

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
Е.Т. Колунин
2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

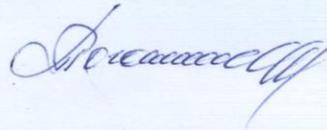
магистра

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ WKF
НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ IX СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
РОССИИ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

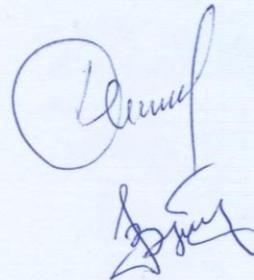
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения



Погонин
Игорь
Николаевич

Научный руководитель
канд. пед. наук,
доцент кафедры ГЕОФКиС



Макаридин
Дмитрий
Николаевич

Рецензент
кан. пед. наук, доцент
доцент кафедры общей и
социальной педагогики

Верховцев
Константин
Николаевич

Тюмень
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ WKF	7
1.1. История возникновения и современное состояние каратэ WKF.....	7
1.2. Особенности тренировочного процесса в каратэ WKF.....	13
1.3. Особенности тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF ...	23
1.4. Анализ существующих методик и программ подготовки спортсменов в каратэ WKF	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1. Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования.....	38
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	40
3.1. Результаты констатирующего исследования.....	40
3.2. Программа тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF	42
3.3. Результаты формирующего эксперимента.....	50
ВЫВОДЫ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития спортивного каратэ как одного из популярных и массовых видов единоборств актуальной задачей является подготовка высококвалифицированных спортсменов-каратистов для сборной команды Тюменской области и России. На 129-й сессии Международного олимпийского комитета в Рио-де-Жанейро 3 августа 2016 г. каратэ WKF было включено в программу летних Олимпийских игр, которые состоятся в 2020 г. в Токио, Япония [48, с.24].

Уже сейчас каратэ входит в программу: Юношеских Олимпийских игр, Европейских Олимпийских игр, Спартакиаду школьников и учащихся России.

Каратэ WKF является специфическим видом спортивного единоборства, которое предъявляет особые требования к проявлениям двигательных и ментальных способностей спортсмена. Трудно назвать другой вид спорта, в котором так же ярко могли проявляться механизмы компенсации специальных способностей, как это наблюдается в каратэ.

В настоящее время, всё большее значение приобретает тактическая подготовка, в осуществлении успешной соревновательной деятельности. Тактика — это ключевой тренд современного каратэ, позволяющий увеличить эффективность технических действий [80, с. 78].

Практика прошедших соревнований, в которых принимали участие спортсмены Тюменской области 16-17 лет показала, что побеждают в основном те бойцы, которые от начала и до конца поединка ни на секунду не теряют контроль над схваткой, проявляя высочайшую техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Очень часто, каратисты проигрывали схватки ведя в счете на последних секундах боя. Или имея безальтернативное преимущество — сеншу.

Наше исследование выявило, что тактика ведения схватки остается наиболее слабым звеном в системе подготовки каратистов, в частности спортсменов Тюменской области по каратэ WKF.

Возникает необходимость сформировать стройную систему обучения тактическим действиям каратистов, для создания фундамента будущих спортивных достижений высокого класса. Создать научно-обоснованную программу обучения грамотного ведения спортивной борьбы.

Анализ отечественных и зарубежных литературных источников по каратэ и недостаточность научно-обоснованных методик обучения тактическим действиям, с учётом новых правил, очень мало исследована.

Специальная литература, посвященная каратэ, как правило ограничивается, подробным описанием истории развития каратэ. Тактика ведения поединка, описанием поверхностным способом подготовки к выполнению ударных действий и элементарным рекомендациям к способам ведения боя [19, 47, 64].

На сегодняшний день тактика, является одним из наиболее значимых инструментов в схватке, что обуславливает актуальность выбранной темы магистерской работы.

Объект исследования – процесс тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Предмет исследования – средства и методы повышения уровня тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Цель исследования – разработать и обосновать эффективность программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, при подготовке спортсменов Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России, г. Череповец.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы, современный уровень развития, роль и значение тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

2. Разработать программу тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, при подготовке спортсменов Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

Гипотеза исследования - мы предположили, что разработка программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов будет эффективной если:

- выявить особенности тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет;

- применять средства и методы повышения уровня тактической подготовленности в рамках учебно – тренировочного сбора спортсменов команды Тюменской области по каратэ в возрасте 16-17 лет;

- осуществлять регулярную оценку технико-тактической подготовленности спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет

Практическая значимость заключается в том, что предлагаемая программа позволяет эффективнее осваивать и применять в соревновательных поединках приемы и тактические действия. Материалы работы были использованы при подготовке спортсменов в каратэ WKF.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ WKF

1.1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КАРАТЭ WKF

Каратэ WKF не является стилем каратэ или отдельной спортивной дисциплиной. WKF - это англоязычная аббревиатура названия Всемирной Федерации каратэ (World Karate Federation). На сегодняшний день это крупнейшая в мире организация, включающая в себя континентальные и национальные федерации каратэ [20, с. 31].

История Всемирной организации каратэ(WKF) уходит истоками в Европу 1950-х годов. Тогда японские мастера познакомили жителей западной части континента с этим видом единоборства. Основной задачей японских сэнсэев было обучение, поэтому они не заботились о создании национальных и международных организаций. Важной фигурой в продвижении каратэ в Европе был француз М. Henry PLEE. Один из его учеников, обладатель черного пояса по каратэ 4 дана, Jacques Delcourt, стал первым президентом Французской федерации каратэ в 1961 году. Именно эта организация положила начало европейским объединениям каратэ.

В 1963 году Французская федерация делает попытку собрать каратистов Европы (из Италии, Великобритании, Бельгии, Германии, Швейцарии и Испании) для проведения первого международного чемпионата по каратэ. Но откликнулись только Великобритания и Бельгия [7, с. 4].

15 декабря 1963 года – исторический день для Всемирного каратэ. В этот день в Париже собираются шесть из семи федераций на 1 Европейском конгрессе каратэ, посвященном организации международных соревнований. Имена М. Augusto BASILE (Италия), ММ. AARTS Leo and STAS (Бельгия), М. CHERIX Bernard (Швейцария), М. Karl HEINZ KILTZ (Германия), М. BELL (Великобритания), М.М. DELCOURT и SEBBAN (Франция) вошли в летопись WKF. Представитель Испании MP GARCIA по уважительной

причине приехать не смог. Собранным предстояло решить два основных вопроса: объединение стилей каратэ и организация судейства. Участники конгресса пришли к выводу, что объединение стилей каратэ невозможно по ряду очевидных причин. Вторым вопросом решить удалось – были разработаны единые правила судейства.

24 мая 1964 года в Париже состоялся 2-ой конгресс Федерации каратэ Европы. Участники подготовили краткий обзор о положении каратэ в своих странах. В заключение был выбран Руководящий совет. Президентом, сроком на 34 года, назначен Jacques Delcourt (Франция). Вице президентами стали MM. BRIEF (Германия), CHERIX (Швейцария), FANNOY (Бельгия), а Генеральным секретарем — M. GOETZ (Бельгия).

