

О

Оби – пояс
 Ой – одноименный
 Ой цки – прямой удар рукой с выпадом вперед одноименной ноги
 Оос – приветствие голосом при выполнении ритуала
 Отогани ни рэй – поклон друг другу
 Ороши – движение сверху вниз

Р

Рэй – ритуал приветствия, поклон
 Рэндзоку ваза – комбинированная техника
 Рю – школа воинских искусств

С

Сан дан – третья
 Санчин дачи – стойка «песочные часы»
 Сидза – сидячее положение
 Сиккаку – дисквалификация
 Сиро – спортсмен с белым поясом (слева от судьи)
 Ситтэй иппон кумитэ – строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий
 Сокуто – внешнее ребро стопы
 Сото – внешнее, вовнутрь
 Сото аши уке – блок голенью во внутрь
 Сото уке – блок снаружи вовнутрь
 Со-шихан – основатель школы (стиля) каратэ
 Со-шихан ни рэй – поклон основателю стиля каратэ
 Сэйдза – сесть в ритуальную позицию
 Сэйкен – передняя часть кулака, кулак горизонтально
 Сэмпай – инструктор, старший ученик
 Сэнсей – учитель
 Сэнсей ни рэй – поклон учителю
 Сюго – вызов судьи
 Сюдзюкэте – продолжайте
 Сюдзюкэте хаджимэ – команда на продолжение поединка

Т

Тай сабаки – уход с линии атаки
 Тамэшивари – разбивание предметов
 Тандэн – область возле пупка
 Татами – площадка для поединка
 Татэ цки – прямой удар вертикально расположенным кулаком
 Тейшо – основание ладони
 Тейшо уке – блок основанием ладони
 Тоби – прыжок
 Тоби гери – удар ногой в прыжке
 То ма – ближняя дистанция
 Тори – атакующий
 Тори масэн – ничего не произошло (технические действия оценить нельзя)

Тэ – рука

Тэ ваза – техника рук

Тэт цуи – рука-молот

У

Удэ – предплечье
 Удэ уке – блок предплечьем
 Уке – защищающийся
 Умпо – передвижение
 Ура цки – короткий, ближний удар рукой
 Уракен – внешняя сторона кулака
 Уро – обратное круговое движение
 Учи – изнутри
 Учи уке – блок изнутри наружу
 Уширо – задний, назад
 Уширо кери – удар ногой назад
 Учи ма – средняя дистанция

Ф

Фудо дачи – боевая стойка

Х

Хаджимэ – начать
 Хайсоку – подъем стопы
 Хансоку – дисквалификация за нарушение правил
 Хансоку чуй – наказание – иппон сопернику
 Хантэй – мнение судьи при ничейном результате
 Хара – соединение внутренней энергии с силой мышц тела
 Хейко дачи – естественная стойка
 Хидари – левый, слева
 Хидари дачи – левосторонняя стойка
 Хиза – колено
 Хикиваке – ничья

Ц

Цки – удар кулаком

Ч

Чика ма – дальняя дистанция
 Чудан – средний уровень, область туловища
 Чумасаки – кончики пальцев стопы
 Чуй – предупреждение

Ш

Шико дачи – квадратная стойка
 Шихан – руководитель национальной организации каратэ
 Шуто – ребро ладони

Э

Эмпи – локоть

Я

Ямэ

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторил -М • Терра спорт, 1998.-232 с.
4. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими - М • ФиС, 1965. -200с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах на примере бокса/. –Улан-Удэ: изд. БГУ, 1998. – 134 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
8. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
10. Киокусинкай каратэ. Правила соревнований. - М.: ВРМОКК 2007. - 54 с.
11. Киокусинкай каратэ. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие. М.: Олимпия Пресс, 2004. - 140 с.
12. Киокусинкай каратэ (подготовка в контактных видах единоборств). – М.: 2006.-150 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М • Советский спорт, 1987.-28 с.
16. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: ФиС,108. – 128 с.
17. Рукопашный бой: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 111 с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2001 -480 с.
19. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. п доп. -СПб.: Изд-во «Шатоп», 2002. - 190 с.