

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**Институт физической культуры,  
социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ**

**УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО КЁКУСИН КАН КАРАТЭ**

**Учебное пособие  
для студентов высших учебных заведений**

**Екатеринбург  
2007**

ЕВГЕНИЙ ГОЛОВИХИН

**Учебно-образовательная  
программа по кёкусин кан каратэ**

«Автор»

2007

## **Головихин Е.**

Учебно-образовательная программа по кёкусин кан каратэ /  
Е. Головихин — «Автор», 2007

Это второе издание программы, переработанное и дополненное новыми материалами спортивной практики. Первое издание публиковалось в 2003 году Главным Управлением образования администрации Ульяновской области. Приказ № 294 от 04.04.2003 года. Программа по кюкушин кан, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, Ояма-каратэ, шинкикукушин, кикукушинкай, нокдаун-каратэ для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

© Головихин Е., 2007

© Автор, 2007

# Содержание

Авторы-составители	5
Пояснительная записка	6
Актуальность	7
Цели и задачи деятельности спортивных школ	8
Основы физического воспитания школьников	9
Цели и задачи образовательной программы по кёкусин кан каратэ, этапы обучения	19
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	19
Группы начальной подготовки (ГНП)	21
Учебно-тренировочные группы (УТГ)	22
Группы спортивного совершенствования (ГСС)	24
Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)	25
Группы здоровья (ГЗ)	26
Модель многолетней подготовки по кёкусин кан каратэ	27
Формализованная модель системы многолетней подготовки каратистов	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Сергей Владимирович Степанов, Евгений Васильевич Головихин**

## **Учебно-образовательная программа по кёкусин кан каратэ**

### **Авторы-составители**

Степанов Сергей Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер России, судья международной категории, 5 дан кёкусин кан каратэ, заведующий кафедрой спортивных видов единоборств института физической культуры, социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург.

Головихин Евгений Васильевич – доктор педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса, г. Ульяновск.

#### **Рецензенты:**

Бальсевич В.К. – член-корреспондент РАО, доктор биологических наук, профессор.

Рапопорт Л.А. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта, директор ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург.

**Рекомендовано** учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования «Российский Государственный университет им. А.И. Герцена» (РГПУ им. А.И. Герцена) в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению Естественное образование, профиль «Безопасность жизнедеятельности».

## Пояснительная записка

Это второе издание программы, переработанное и дополненное новыми материалами спортивной практики. Первое издание публиковалось в 2003 году Главным Управлением образования администрации Ульяновской области. Приказ № 294 от 04.04.2003 года. Программа по кикюшин кан, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, Ояма-каратэ, шинкикукушин, киукушинкай, нокдаун-каратэ для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Программа по каратэ для образовательных учреждений рассчитана на шесть этапов:

- 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ);
- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 4 года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ);
- занятия в группах здоровья (ГЗ).

## Актуальность

Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренеры-преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием каратэ как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

## **Цели и задачи деятельности спортивных школ**

Спортивные школы как учреждения дополнительного образования создаются в соответствии с законами Российской Федерации органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления, профсоюзными и другими организациями, а также гражданами. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии (разрешения).

Спортивная школа может быть реорганизована в СДЮШОР по решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культурой. Статус СДЮШОР присваивается при условии непосредственной подготовки в спортивной школе учащихся-спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта России» и входящих в состав сборной команды России (юношеской, юниорской, основной).

Спортивные школы призваны:

формировать потребности в здоровом образе жизни;

осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;

способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация – в учебно-тренировочных группах (1, 2, 3 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта в учебно-тренировочных группах (4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей – в группах высшего спортивного мастерства.