В 3 Европейском конгрессе, который состоялся 21 ноября 1965 года, принимали участие уже 10 стран. Новичками стали Австрия (президент Австрийской федерации каратэ до 1998 г. M. K. NEVECERAL до), Югославия и Португалия. Кроме того, прибыли японские мастера KONO, YAMASHIMA, TOYAMA и SUZUKI. Самым важным событием конгресса стало создание первого Европейского союза каратэ (EKU), президентом которого был назначен уже известный Jacques Delcourt. Спустя полгода, в мае 1966 года, в Париже прошел первый чемпионат Европы по каратэ. Это событие имело оглушительный успех. Многочисленные зрители могли наблюдать за поединками не только с трибун для зрителей, но и в прямом эфире телеканалов. Итальянская команда привезла с собой известную кинозвезду Эльзу Мартинелли [44, с. 67].

В командном зачете участвовало 5 стран: Германия, Швейцария, Великобритания, Италия, Франция. Чемпионами стали французы. Второе и третье место заняли Швейцария и Италия. В личном зачете в финале сошлись два французских каратиста BAROUX и SAUVIN. Победу одержал первый. Третье место поделили GERONEMA (Италия) и SETROUK (Франция). События на татами развивались драматично. У спортсменов было множество травм. Общественность признала каратэ очень жестоким видом

спорта. У организаторов также возникли разногласия по поводу техники ведения боев, чрезмерной жесткости атак и недостаточной защиты.

В 1967 году в Риме судьи собрались на первом в истории всемирного каратэ судейском семинаре. Их основная задача заключалась в корректировке правил ведения поединков. За основу был взят свод положений Японской Ассоциации каратэ (ЖКА). По новым правилам 5-6 мая 1967 года состоялся 2 чемпионат Европы по каратэ.

Материальные вопросы Европейского объединения были рассмотрены 7 мая 1967 года на 5-ом конгрессе. Тогда участники приняли решение назначить двух наблюдателей для проверки финансовых документов перед каждым конгрессом. Все счета на оплату смогут получать одобрение членов конгресса только после проверки. На должность казначея назначен Бельгиец М. Leo Arts. Финансовый год устанавливается с 1 января по 31 декабря. Проверяющими назначены Раапен (Нидерланды) и Plee (Франция).

Анализируя 2-ой чемпионат Европы, Delcourt озвучивает конгрессу предложение об изменении состава команд. После нескольких вариантов, остановились на том, что в команде должно быть 5 основных и 2 резервных спортсмена. Эта система действует и сейчас. Далее поступило предложение проводить командные соревнования (более зрелищные и престижные) перед личными. Эта идея родилась из-за того, что спортсмены заканчивали личные соревнования травмированными и уставшими, и на командные выступления у них не оставалось сил. Лучших членов команды потом отбирали для личных выступлений. Оба предложения были приняты единогласно [24, с. 190-191].

На этом же конгрессе М. Plee (FRA) избирается на должность генерального секретаря, М. Ceracchini (ИТА) становится вице-президентом и М. Leo Arts, как мы помним, казначеем. Италия сообщает о своей неготовности проводить Чемпионат Европы в 1968 году и инициативу перехватывает Франция. Члены конгресса утвердили календарь на 1967-1968гг. Проведение Международного Кубка запланировано на 15 июля 1967

года, Чемпионат Европы был назначен на 4 мая 1968 года, на 5 мая должен состояться 6-ой Конгресс каратэ.

Далее, на рассмотрении было создание технического комитета, который урегулирует вопросы техники и судейства. Первое совещание этого комитета с участием консультантов из Японии состоялось 28 января 1968 года, в Париже. На нем было принято решение о разработке программы экзаменов для судей международной категории. Аттестация должна будет проходить ежегодно на международных судейских курсах. Оценивать судейское мастерство будет руководство комитета [75, с. 43].

Программа аттестации состоит из нескольких пунктов:

- рефери представляет национальную сборную,
- имеет черный пояс 1 дана и выше,
- возраст от 21 года,
- прошел обучение и сдал экзамен перед практикой на татами.

M. Basile был назначен секретарем Технического комитета ЕКУ.

Тогда же ввели систему 4 угловых и 1 центральный судья. Большинство положений, принятых на первом совещании, действуют и сейчас.

Участники конгресса 1967 года урегулировали и финансовые отношения. Ежегодный взнос для участников федерации поднялся до 100\$. Участие в Чемпионате Европы оценивалось в 1\$ с человека за один вид программы.

Членам федерации, стоявшим у истоков создания ЕКУ, было присвоено пожизненное почетное звание «Основатель Европейского Соза Каратэ». На встречах и конгрессах федерации они будут выступать консультантами.

Еще один вопрос, который беспокоил руководство ЕКУ – организация Чемпионата Европы по Ката — был так же рассмотрен на Техническом совещании в Париже [12, с.33-34].

3-ий Чемпионата Европы обнаружил новые недоработки в судействе. Теперь камнем преткновения стало формирование судейской бригады. После протеста представителя одной из команд, конгресс решил, что секретарь технического комитета будет назначать судей на каждый поединок. В формировании бригады должны соблюдаться строгие правила: Рефери должен быть нейтральным по отношению к боковым судьям, между которыми также должно соблюдаться равенство. Например, Рефери из нейтральной страны, двое боковых судей представляют страны участников поединка и остальные двое боковых судей, нейтральны и к участникам, и к Рефери.

На основании предложения технического комитета, конгресс утверждает результат судейских экзаменов: аттестованы 18 рефери международной категории и 14 стажеров.

На следующих совещаниях принимают решения о форме одежды судей (синий пиджак, серые брюки), об утверждении системы утешительных боев, о женщинах-судьях, в 1971 поднимается вопрос о весовых категориях. Судьи совершенствуют мастерство от чемпионата к чемпионату [75, с.93].

В 1970 году Jacques Delcourt предпринял попытку организовать каратэ на мировом уровне. Результатом стало создание Международного объединения каратэ и Париж — кандидат на проведение первого Чемпионата мира по Каратэ 13 ноября 1970г. Узнав об этом, президент японской федерации каратэ приезжает во Францию и заявляет о своем намерение принять участие в создании всемирной организации каратэ. Переговоры закончились рождением Всемирного объединения организаций каратэ (WUKO). В соглашении, подписанном 16 июля 1970 года, говорится, что «с этого момента FAJKO и EKF будут работать вместе для развития каратэ во всем мире». Японская федерация предлагает Mr.Delcourt быть почетным президентом новоиспеченной организации. Однако, сам Delcourt с этим не согласен. Он считает, что для престижа WUKO будет лучше, если руководство возглавит японец Mr. Sasakawa. 9 августа 1970г. в Париже Mr.

Sasakawa собирает Международную конференцию по каратэ, куда приглашены представители различных организаций каратэ со всего мира. Первый чемпионат мира прошел в Токио 10 октября 1970 года [7, с.23].

В середины 1980-х годов Международный Олимпийский комитет признал право WUKO проводить чемпионаты мира. Тогда же родилась идея получения каратэ статуса Олимпийского вида спорта. В 1990 году организация получила название Всемирная Федерация Каратэ (WKF).

Сейчас в WKF на правах членов входят национальные федерации каратэ 173 стран со всех континентов. Кроме нее, существуют еще WKC (World Karate Confederation), WUKF (World Union of Karate-do Federations), IFK (International Federation Karate - федерация каратэ, развивающая стиль киокусинкай), NIKO (New International Karate Organization), Ashihara-Karate Kai-Kan (стиль асихара-каратэ) и многие другие.

Совсем недавно было объявлено о создании UWK (United World Karate), учредителями которого стали WKC, WUKF и другие мелкие группы каратэ. В настоящее время руководство этой вновь созданной организации пытается доказать МОК и руководству Спортэкспорта, что именно они представляют вид спорта каратэ.

Методическую базу WKF представляют четыре крупнейших классических стиля каратэ (Сётोकан, Вадо-рю, Сито-рю, Годзю-рю). И именно представители этих четырех стилей, входящих в JKF (Japan Karate Federation), периодически издают методические пособия и проводят технические семинары.

Фраза «каратэ WKF» сегодня подразумевает правила проведения соревнований по каратэ: правила, принятые этой федерацией. По правилам каратэ WKF в странах-участницах WKF проводятся национальные чемпионаты по каратэ, Чемпионаты Европы и мира. Именно WKF проводит сейчас яркую, зрелищную Премьер-лигу Каратэ1, в которой в течение года в несколько этапов по всему миру соревнуются лучшие спортсмены [30, с.77].

Всемирная Федерация каратэ (World Karate Federation) является организацией, признанной Международным Олимпийским Комитетом (МОК) и именно она проводит основную работу по популяризации каратэ с целью включения его в программу Олимпийских Игр. В июне 2015 года в Баку (Азербайджан) состоятся первые в истории Европейские Олимпийские игры, в программе которых присутствует и каратэ. Соревнования проходили по правилам WKF.

Другие международные федерации каратэ - стилевые (киокусинкай, косики, асихара и т.д.) или общестилевые (WKS, WUKF) - проводят соревнования по своим правилам, иногда довольно существенно отличающимся от правил каратэ WKF. Проходят мировые и европейские чемпионаты, награждаются победители и т. д. Ситуация отчасти напоминает бокс с его различными версиями и Чемпионами в каждой из них (Чемпион мира по версии WBA, Чемпион мира по версии WBC и пр. версии) и правом бороться за это звание и в рамках другой организации. В каратэ пока отсутствует такая практика [44, с.192].

1.2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАРАТЭ WKF

Подготовка спортивного резерва для спорта высших достижений является одной из главных задач спортивной деятельности. Суть управления выражается в изменении состояния управляемого объекта (системы, процесса) в соответствии с каким-то заданным критерием эффективности его функционирования или развития. Следовательно, для практической реализации идеи управления в первую очередь необходимо конкретное представление о строении управляемого объекта и о закономерностях перехода его из одного состояния в другое. От того, насколько удовлетворено это требование, зависит научная стройность теории управления, корректность, смысловая строгость ее понятийного аппарата и, наконец, ее практическая эффективность [55, с.334].

Тренировочный процесс организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки. Таким образом, величина прироста спортивного результата — это критерий эффективности тренировки. Спортивный результат есть продукт организованного комплекса внешних взаимодействий спортсмена [21, с.28].

Вопросы подготовки единоборцев с учетом основных тенденций развития ударных видов единоборств, и каратэ в частности, таких как повышение интенсивности соревновательного поединка, усложнение технико-тактического арсенала увеличение соревновательного периода остаются недостаточно изученными.

В основу методологии комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов в каратэ WKF положена функциональная (или трехуровневая) система.

С целью получения целевых модельных характеристик тренировочных нагрузок нужно обобщить, обосновать и проанализировать опыт тренировок каратистов, обеспечивавший успешное выступление на соревнованиях. Модельные характеристики величины тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе в целом приведены на рисунке 1.

Необходимо отметить, что чем интенсивнее выполняется упражнение, тем меньше при этом объем работы. Исключение составляют только специально-подготовительные упражнения и упражнения на снарядах. При минимальном объеме работы (115 мин), но зато с максимальной интенсивностью (27 баллов) выполняются соревновательные упражнения - вольные бои и спарринги [55, с.335].

Совершенствованию технико-тактического мастерства (СТТМ) отводилось лишь 8% общего времени работы, это связано с тем, что основной задачей подготовки было совершенствование скоростно-силовых качеств каратистов.

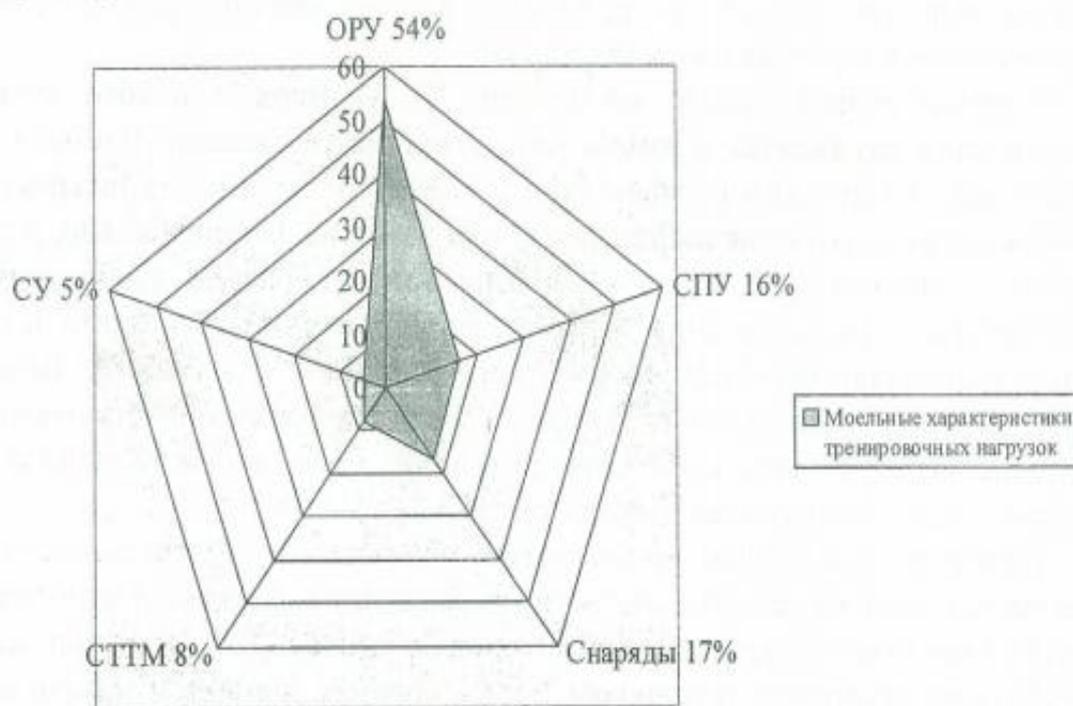


Рис. 1. Графическая модель тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки каратистов

Анализ соревновательной деятельности выявил, что спортсмены значительно уступали ведущим спортсменам мира в этом виде подготовки. Именно поэтому большая часть времени отводилась на специально-подготовительные упражнения и упражнения на снарядах, которые являются основными средствами развития скоростно-силовых качеств.