## Основы физического воспитания школьников



Рис. 1. Значение и задачи физического воспитания



Рис. 2. Формы физического воспитания школьников



Рис. 3. Периодизация школьного возраста

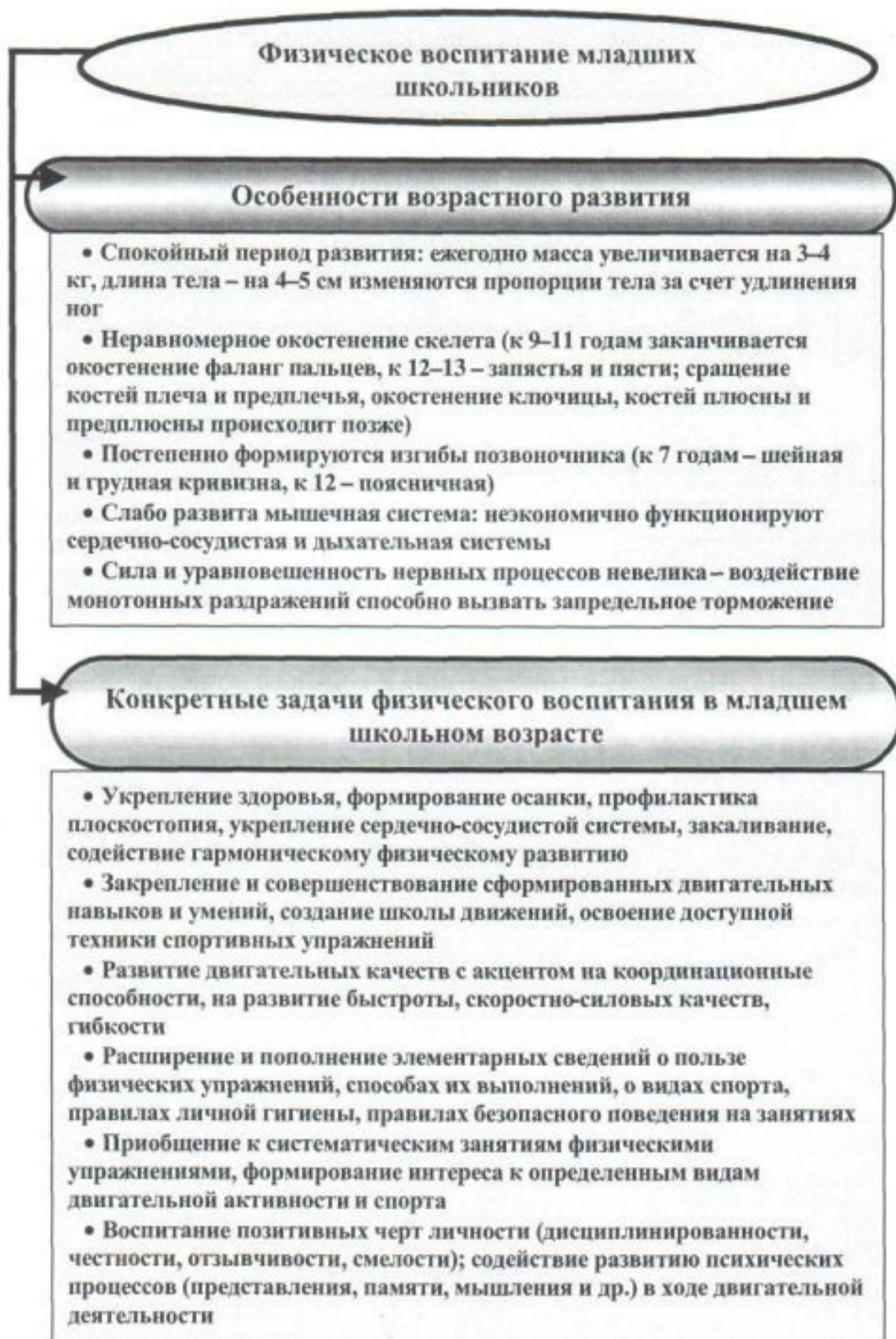


Рис. 4. Особенности физического развития младших школьников и задачи физического развития

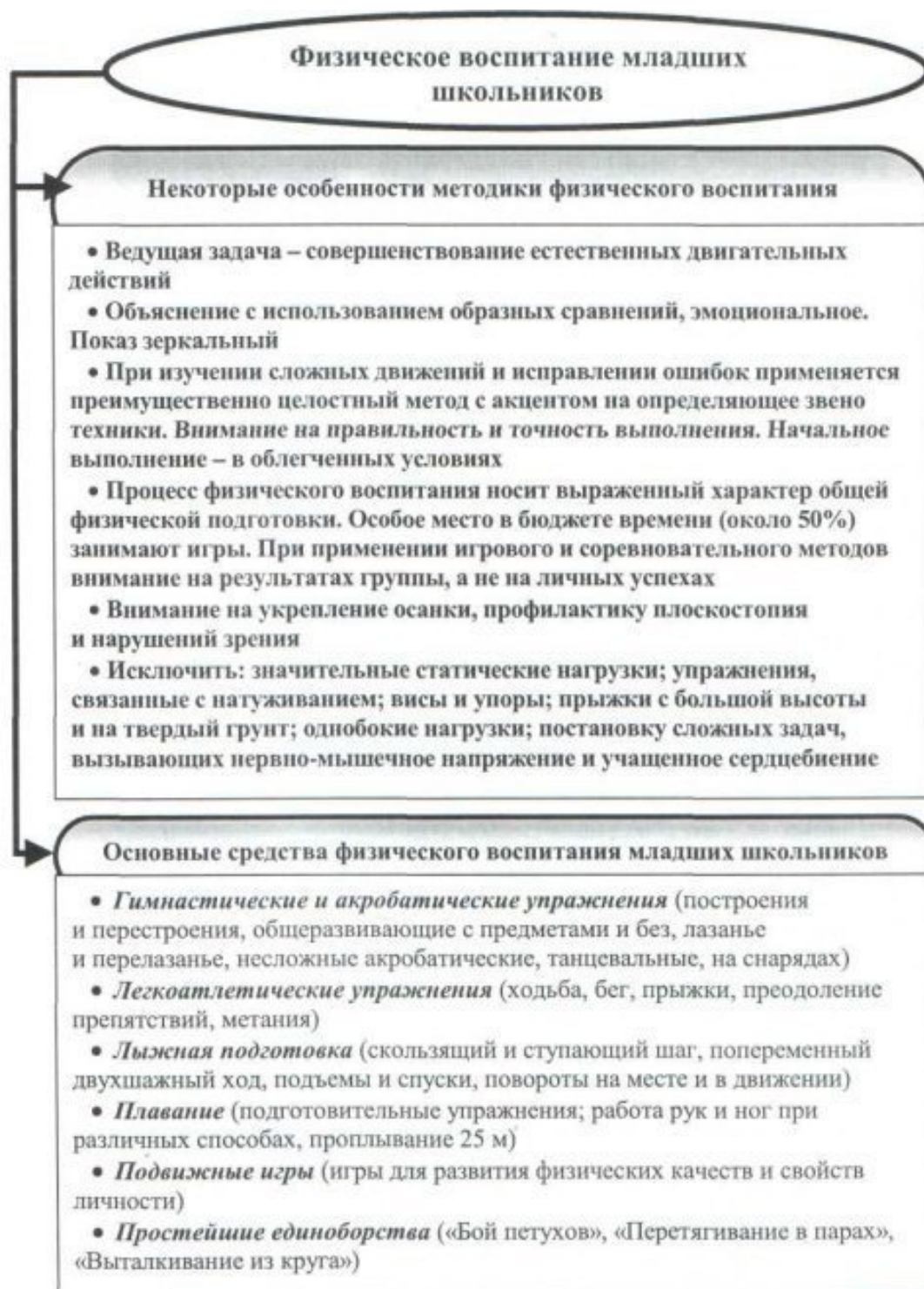


Рис. 5. Особенности методики и состав средств физического воспитания младших школьников