Одной из фундаментальных характеристик тренировочного процесса каратистов, должны быть скачкообразная динамика интенсивности и характер напряженности тренировочных заданий.

Поэтому на современном этапе развития спортивных единоборств, и каратэ WKF в частности, необходимо говорить о единой и целостной тренировочно-соревновательной деятельности с учетом многоцикловой системы спортивных соревнований в единоборствах.

Новой наиболее современной и совершенной формой планирования тренировочного процесса является программное моделирование на основе целевого принципа организации подготовки единоборцев [55, с.336].

К спортсменам высокой квалификации относятся спортсмены старших разрядов (I спортивный разряд, кандидаты в мастера спорта) и высших разрядов (мастера спорта, мастера спорта международного класса). Каратисты высших разрядов - это взрослые спортсмены (старше 18 лет), имеющие большой опыт выступлений на татами, а также отдельные одаренные представители молодежной группы - юниоры (16-17 лет). Лучшие из них входят в сборную команду России или являются кандидатами в нее и выступают в составе сборной на чемпионатах Европы и Мира. Остальные участвуют в менее ответственных соревнованиях. Большинство каратистов старших разрядов является представителями молодежной группы спортсменов, составляет ближайший резерв и выступает на всероссийских и международных молодежных соревнованиях.

Подготовка спортсмена высокой квалификации в настоящее время невозможна без учета «модели» сильнейшего спортсмена. В последнее время интенсивно развивается и успешно используется в различных видах спорта новое направление в управлении подготовкой спортсменов, основанное на идеях целевого программирования. Накопленный практический опыт свидетельствует о перспективности и высокой эффективности этого направления [9, с.55].

В каратэ как и в других видах спорта, идут систематические обследования сильнейших спортсменов и собираются данные, необходимые для составления их модельных характеристик. Создание «модели» сильнейшего спортсмена позволит управлять подготовкой каратистов на различных этапах и выводить их на запланированный уровень спортивных достижений [55, с.336].

Как показали исследования, «модели» сильнейших спортсменов состоят из компонентов, располагающихся по крайней мере на трех уровнях:

I уровень - соревновательная деятельность;

II уровень - специальная физическая, техническая, тактическая подготовленность;

III уровень - функциональная и психическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж.

Основные компоненты «модели» сильнейшего каратиста определяются в первую очередь особенностями его соревновательной деятельности (его целям, уровнем притязаний и ответственностью, напряженностью соревнований, характеристикой боевых действий и особенностями различных сторон подготовленности спортсмена). Так, цель каратистов высших разрядов (членов сборной команды и кандидатов в нее) - стать победителями или призерами крупных соревнований (первенств России, Европы, мира). Цель спортсменов старших разрядов - достигнуть звания мастера спорта, мастера спорта международного класса, стать кандидатами и членами сборной команды России, выиграть всероссийские, республиканские чемпионаты, т. е. уровень притязаний спортсменов этой группы неоднороден.

Основной «моделью» соревновательной борьбы и боевых действий каратистов высших разрядов являются бои на чемпионате Мира — наиболее ответственных и напряженных соревнованиях, в которых участвуют лучшие спортсмены-каратисты всех континентов и доминируют наиболее физически сильные и выносливые спортсмены [55, с.337].

Чемпионами стран, континентов и особенно победителями первенства мира становятся обычно искусные каратисты высокого класса, обладающие совершенной физической, технической и тактической подготовленностью и психической устойчивостью, и в то же время отличающиеся ярко выраженными индивидуальными особенностями манеры ведения боя (атакующие, защищающиеся, универсалы), или доминирующим боевым качеством (большой плотностью боевых действий, чувством времени и дистанции, способностью к предугадыванию действий противника и др.). Только такие каратисты успешно проходят все этапы турнира, выигрывая у других сильных спортсменов, и их мастерство является совершенной «моделью» современного спортсмена-каратиста.

Таким образом, использование программно-целевого метода дает возможность ставить точные и конкретные цели и задачи подготовки, более обоснованно подбирать средства и методы тренировки, осуществлять объективный контроль за уровнем подготовленности спортсменов и своевременно вносить коррективы в программу тренировок. Все это дает основание считать данный метод весьма эффективным средством управления тренировочным процессом.

Однако эффективность метода во многом зависит от того, насколько точно модельные характеристики тренировочно-соревновательной деятельности адекватны построению самого тренировочного процесса. Поэтому необходимо рассмотреть технологию построения тренировки в зависимости от ведущих двигательных качеств каратистов, с особенностями учета величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря соревнований, и на основе этого обосновать методологию системы подготовки каратистов [35, с.48].

Учитывая особенности построения учебно-тренировочного процесса в каратэ WKF выделяют два основных этапа подготовки к соревнованиям: общеподготовительный и специально-подготовительный. В этой связи для практики каратэ большой интерес представляет изучение динамики показателей скоростно-силовой подготовленности каратистов и их моделей на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах.

Ухудшение скоростно-силовых характеристик ударов спортсменов-каратистов на специально - подготовительном этапе обусловлено следующими основными причинами:

- 1) высокой величиной тренировочной нагрузки;
 - 2) незначительным объемом средств силовой подготовки;
 - 3) отсутствием научно-обоснованной методики скоростно-силовой подготовки;
 - 4) спецификой условий тренировки на предсоревновательном этапе.
- Видимо, при использовании на специально - подготовительном этапе

эффективных средств и методов силовой тренировки, а также тренажеров можно значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов, несмотря на специфические условия подготовки.

В специальном исследовании, проведенном Д.Н. Макаридиным, установлены взаимосвязи показателей тренировочных средств и их нагрузок на разных по направленности этапах подготовки. Изучались объем и интенсивность тренировочных средств на протяжении трех мезоциклов подготовительного периода каратистов высокой квалификации. Эти параметры, а также распределение нагрузки по зонам интенсивности оценивались на основе методики, описанной ранее [55, с.338].

Полученные результаты исследования были подвергнуты корреляционному анализу (коэффициенты корреляции для $P_{0,005} = 0,374$; $P_{0,001} = 0,478$). Выявленные взаимосвязи необходимо учитывать при планировании подготовки каратистов на иредсоревновательном этапе. Если планируется высокий объем нагрузки в какой-либо группе упражнений (например, в группе специально-подготовительных упражнений), то интенсивность следует несколько снизить. То же касается и суммарной нагрузки за этап. Особенно важно эту закономерность учитывать в самых напряженных группах упражнений (на снарядах, по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером, соревновательных), поскольку даже небольшое изменение величины нагрузок может резко повлиять на состояние спортсменов.

Сказанное справедливо только по отношению к определенным и достаточно высоким нагрузкам, конкретные величины которых будут приведены далее. Автором были выявлены также взаимосвязи объема тренировочных средств ОФП и специальной подготовки.