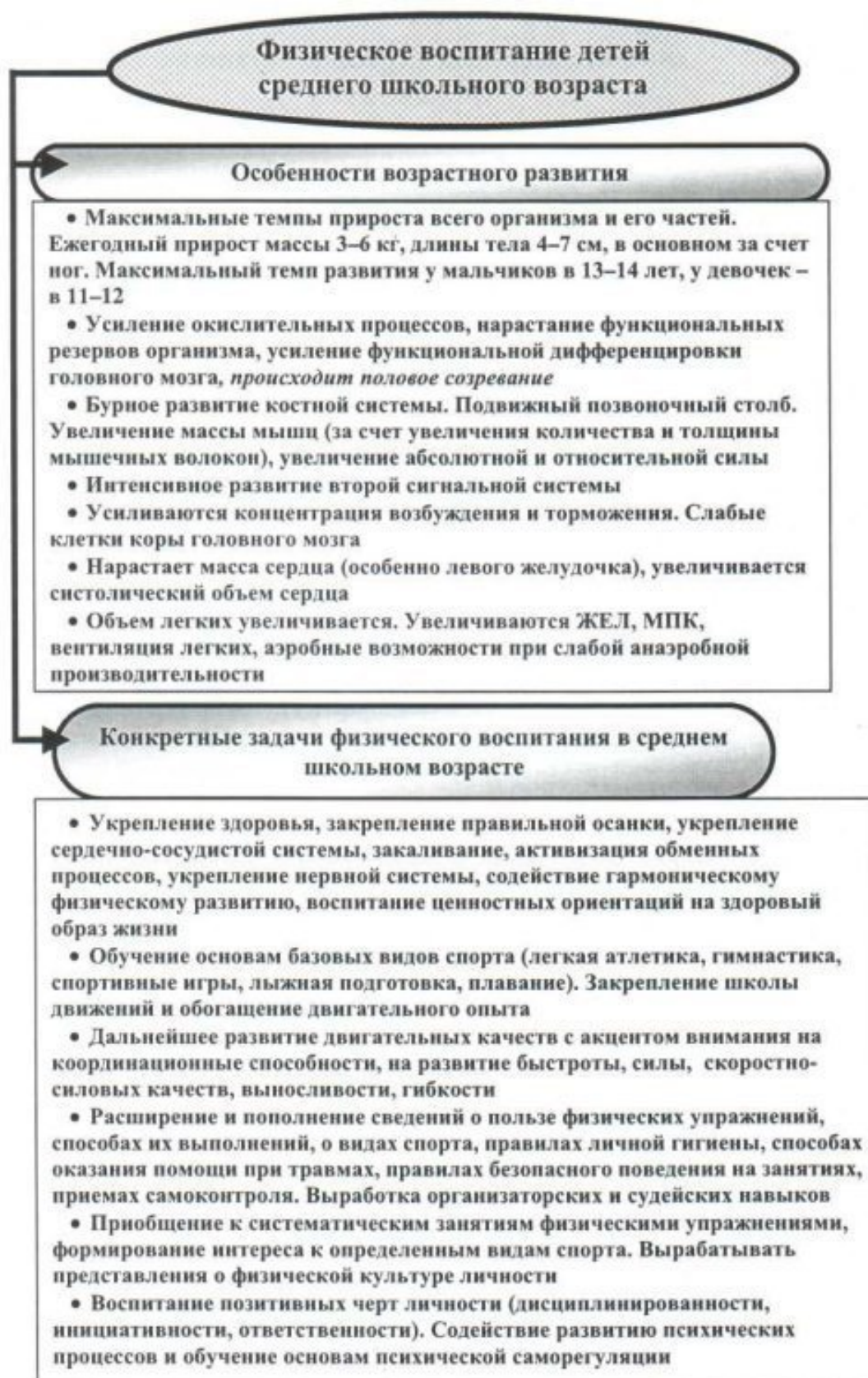


Рис. 6. Особенности развития и задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

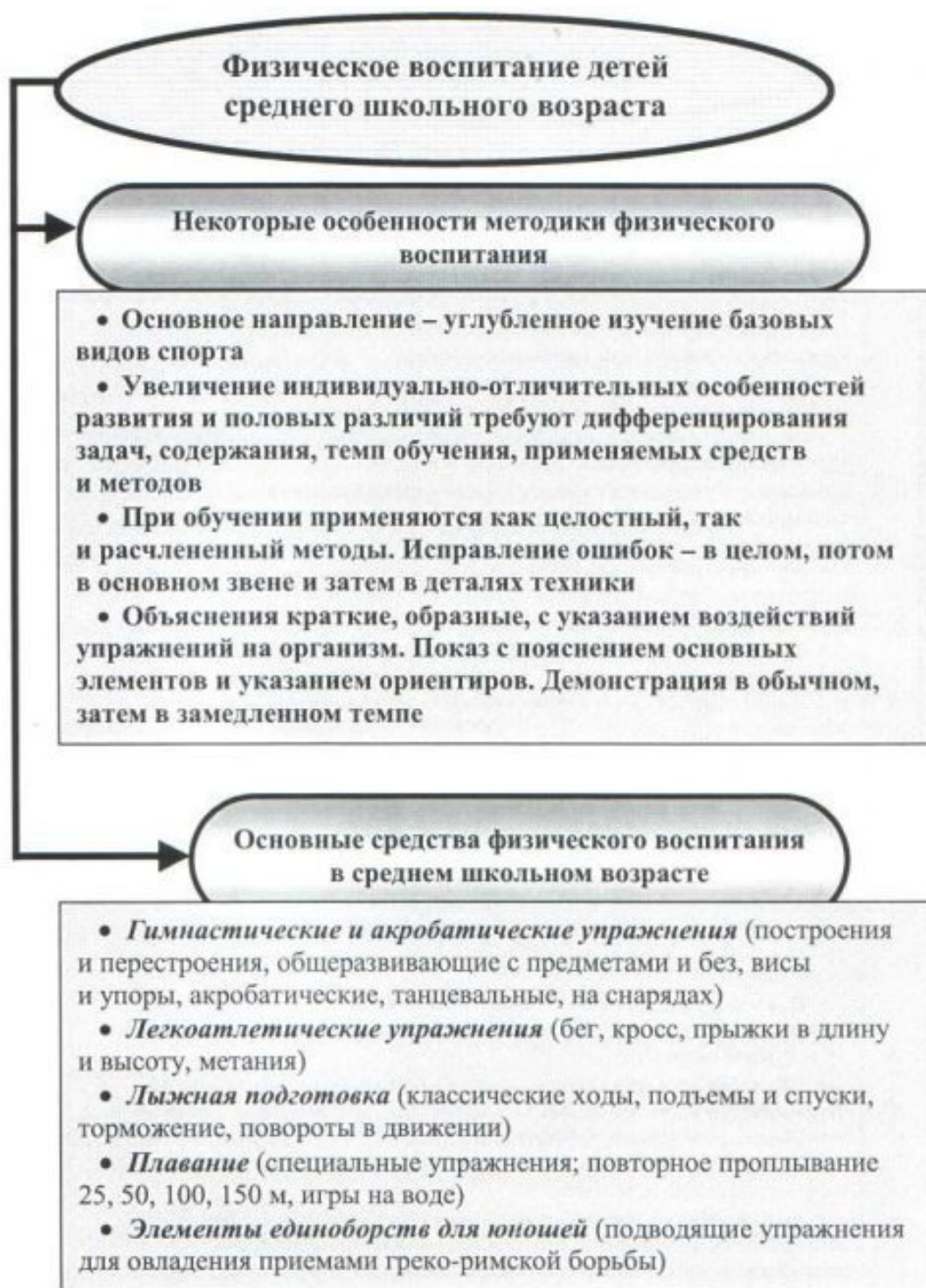


Рис. 7. Особенности методики и состав средств физического воспитания детей среднего школьного возраста

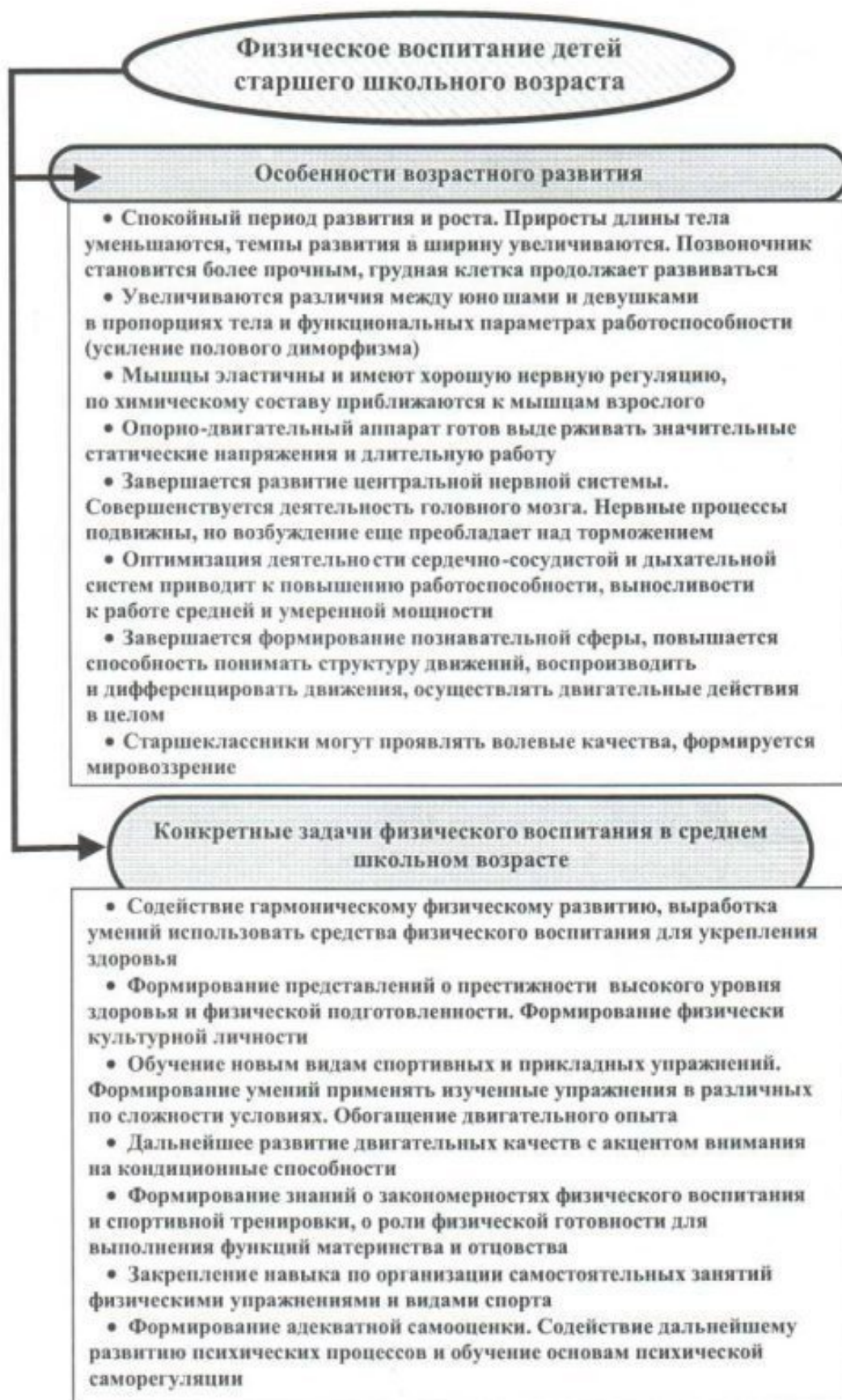


Рис. 8. Особенности развития и задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста

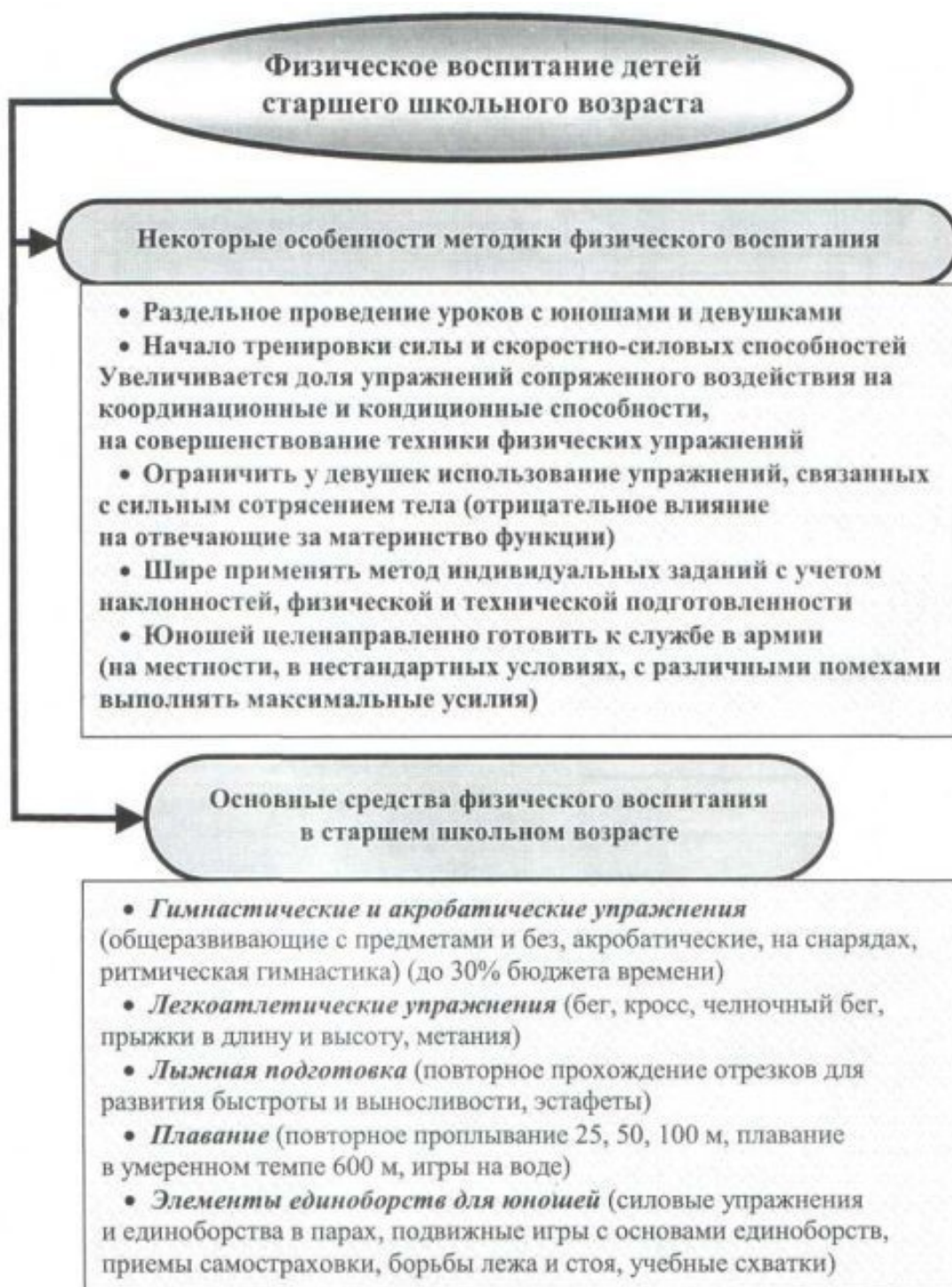


Рис. 9. Особенности методики и состав средств физического воспитания детей старшего школьного возраста



Рис. 10. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем

## **Цели и задачи образовательной программы по кёкусин кан каратэ, этапы обучения**

### **Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)**

**Цель** – образовательного процесса СОГ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6-17 лет.

**Задачи:**

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

**Направленность образовательной программы для СОГ** – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся 6-17 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, выявлены необходимые условия, которые необходимо создать, и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

**Проблемы**, влияющие на проведение образовательного процесса:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
14. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
15. Низкий уровень развития психологических качеств.

16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.

17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.

18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.

19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.

20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.

21. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.

22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

**Педагогическая целесообразность СОГ** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

## Группы начальной подготовки (ГНП)

**Основная цель занятий групп начальной подготовки** – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
5. Изучение базовой техники каратэ.

Возраст занимающихся 9-14 лет. Дети подростки, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя».
7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
9. Возрастной кризис подросткового возраста.
10. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
11. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
14. Участие в соревнованиях.
15. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
16. Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного

поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовках. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании, и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

## **Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

**Цель занятий учебно-тренировочных групп** – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

### **Задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 12–15 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета. Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.
6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одарённости спортсменов.
12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер

должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма, изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

## **Группы спортивного совершенствования (ГСС)**

**Основная цель занятий групп спортивного совершенствования** – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся – 16–22 года.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки спортсмена.
2. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.

4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь и поддержка каждого спортсмена высокого класса со стороны образовательного учреждения.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль за полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Выработка устойчивой внутренней мотивации к спортивной специализации.
10. Закрепление психических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить.
11. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
12. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

## **Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)**

**Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ – звание мастер спорта и выше.**

### **Задачи:**

1. Поддержка высокого уровня физической работоспособности.
2. Совершенствование технико-тактической подготовки.
3. Совершенствование специальных психических чувств (чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство положения тела в пространстве и др.)

Спортивная жизнь каждого спортсмена предъявляет определённые требования к образу жизни и поведению индивидуума. Рассмотрим основные проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль за полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
10. Выполнение требований тренера-преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

## **Группы здоровья (ГЗ)**

**Основная цель занятий групп здоровья –** сохранение уровня работоспособности в обыденной жизни.

**Задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Углубленное изучение основ здоровье-сберегающей направленности тренировочного процесса.
3. Приобретение прикладных навыков самообороны на базе каратэ и других видов единоборств.
4. Соблюдение здорового образа жизни.
5. Содействие развитию каратэ.

Спортсмены оздоровительных групп занимаются для поддержки работоспособности и совершенствования двигательных навыков. В процессе занятий могут возникнуть следующие проблемы:

1. Занятия «для себя».
2. Нарушение режима дня.
3. Стрессовые ситуации, связанные с семьёй, работой, социальной жизнью.
4. Недостаток времени для активных и систематических занятий спортом.

## Модель многолетней подготовки по кёкусин кан каратэ

### *Базовые характеристики скоростно-силовых качеств*

Молодой человек, избравший каратэ предметом своей спортивной специализации, поставлен в условия заведомого ограничения средств тренирующего воздействия. Поэтому выявление и проверка эффективности различных средств тренировки, структуры специфической двигательной деятельности молодых каратистов и других аспектов педагогической работы с ними связаны с необходимостью тщательного анализа в целом всей системы многолетнего процесса учебно-тренировочной и воспитательной подготовки в данном виде спорта в наиболее ответственное время – в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Ключевым вопросом является вопрос сохранения здоровья спортсмена-каратиста как главного условия дальнейшего спортивного роста в процессе многолетнего совершенствования в каратэ. В данном разделе будут рассмотрены модельные (базовые) характеристики различных сторон тренировки каратистов 10-18-летнего возраста.

Двигательная деятельность каратистов представляет собой непрерывную цепь решения моторно-психологических задач. В этой связи в этом виде спорта предъявляются высокие требования к уровню интеллектуальных и сенсомоторных качеств и психологическому фактору: времени и точности двигательных реакций, оперативности мышления, высокой скорости переработки информации, быстроты переключения и устойчивости внимания при достаточном его объеме, точности пространственно-временных характеристик движений. Анализ специфики занятий каратэ и обобщение ряда работ специалистов в области ударных видов спорта позволяют нам выделить наиболее значимые качества и свойства молодых каратистов различного возраста.

Например, морфологические характеристики неоднозначны у юных каратистов различного возраста, то же самое можно сказать и о физических качествах и психофизиологических особенностях. Во всех случаях прослеживаются возрастные, очевидно генетически обусловленные, особенности развития организма человека в онтогенезе. В ряде работ отмечается важность учета сенситивных периодов развития организма человека при воздействии внешней среды. По мнению ряда ученых, наиболее быстрый и устойчивый эффект обучения двигательным действиям и развития физических способностей может быть достигнут именно в эти периоды. Поэтому и управление процессами многолетней спортивной подготовки будет более эффективным, если преимущественная направленность тренировочного процесса на отдельных этапах будет определяться с учетом данных о периодах наибольшего естественного прироста в развитии двигательных качеств и функциональных возможностей.