К исследованиям привлекались каратисты - члены сборной команды страны по каратэ в период их подготовки к соревнованиям и участию в них (всего 28 человек). Квалификация спортсменов МС и МСМК, а стаж занятий каратэ от 5 до 12 лет. После завершения каждого из рассматриваемых этапов

подготовки спортсмены участвовали в соревнованиях всероссийского и международного рангов, в которых проводили 3-4 боя. Так, после общеподготовительного этапа спортсмены участвовали в международном турнире, а по окончании специально-подготовительного - в чемпионате Европы, где завоевали общекомандное 1-е место [55, с.339].

Обычно на общеподготовительном этапе подготовки сборной команды страны были поставлены нижеследующие задачи.

1. Повышение функциональных возможностей спортсменов-каратистов средствами общей и специальной физической подготовки.

2. Дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства.

Основная направленность тренировок этого этапа - создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма спортсмена.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризовалась постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

На специально - подготовительном этапе решались нижеследующие основные задачи.

1. Повышение функциональных возможностей спортсменов-каратистов средствами физической подготовки специальной направленности.

2. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Тренировки на этом этапе строились таким образом, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы к чемпионату Европы. Все содержание тренировок было направлено на обеспечение высоких темпов развития специальной тренированности наряду с углубленным освоением и совершенствованием избранных технических и тактических приемов каратэ [21, с.57].

Тренировочные нагрузки продолжали повышаться в течение всего этапа, но не по всем параметрам. Повышалась прежде всего абсолютная

интенсивность специальных и соревновательных упражнений, что выражалось в увеличении силы, скорости, темпа и мощности выполняемых движений. При этом по мере роста интенсивности общий объем нагрузок вначале стабилизировался, а затем постепенно сокращался. Это объясняется, во-первых, необходимостью создания условий для существенного повышения интенсивности - ведущего фактора развития тренированности на специально-подготовительном этапе, а во-вторых, потребностью облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных в организме (по механизму «запаздывающей трансформации») большим объемом подготовительной работы, выполненной на предыдущем этапе подготовки.

Общий объем тренировочной нагрузки за весь специальноподготовительный этап составил 1997 мин, соотношение средств общей и специальной физической подготовки соответственно равнялось 48 и 52%.

Выявление закономерности построения тренировки могут оказаться вполне справедливыми и по отношению к другим этапам подготовки. Чем более напряженные нагрузки на том или ином этапе, тем больше вероятность проявления закономерностей, которые необходимо учитывать в процессе управления тренировкой. Нарушение выявленных закономерностей построения тренировки может привести к снижению тренировочного эффекта.

Многолетние наблюдения и анализ современной научно-методической литературы позволяют утверждать, что в практике каратэ подготовительный период зависит в основном от календаря и масштаба соревнований и колеблется от трех до восьми недель.

Учитывая особую важность и направленность предсоревновательного мезоцикла, нами раскрыто содержание тренировки и величина нагрузки на занятиях и в микроциклах на конкретном примере подготовки спортсменов и успешного выступления их на соревнованиях [55, с.340].

При традиционной системе планирования тренеры обычно учитывают только физические упражнения, объем и их интенсивность. Иначе говоря, они нередко намечают что и сколько делать, а как делать - это они обычно пытаются рассказать или показать на тренировке, а иногда даже в ходе выполнения упражнения. Но, действуя без предварительного плана, сообразуясь только с ситуацией, тренеру очень трудно держать в памяти различные задания и еще труднее нужные их сочетания.

Нетрадиционная форма планирования тренировочного года предложена Д. А. Аросьевым как система формирования специальной готовности [9, с.77].

Исходные предпосылки данной системы опираются на то, что человек представляет собой блестящий образец самоуправляемой системы, обладающий чисто человеческими ресурсами, характеризующими его внутренним субъективным миром. Поэтому в подготовке спортсменов целесообразно шире использовать всё многообразие разновидностей и способов саморегуляции и ориентации спортсменов на поиск, в рамках богатого наследия теории и практики спорта, индивидуальной направленности и форм организации тренировки.

В отличие от традиционного планирования тренировочного года в этой системе впервые сделана попытка охватить точным планированием решение трудноуловимых задач технико-тактической и мобилизационной подготовки, а также применение спортсменами системы самоконтроля. Их значимость для практики спорта не ниже таких параметров традиционной системы, как величина, направленность нагрузок, педагогический, врачебный и научный контроль результатов тренировочного процесса.

Необходимо отметить, что описанный способ планирования тренировочных заданий является огромным резервом для повышения спортивного мастерства спортсменов-каратистов [55, с.341].

1.3.ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ WKF

В спортивной подготовке принято выделять четыре основные виды подготовки:

1. Техническая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Психологическая подготовка.

Техническая подготовка - определяется как степень освоения занимающимся приемами двигательных действий в избранном виде спорта, которая направлена в первую очередь на достижение высоких спортивных результатов [28, с.19].

В процессе технической подготовки от занимающегося следует добиваться того, чтобы его уровень владения техническими приемами отвечала следующим требованиям:

1.Результативность техники выполнения - определяется уровнем ее эффективности, прочности усвоения, вариативностью, выполнению без лишних движений, а также минимальной тактической информативностью для противника.

2.Эффективность технических приемов - характеризуется ее соответствием с поставленными задачам и высоким конечным результатам, техника выполнения должна соответствовать уровню физической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

3.Стабильность техники - обусловлена ее устойчивому проявлению, независимостью от условий внешней среды и проявлений или функционального состояния спортсмена [64, с.120].

4.Вариативность техники - способность спортсмена оперативно корректировать свои двигательные действия в соответствии с изменением условий соревновательного процесса.

5. Экономичность техники - определяется оптимальным применением энерго затрат при выполнении технических элементов, а также рациональным использованием времени и пространства.

6. Минимальная тактическая информативность техники - для противников считается важным показателем результативности в единоборствах и спортивных играх. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно для соперника.

Техническую подготовку принято разделять на *общую и специальную*.

Основной целью общей технической подготовки является расширение арсенала двигательных умений и навыков спортсмена, а также формирование двигательно-координационных способностей, содействующие техническому мастерству спортсмена в избранном виде спорта [19, с.140-141]].

Главная задача специальной технической подготовки заключается в воспитании таких двигательных умений и навыков, которые помогают занимающемуся с наибольшей эффективностью применять свои двигательные возможности в соревновательной деятельности и позволяют совершенствовать техническое мастерство в тренировочном процессе.

Основными средствами технической подготовки считаются общеподготовительные, специально подготовительные, а также интегральные упражнения, которые максимально отображают соревновательную деятельность. На эффективность владения техникой может влиять уровень предварительной подготовленности, индивидуально-физиологические особенности спортсмена, структура тренировочного годового цикла, а также специфика избранного вида спорта [48, с.67].

Спортивную техническую подготовку не следует рассматривать обособлено от других видов подготовки, так как она является одной из составляющей общего целого процесса, где технические решения тесно взаимодействуют с физическими, психическими и тактическими

возможностями спортсмена, а также определенными условиями внешней среды [64, с.57-58].

Физическая подготовка. Физическая подготовка представляет собой педагогический процесс, который направлен в первую очередь на развитие тех физических качеств и функциональных возможностей, которые способствуют созданию благоприятных условий для воспитания всех сторон спортивной подготовки. Также, как и остальные виды спортивной подготовки, физическую также принято разделять на общую и специальную [2, с.65].

1. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических качеств, функциональных возможностей и всех систем организма. Основными средствами общей физической подготовки считаются те физические, которые оказывают более общее воздействие на организм и личность занимающегося. К их числу можно отнести бег на разные дистанции, лыжный спорт, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и собственным весом и пр.

Общую физическую подготовку необходимо проводить в течение всего годичного цикла спортивной подготовки.

2. Специальная физическая подготовка определяется степенью развития физических качеств, возможностей организма и его функциональных систем. Главными средствами специальной физической подготовки считаются специально подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Физическая подготовка спортсмена любого вида спорта тесно взаимосвязана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат обусловлен прежде всего скоростно-силовыми возможностями, степенью развития анаэробной производительности, в других видах спорта только его аэробной производительностью и выносливостью к продолжительной работе [28, с.67].

Психическая подготовка. Психологическая подготовка является комплексной системой психолого-педагогических воздействий, которые

применяют с целью воспитания и совершенствования у занимающихся свойств личности и психических качеств, которые необходимы для эффективного выполнения задач тренировочной и соревновательной деятельности, надежного выступления в них.

Психическая подготовка способствует созданию таких психических состояний, которые с одной стороны позволяют наиболее оптимально использовать достигнутый уровень физической и технической подготовленности спортсмена, а с другой стороны помогают противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим психологическим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед проигрышем, скованность, перевозбуждение, апатия и т.д.) [48, с.89-90].

В психологической подготовке спортсмена применяют средства, которые направлены на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями), средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную, нравственную и волевую сферу.

На выбор определенных средств и методов психологической подготовки существенное влияние оказывают такие факторы как, времена, место соревнования, социально-психологический климат в команде или в коллективе, индивидуально-личностные особенности занимающегося [16, с.45].

Психическая подготовка должна осуществляться на протяжении всей многолетней спортивной подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность в избранном виде спорта, приводящую к достижению поставленной цели в конкретных соревнованиях.

Тактическая подготовка – это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида

спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими:

1) средствами спортивной тактики (техническими приёмами и способами их выполнения); специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных соревновательных упражнений – это так называемые тактические упражнения.

От других тренировочных упражнений их отличает: установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач; в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы; в некоторых случаях моделируются и внешние условия соревнований;

2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);

3) формами спортивной тактики.

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания – представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности [47, с.54].

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки

всегда выступают в виде целостного действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач [19, с.34].

Структура тактической подготовленности вытекает из характера стратегических задач, определяющих основные направления соревновательной борьбы. Эти стратегические задачи могут быть связаны с участием спортсмена в серии соревнований с целью подготовки и успешного участия в главных соревнованиях сезона и носить, таким образом, перспективный характер. Они могут быть и локальными, связанными с участием спортсмена в отдельных соревнованиях или в конкретном поединке, заплыве, игре и др.

Основу тактической подготовленности составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики каратэ;
- соответствие тактики уровню развития в каратэ с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – технической, психологической, физической.

Специфика вида спорта каратэ является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена [2, с.78].

Для спортсменов каратистов принятие тактических решений имеет следующие особенности:

1) деятельность в условиях острейшего лимита времени – каким бы правильным не было любое решение, оно имеет тактическую ценность только при оперативном осуществлении, в строгом соответствии с соревновательной ситуацией;

2) неопределённо-последовательный характер решений – вслед за каждым решением ситуация изменяется и требует уже нового решения, нередко кардинально отличающегося от предыдущего;

3) восприятие большого числа элементов тактической ситуации, которые структурируются в динамическую систему в соответствии с прогнозированием наиболее вероятного развития тактической ситуации;

4) выбор тактического решения из нескольких вариантов, довольно близких один к другому, и способность совершать скачок через промежуточные и несущественные варианты;

5) удержание в оперативной памяти и мысленное ранжирование элементов тактической задачи, смена плана её решения непосредственно в ходе двигательного действия.

В классификации тактики спортивного поединка по каратэ принято различать три ее составляющих: тактику подготовки атакующих действий, тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях. Каждый вид тактики отличается своими задачами и, естественно, содержанием [28, с.65].

В качестве основных системообразующих признаков тактики подготовки атакующих действий используются: маневрирование, вызов, обман, ожидание, двойной обман, натиск, клинчевание. Учитывать нужно и место выполнения тактического действия: центр, угол или край площадки.

В тактике ведения поединка мы выделяем основной фактор – форма ведения поединка, который избирается спортсменом в результате полученных сведений о противнике и разведке состоянии его готовности к бою.

В тактике участия в соревнованиях, необходимо отражать - доктрину разработанную самим спортсменом. При её разработке, необходимо

учитывать сведения, обо всех соперниках, что позволяет определиться с установкой на результат каждого поединка. Разработанная доктрина позволяет в дальнейшем варьирование формами ведения поединка и маскировку собственной подготовленности [64, с.67].

1.3. АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДИК И ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ WKF

Для выявления особенностей тренировочного и соревновательного процесса в каратэ WKF, нами был проведен анализ существующих методик и программ подготовки спортсменов в каратэ.

Как показал проведенный анализ литературы, для каратистов характерным является чередование статических напряжений с взрывными (динамическими) действиями, которые спортсмен проявляет во время поединка.

Проведенный нами анализ программ подготовки каратистов позволил установить, что в большинстве случаев все существующие на сегодняшний день программы предусматривают поэтапное развитие необходимых черт характера и особенностей личности, двигательных качеств и координационных способностей. Они включают в себе воспитательную, спортивно – оздоровительную и обучающую направленность тренировочной деятельности со спортсменами [4, с.7].

Согласно проанализированной программе подготовки, на первом этапе у спортсменов осуществляется общефизическая подготовка, имеющая специальную направленность, также спортсмены изучают специально подготовительные упражнения, простые формы поединка, приемы самообороны, знакомятся с основными принципами и правилами каратэ, обучаются техническим приемам в стойке – передвижения, перемещения, простая бросковая техника, имитационные упражнения, знакомятся с основами техники спарринга стоя.

На последующих этапах подготовки каратистов, тренировочные занятия направлены на совершенствование всесторонней физической подготовки, осуществляется дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики поединка, совершенствование бросковой и ударной техники.

Комплексные тренировочные занятия позволяют удовлетворить потребность каждого занимающегося в общей и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой каратэ, способствуют достижению высоких спортивных результатов [32, с.84].

Основную долю исследованных нами программ подготовки составляет практическая тренировочная деятельность, в которой каждое занятие включает в себя две основные части:

- 1.общая физическая подготовка (ОФП);
- 2.техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Основное время подготовки отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики ведения боя. Отдельным звеном подготовительного процесса является выступление спортсменов на соревнованиях, где они проявляют уровень своей подготовленности.

Психологическая подготовка борцов включает в себя средства и методы, способствующие формированию личности и характера занимающегося борца, а также укрепление межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, морально-волевых качеств. Главной задачей психологической подготовки у борцов считается привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К общему числу основных методов и средств психологической подготовки относятся беседы, убеждения, внушение, метод моделирования сложных соревновательных ситуаций [17, с.79].