Исследования показали, что наиболее выраженный прирост морфофункциональных показателей у каратистов-мальчиков 13–15 лет приходится на длину и массу тела, 16–18 лет – на жизненную емкость легких (ЖЕЛ), окружность бедра и голени, 13–15 лет – на силу рук и предплечья, 16–18 лет – на становую силу.

Наибольшие показатели прироста физических качеств были зафиксированы у каратистов-мальчиков в следующие возрастные периоды: абсолютная скорость движения – 16–18 лет, абсолютная сила мышц – 13–15 и 16–18 лет, максимум взрывного усилия – 16–18 лет, стартовая сила мышц – 13–15 лет, ускоряющая сила мышц – 16–18 лет, время достижения максимума усилий – 16–18 лет, максимальная скорость движения – 10–12 лет, мощность работы – 16–18 лет, скорость движения – 13–15 лет.

Возрастные периоды наиболее выраженных приростов морфофункциональных показателей и физических качеств у каратисток-девочек несколько отличаются от таковых у их сверст-

ников-мальчиков. У них сенситивные периоды приходятся на следующие возрастные периоды: длина тела – 10–12 лет, масса тела – 13–15 лет, ЖЕЛ, окружность бедра и голени – 16–18 лет, сила рук кисти и предплечья – 13–15 лет, станова́я сила – 16–18 лет.

Периоды наиболее выраженных приростов показателей развития физических качеств приходятся у девочек-каратисток на следующие возрастные периоды: абсолютная скорость движения – 13–15 лет, абсолютная сила мышц – 16–18 лет, максимум взрывного усилия – 13–15 лет, стартовая сила мышц – 14–15 лет, ускоряющая сила мышц – 10–12 лет, время достижения максимума усилий – 16–18 лет, максимальная скорость снижения 10-12лет, мощность работы – 16–18 лет, скорость снижения – 13–15 лет. Сравнительный анализ психологических и психомоторных характеристик молодых каратистов различного возраста и пола также выявил особенности их проявления.

Такие важнейшие показатели единоборца, как смелость и решительность, как у мальчиков, так и у девочек проявляются в наибольшей степени в 10–12 лет, соответственно психосенсорная чувствительность – в 13–15 и 10–12 лет, эмоциональная устойчивость – в 13–15 и 16–18 лет, скорость сенсомоторных реакций – в 16–18 и 10–12 лет, интенсивность и устойчивость внимания – в 13–15 лет, скорость приема информации – в 10–12 лет, оперативное мышление – в 16–18 и 13–15 лет, дисциплинированность – в 16–18 и 10–12 лет, сенсомоторная координация – в 10–12 лет, реакция прогнозирования – в 16–18 и 13–15 лет, скорость образования динамических стереотипов – в 16–18 и 10–12 лет, спортивное трудолюбие – в 16–18 и 10–12 лет.

Сенситивные периоды развития скоростно-силовых качеств каратистов (по величине интенсивности) – 10–18 лет. Остановимся только на максимально выраженных показателях. Так, например, сенситивные периоды развития стартовой силы у мальчиков – 15 и 16 лет, а у девочек – 17 и 18 лет; ускоряющая сила мышц у мальчиков – 15 лет, у девочек 15 и 16 лет; максимум взрывного усилия у мальчиков – 18 лет, у девочек – 17 и 18 лет; абсолютная сила мышц у мальчиков 17 лет, у девочек – 17 и 18 лет; мощность работы у мальчиков – 17 и 18 лет, у девочек – 15–16 лет и абсолютная скорость движения у мальчиков 14 лет, у девочек – 17 и 18 лет.

Стартовая сила мышц у мальчиков в умеренно выраженном режиме проявляется с 10 до 14 лет, у девочек – только в возрасте 10–11 лет. Отмечается достоверное проявление полового диморфизма в развитии физических качеств у детей, подростков и юношей, занимающихся каратэ.

Таким образом, при планировании многолетней подготовки следует учитывать возрастные периоды занимающихся как мальчиков, так и девочек, периоды наиболее выраженных приростов различных физических показателей, которые приводят к большей эффективности и результатам в тренировочном процессе.

### ***Структура бюджета времени занимающихся***

Эффективное решение проблемы спортивной подготовки в молодом возрасте связано с необходимостью изучения изменения с возрастом лимита времени. Для этого необходим анкетный опрос каратистов различного возраста: 10–12 лет, 13–15 лет и 16–18 лет.

При опросе следует выделить четыре основных момента режима дня: сон, учеба (работа), тренировка и свободное время.

Продолжительность сна. Анализ ответов каратистов на вопрос о продолжительности сна показал, что с возрастом она уменьшается. Так, если в 10-летнем возрасте дети спят около 10 ч, то в 13 – 8 ч, а в 18 лет – не более 7 ч в сутки.

Продолжительность учебы в школе и вузе. С возрастом продолжительность учебы в школе, включая самостоятельную работу дома, увеличивается. Следовательно, если учесть, что

продолжительность сна у более старших по возрасту каратистов по сравнению с младшими уменьшается, то увеличение продолжительности учебных занятий у каратистов-студентов 17–18 лет в какой-то степени компенсируется уменьшением времени на сон. Следовательно, продолжительность времени, затрачиваемого на учебу и самостоятельную работу, во многом зависит от нагрузки в школе и вузе: она увеличивается у старшеклассников и студентов. При этом важно учитывать индивидуальные способности спортсменов, умение правильно планировать свой режим дня.

Анализ режима дня говорит о том, что для целенаправленной спортивной подготовки каратистов на протяжении многих лет весьма важно учитывать их реальные возможности, располагать для этой цели свободным временем в каждом возрастном периоде их жизни. Без этого учета увеличение объема учебно-тренировочной подготовки может повлечь за собой возрастание трудностей или в учебе спортсмена, или в отдыхе. В связи с этим нельзя не отметить тот факт, что нередко некоторые родители запрещают своим детям заниматься спортом на том основании, что занятия отнимают у них много времени и мешают хорошо учиться в школе. Однако объективный анализ затрат времени на тренировки по отношению к свободному времени каратистов говорит о том, что спортивные занятия, направленные на выполнение значительных задач специальной и целенаправленной подготовки, занимают в недельном бюджете менее 50 % свободного времени (не считая воскресенья). В частности, время, затраченное на тренировки, составляет в неделю от 12 до 37 %. При правильном отношении к учебе в школе или в вузе спортивные занятия не оказывают существенного отрицательного влияния на успеваемость.

Таким образом, исследование бюджета свободного времени в процессе многолетней подготовки каратистов показало, что в среднем его величина меняется в период от 10 до 18 лет незначительно, но с возрастом имеет тенденцию к увеличению. Это связано с тем, что в более старшем возрасте часть времени, которое остается от сокращения продолжительности сна, входит в состав свободного времени и, следовательно, увеличивает его. Вместе с тем у студентов и старшеклассников появляется хорошая возможность выделять больше времени на учебные занятия и самостоятельную работу.

## **Формализованная модель системы многолетней подготовки каратистов**

### *Особенности многолетней подготовки*

Современный уровень развития каратэ в мире требует и в нашей стране организации системной многолетней подготовки занимающихся в наиболее оптимальных возрастных периодах: детском, подростковом и юношеском.

Причем такая многолетняя подготовка каратистов должна опираться на выявленные общие закономерности, объективно исходящие из процесса становления спортивного мастерства и возрастных особенностей развития организма.

Многочисленные исследования, проведенные в области детского и юношеского спорта, убедительно доказали преимущество системного подхода в процессе многолетней работы с юными спортсменами, начиная с их первых шагов в спорте. В таком виде спорта, как каратэ, вопросами системной подготовки юных спортсменов с научной точки зрения в нашей стране, если судить по данным литературных источников, никто не занимался. Многочисленные же литературные данные, раскрывающие практический опыт подготовки молодых спортсменов высокого класса, позволяют сделать вывод о том, что в большинстве своем высококлассные

атлеты прошли все этапы многолетней подготовки, хотя содержание и суть возрастной периодизации в разных видах спорта различаются.

Как уже говорилось, ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. Без эффективной реализации этих способностей достигнуть существенного прогресса в этом виде спорта будет невозможно в любом возрастном периоде. Следовательно, построение процесса учебно-спортивной подготовки в каратэ должно быть ориентировано на предшествующую базовую скоростно-силовую подготовку и совершенствование технического мастерства. При этом необходимо учитывать существующее мнение, что высокий спортивный результат не только в каратэ, но и в других видах единоборств может быть достигнуто преимущественно благодаря хорошей технико-тактической подготовленности спортсменов. Однако для спортсменов высокой квалификации такие отношения между физической и технической подготовленностью могут носить только временный характер.

Если, например, на этапе начальной спортивной подготовим высокого результата спортсмены могут достичь за счет высшего спортивного мастерства, прирост спортивных достижений преимущественно определяется повышением уровня специальной работоспособности каратиста и приспособлением к этому уровню спортивной техники. Это бескомпромиссное условие прогресса достижений в скоростно-силовых и сложно-технических видах спорта. Отсюда следует, что техническое мастерство представляется как умение спортсмена эффективно реализовать свой моторный потенциал.

В таком виде спорта, как каратэ, повышение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства спортсменов, что дает каратисту возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время его выполнения. Таким образом, скоростно-силовая подготовленность и техническая подготовленность тесно связаны. В то же время ведущая роль в этом единстве отводится первой из них, и это справедливо как для многолетней подготовки, так и для годичного цикла тренировки.

Следует отметить характерные особенности в организации тренировочного процесса спортсменов-каратистов высокой квалификации сборной России.

1. В процессе многолетней подготовки наблюдалось существенное (часто неоправданное) увеличение объема тренировочной нагрузки. Это приводило к тому, что приходилось решать проблему поиска рационального распределения объема тренировочной нагрузки в годичном цикле. Одновременно решался вопрос способности каратистов преодолеть тот или иной объем нагрузки и с учетом этого планировать меры по эффективному восстановлению их работоспособности.

2. За последние годы значительно увеличивается количество соревнований для каратистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Это привело к необходимости оперативно корректировать некоторые аспекты сложившейся системы многолетней подготовки каратистов. Например, в некоторых случаях были включены базовые этапы подготовки для каратистов сборной команды России.

3. Повысились требования к качеству, стабильности и надежности технического мастерства и морально-волевой подготовленности каратистов и их психологической устойчивости в условиях различных соревнований. Этот подход не имеет выраженных возрастных аспектов, что привело к поиску новых нетрадиционных форм и методов сочетания тренировочных и соревновательных нагрузок, физической и технической подготовленности, а также организации соревновательного этапа.

4. За последние десять лет квалифицированные каратисты достигли очень высокого уровня специальной физической подготовленности. В связи с этим появилась необходимость не только поиска более эффективных средств и методов такой подготовки, но и в некоторых

случаях пересмотра ее места в годичном цикле, а также форм ее взаимосвязи с технической оснащённостью каратистов.

### ***Соотношение средств специальной и общей физической подготовки***

Представляется важным остановиться на проблеме, связанной с поиском целесообразного соотношения между средствами специальной (СФП) и общей (ОФП) физической подготовки спортсменов.

На ранних этапах почти все виды физических упражнений способствуют совершенствованию двигательных функций спортсменов. По мере нарастания тренированности круг упражнений, обеспечивающих СФП, сужается. Тренировка в любом виде спорта повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом тренировки.

Исследования и большой практический опыт говорят о том, что тренировочная работа с юными каратистами не должна быть направлена на форсированное достижение высоких результатов в первые годы обучения. Это приводит, как правило, к остановке роста результатов. Спортивную тренировку в начальный период обучения следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост, продолжающийся и после перехода в группу взрослых.

СФП в юном возрасте должна опираться на базовую ОФП, погорая в каждом виде спорта имеет свои специфические особенности. Соотношение ОФП и СФП имеет характерные черты в различных видах спорта. В начальный период тренировки юных спортсменов на ОФП отводится в среднем от 50 до 70 % общего тренировочного времени. Чем выше уровень тренированности спортсмена, тем больший удельный вес приобретает СФП. При наличии высокого спортивного мастерства даже ОФП должна иметь специальную направленность. Развитие физических качеств на этом этапе тренировки обеспечивается преимущественно занятиями избранным видом спорта или упражнениями, близкими к нему по структуре и физиологическому эффекту.

Но ОФП не может заменить специальную работу в конкретном виде спорта. Специфика вида мышечной деятельности отражается и на функциональных, и на морфологических особенностях организма спортсмена. Каждый конкретный вид спорта формирует специальную морфофункциональную гармонию. Для каратистов эта гармония выражается в развитии скоростно-силовых качеств и физической работоспособности.