Основу для всех программ подготовки спортсменов в каратэ, составляет программа развития общих и специальных физических качеств. Ведь именно от их уровня развития на различных этапах подготовки достигается нужный результат.

Обучения технике и тактике боя, а также и совершенствования в ней, включают в себя следующие средства и методы:

- 1.метод целостного упражнения (многократное повторение разученных ранее упражнений);
- 2.метод демонстрации и собственного показа;
- 3.метод слова;
- 4.метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и наоборот;
- 5.целостный и расчлененный метод показа;
- 6.просмотр видеоматериалов по тактике;
- 7.анализ собственных действий;
- 8.изучение и анализ технических и тактических действий соперника [69, с.71].

Изучение тактических действий и различных вариантов как правило, протекает в двух направлениях:

- 1.индивидуальная тактическая подготовка;
- 2.групповая или командная тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий во всех изученных нами программах решаются следующие задачи:

- 1.обучение и совершенствование техники и тактики в избранном направлении;
- 2.совершенствование физических качеств и увеличение адаптационных возможностей функциональных систем организма, способствующих успешному выполнению соревновательного упражнения;
- 3.формирование необходимых морально-волевых качеств;

4.обеспечение необходимого уровня специально - психической подготовленности;

5.освоение теоретических знаний и практического опыта, которые необходимы для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности [80, с.7].

Тренировочный процесс каратистов 16-17 лет не в полном объеме отвечает требованиям и принципам, разработанным теорией и методикой физического воспитания, в основе которых заложен принцип единства и взаимосвязи между тренировочным процессом и соревновательной деятельностью.

Вывод по первой главе:

Год от года каратэ WKF набирает все большую популярность, увеличивается интерес среди молодежи, каждый год наблюдается повышение числа занимающихся данным видом спорта. Календарный план соревнований Федерации каратэ России включает в себя проведение соревнований на международном, всероссийском и региональном уровне, следовательно, развитие данного вида спорта в России имеет достаточно высокий уровень и мощный импульс.

Хорошо подготовленный в техническом отношении спортсмен без тактической подготовки не может достичь высоких спортивных результатов. В процессе многофункциональной подготовки каратистов техническая и тактическая подготовка проводятся параллельно. В зависимости от уровня подготовки конкретного спортсмена необходимо индивидуально подтянуть слабые стороны подготовки. Небольшие недостатки в технической подготовке в большинстве случаев не влияют на результативность бойца, если тактика ведения поединка выполняется грамотно и обдуманно.

Анализ существующих методик и программ подготовки каратистов позволили нам выявить, что на сегодняшний день тренировочный процесс у спортсменов строится без учета тактики соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При выполнении данной работы нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научной и научно-методической литературы.

Анализ литературных источников позволил нам составить представления о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения различных специалистов, касающихся вопросов тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF. В частности, была изучена история возникновения и современное состояние каратэ WKF, рассмотрены особенности тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF, а также нами был проведен анализ существующих методик и программ подготовки спортсменов в каратэ WKF. Анализ литературных источников позволил сформулировать цель и выдвинуть задачи исследования.

Педагогическое тестирование.

Для выявления уровня технико-тактической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента нами была проведена регистрация технико-тактических действий на официальных соревнованиях.

Нами было проанализировано 50 поединков - 25 поединков в начале педагогического эксперимента, 25 поединков в конце опытно-экспериментальной работы, анализ проходил на соревнованиях Спартакиады школьников России по каратэ WKF. Все технико-тактические действия каратистов во время поединка заносились в протокол, где оценивалось успешное или не успешное выполнение таких технико-тактических действий как удары ногами, удары руками, бросок.

На основе обработанных нами материалов составлялась характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена до и после педагогического эксперимента по результатам участие в соревнованиях.

Педагогический эксперимент.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что на базе ГАУ ТО ОСШОР по каратэ (г.Тюмень, пр. Воронинские горки, 101) мы провели оценку уровня технико-тактической подготовки у спортсменов, в каратэ WKF. В педагогическом исследовании приняли участие 20 спортсменов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группу. В контрольную группу (n=10,) вошли спортсмены, которые занимались по общепринятой программе подготовке, в экспериментальную группу (n=10) вошли спортсмены, которые занимались по предложенной нами программе тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет.

В начале педагогического эксперимента были выявлены исходные показатели технико-тактической подготовленности у спортсменов каратэ WKF. С целью выявления эффективности разработанной программы в конце педагогического эксперимента мы провели повторную диагностику уровня технико-тактической подготовленности у спортсменов в каратэ WKF.

Математическая статистика. Полученные нам результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики, с расчетом средней арифметической (\bar{X}), среднего квадратического отклонения, ошибки средней арифметической (m), развличия средних величин по t-критерию Стьюдента.

При выявлении достоверности различий результатов независимых (несвязанных) между собой выборок для определения динамики контролируемых признаков определялись средние значения параметров в каждой группы по всем изучаемым показателям по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum d}{n},$$

где:

$\sum d$ – сумма всех значений выборки;

n – число значений.

Определение разброса значений параметра относительного среднего в пределах каждой опытной группы проводилось при оценке среднего квадратичного отклонения по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}},$$

где:

X_i – результат;

\bar{X} – средний результат в группе;

n – число значений.

Поскольку мы изучаем не всю совокупность объектов, а используем ограниченную случайную выборку, то неизбежно возникает ошибка, связанная с отклонением выборочного показателя от генеральной совокупности. Для оценки статической ошибки применялась формула:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}},$$

где:

σ – среднее квадратическое отклонение;

n – число значений.

Выявление статической значимости разницы в сдвигах средних величин за период между контрольными замерами параметров проводился при помощи критерия Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}};$$

где:

\bar{X}_1 – среднее значение первой выборки;

\bar{X}_2 – среднее значение второй выборки;

σ_1 – среднее квадратичное отклонение первой выборки;

σ_2 – среднее квадратичное отклонение второй выборки;

n_1 – число значений в первой группе;

n_2 – число значений во второй группе;

Вычисления выполнялись по общепринятой методике. Различия между выборочным средними принималась за существенные при 5-процентном уровне значимости ($P < 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических и биологических исследованиях.

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились на базе ГАУ ТО ОСШОР по каратэ (г.Тюмень, пр. Воронинские горки, 101). Исследования проходили в период с сентября 2017 года по май 2019 года. В исследовании приняли участие 20 каратистов, спортсмены были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой: в контрольную группу (КГ) вошли спортсмены, занимающиеся по общепринятой программе подготовки, а в экспериментальную группу (ЭГ) вошли спортсмены, занимающиеся по предложенной нами программе. Нами были отобраны спортсмены, занявшие 1 и 2 места на II этапе Спартакиады школьников России, и каратисты, занимающиеся в различных секциях каратэ города Тюмени. Возраст спортсменов 16-17 лет, стаж занятий более 5 лет. Все исследуемые спортсмены имеют 1-2 спортивные разряды, а трое спортивное звание кандидат в мастера спорта.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап исследования - была определена тема исследования, поставлены цели и задачи исследования, определялись методы исследования, проводился анализ литературных источников. Проведено исходное тестирование выявления уровня технико-тактической подготовленности у исследуемых спортсменов.