Результаты анализа реальных примеров организации тренировочного процесса в годичном цикле показали, что у каратистов 10–12 лет, имеющих квалификацию от 10 до 7 кю, наблюдается, как правило, неупорядоченное, хаотичное распределение тренировочной нагрузки в рамках годичного цикла, не имеющее логической связи с научной системой подготовки спортсменов к соревнованиям. Все основные средства подготовки применяются одновременно при монотонном, мало изменяющемся во времени общем объеме нагрузки.

После проведения исследований и коррекции полученных результатов обнаруживается тенденция к упорядочению планирования объема тренировочной нагрузки в сборных командах по каратэ. Несмотря на большое разнообразие средств СФП и ОФП, используемых в каратэ, стала четко просматриваться тенденция к волнообразной динамике их объемов и сосредоточению средств той или иной преимущественной направленности на определенных этапах подготовки. Это говорит о том, что находятся рациональные варианты построения тренировочного процесса для всех спортсменов по определенной системе.

Такая система определилась на основании статистического анализа ежемесячных объемов нагрузки по основным средствам подготовки. В качестве примера приводится статисти-

ческая модель распределения основных средств тренировки каратистов различного возраста (табл.17).

Следует отметить, что процент учебно-тренировочного времени, выделяемого на техническую подготовку, с возрастом снижается, на скоростно-силовую – повышается при относительной стабилизации объема нагрузки функциональной подготовки. В то же время объем ОФП с возрастом увеличивается, хотя и недостоверно. Это позволяет говорить о том, что тренировочная подготовка каратистов в данных возрастных группах происходит не форсированными темпами, а с учетом возрастных особенностей развития организма. Данная модель позволяет юным каратистам не только уверенно прогрессировать в спорте с 10 до 18-летнего возраста, но и обеспечить им создание прочного фундамента для дальнейшего роста при переходе в более старшую возрастную группу.

Таблица 1

**Распределение средств тренировочной нагрузки каратистов в годичном цикле, %**  
(модельные характеристики)

Возраст, лет	Средняя арифметическая	ТП	ССП	ФП	ОФП
10-12	М1	35	25	20	20
	М2	30	30	18	22
	М3	25	35	22	18
13-15	М1	30	30	12	28
	М2	25	35	15	25
	М3	20	40	17	23
16-18	М1	25	35	20	20
	М2	20	40	15	25
	М3	15	45	12	28

Примечание. ТП – техническая подготовка, ССП – скоростно-силовая подготовка, ФП – функциональная подготовка, ОФП – общая физическая подготовка.

Как показали наши исследования, в тренировке каратистов еще не найдены оптимальные методики тренировки силовых возможностей при помощи отягощений. Так, в одних случаях применяются очень большие отягощения, в других маленькие, а в третьих, их и вовсе не используют.

Объемные силовые нагрузки стали применяться одновременно с углубленной работой над совершенствованием технического мастерства. Такой метод использования силовой подготовки обеспечивает эффективное развитие специальных скоростно-силовых качеств каратиста. Данные исследований, приведенные выше, позволяют говорить о положительных результатах использования силовых нагрузок в тренировке каратистов различного возраста. Абсолютный и средний уровень силовой подготовленности каратистов из года в год повышался. Каждый год прослеживалась определенная тенденция волнообразного характера динамики, обусловленного содержанием и распределением объема тренировочной нагрузки, причем на соревновательном этапе показатели специальной силовой подготовки возрастали.

Соотношение средств СФП и ОФП в годичном цикле тренировки каратистов наиболее оптимально на первом этапе – 40 на 60 %, на втором – 40 на 60, на третьем – 50 на 50, на четвертом – 65 на 35, на пятом – 70 на 30 и на шестом этапе – 75 на 25 %. Постепенное снижение процентного отношения ОФП не означает, однако, что этому виду тренировки уделяется меньше внимания. Так, на первом этапе на ОФП выделяется 58–86 ч, на втором – 72–96, на третьем – 77–115, на четвертом 101–134, на пятом – 115–155 и на шестом этапе – 129–141 ч. Количество часов, выделяемых на СФП, также растет, но более выраженными темпами. На первом этапе для занятий по СФП отводится 40 % от общего количества учебно-тренировочного времени, на втором – 50, на третьем – 60, на четвертом – 65, на пятом – 70 и на шестом этапе – 75 %.

Таким образом, в период многолетней подготовки каратистов соотношение между ОФП и СФП меняется в сторону значительного возрастания времени в СФП и относительно равномерного увеличения тренировочного времени в ОФП. Однако такое изменение времени на ОФП и СФП не приводит к снижению затрат времени на всестороннее физическое развитие каратистов.

СФП строится на основе взаимосвязанных между собой технической, скоростно-силовой и функциональной подготовки с учетом технического мастерства и возраста юных каратистов (табл. 17). По нашему мнению, СФП должна быть четко разграничена как минимум на эти три вида подготовки.

### *Модельные характеристики системы многолетней подготовки*

Известно, что современные подростки достигают спортивной зрелости значительно раньше, чем это имело место, например, 20–25 лет назад. Это связано с тем, что во многих видах спорта внедрена ранняя спортивная специализация (с детского и подросткового возраста). Анализ роста квалификации молодых каратистов на протяжении многолетней подготовки показал, что достижение более высоких спортивных результатов в юном возрасте главным образом связано с продолжительностью занятий спортом.

На этапе предварительной подготовки (до двух лет) рост спортивной квалификации у большинства исследуемых нами юных каратистов 9-11 лет происходил до уровня 10-9 кю. Применяемая методика тренировки каратистов молодого возраста не предусматривает форсированной спортивной подготовки.

Более того, Международной федерацией каратэ установлен временной интервал допуска до экзаменов для выполнения квалификационных требований. Например, с 10 до 3 кю экзамены могут проводиться не менее чем через три месяца тренировок; с 3 до 1 кю – через шесть месяцев. С 1 кю до 1 дан ученик должен тренироваться минимум год после получения 1 кю. При этом он обязательно должен тренироваться не менее трех лет при возрасте более 14 лет. С 1 дана до 2 дана ученики должны постоянно тренироваться минимум два года после получения 1 дана и быть старше 18 лет. Со 2 дана до 3 дана должно пройти минимум три года после получения 2 дана, а с 3 дана до 4 дана – четыре года. Степень 5 дана (сихан) присваивается по рекомендации Международной федерации каратэ.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.