2 этап исследования – разработана программа тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет, проведено повторное

тестирование уровня технико-тактической подготовленности у спортсменов по каратэ WKF в конце педагогического эксперимента.

3 этап исследования - было проведено описание результатов исследования, а также была проведена подготовка к защите магистерской диссертации.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выявления исходного уровня технико-тактической подготовленности у исследуемых спортсменов по каратэ WKF, нами было проведено педагогического тестирование в начале педагогического эксперимента. Полученные результаты исходного уровня технико-тактической подготовленности у исследуемых каратистов представлены в таблицах 1,2,3.

Таблица 1

Результаты тестирования технико-тактической подготовленности у каратистов ЭГ в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Испытуемые	Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	
		всего	успешно	всего	успешно	всего	успешно
1	М.Д.	21	11	13	9	5	2
2	Ш.А.	24	12	15	10	3	3
3	Ю.Т.	22	14	14	9	6	1
4	Д.Ю.	20	12	13	8	4	2
5	С.В.	21	10	14	10	3	0
6	Р.О.	29	13	16	11	5	1
7	Ж.Ю.	23	10	14	10	6	2
8	П.П.	28	14	13	9	3	3
9	С.Л.	20	9	15	10	4	2
10	Н.Д.	29	12	14	8	5	4
M±m		20,7±1,7	11,7±1,4	14,1±1,4	9,4±0,5	4,4±1,3	2,0±0,8

Согласно проведенному анализу технико-тактической подготовки, общегрупповой показатель среднего значения «технические действия руками» в ЭГ (20,7) ниже, чем в КГ (22,1), при $P \geq 0,05$, из них в ЭГ было выполнено успешно в среднем значении 11,7, а в КГ данный показатель имеет 11,9. Среднее значение в «технических действиях ногами» также

незначительно ниже в ЭГ (14,1), чем у каратистов КГ – 14,3. ($P \geq 0,05$), успешных действий ногами у каратистов ЭГ было проведено 9,4, в свою очередь у спортсменов КГ их количество составило 10,7. Общегрупповой показатель «технические действия борьбы» в ЭГ равен 4,4, а у спортсменов КГ среднее значение приравнивается к 4,5, из них в ЭГ было выполнено успешно в среднем значении 2,0, а в КГ данный показатель имеет 2,3 (рисунок 2).

Таблица 2

Результаты тестирования технико-тактической подготовленности у каратистов КГ в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Испытуемые	Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	
		всего	успешно	всего	успешно	всего	успешно
1	Ф.С.	23	11	15	10	5	3
2	Р.А.	22	12	17	11	4	2
3	Л.В.	21	10	14	9	6	3
4	А.Ю.	23	11	16	12	5	3
5	К.М.	24	14	12	9	4	2
6	Б.О.	20	13	14	11	5	3
7	П.П.	22	12	13	10	5	1
8	П.Э.	23	11	15	14	4	2
9	В.Л.	21	12	14	11	3	1
10	С.Д.	22	13	13	10	4	3
M±m		22,1±1,6	11,9±1,1	14,3±1,3	10,7±1,4	4,5±1,5	2,3±0,5

Таблица 3

Сводные результаты исследования технико-тактической подготовки у каратистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Тест		M ± m		t - критерий	P
		КГ n=10	ЭГ n=10		
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	22,1±1,6	20,7±1,7	0,78	$P \geq 0,05$
	успешно	11,9±1,1	11,7±1,4	0,11	$P \geq 0,05$
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,3±1,3	14,1±1,4	0,16	$P \geq 0,05$
	успешно	10,7 ± 1,4	9,4±0,5	0,87	$P \geq 0,05$

Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,5±1,5	4,4±1,3	0,12	P≥0,05
	успешно	2,3±0,5	2,0±0,8	0,32	P≥0,05

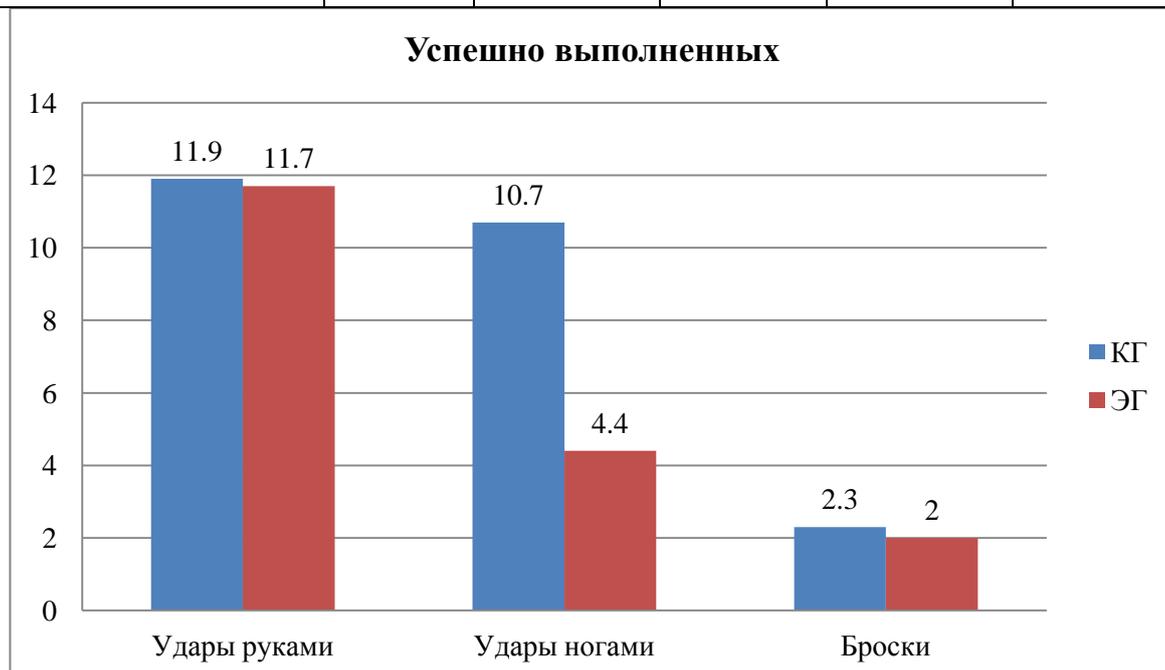


Рис.2. Результаты исследования технико-тактической подготовки у каратистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента, $M \pm m$

Полученные результаты позволяют определить что исходный уровень технико-тактической подготовленности одинаков что подтверждается результатами которые имеют недостоверный уровень значения ($P \geq 0,05$).

3.2. ПРОГРАММА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ WKF

В ходе педагогического эксперимента нами была составлена программа для спортсменов экспериментальной группы, которая направлена на решение определенных задач и содержат в себе разнообразные средства и методы спортивной тренировки.

В рамках подготовки спортсменов сборной Тюменской области по каратэ к финалу IX Спартакиады школьников России, были организованы УТС, на базе МАУ ДО ДЮСШ «Водник». Для подготовки к соревнованиям,

нами были отобраны спортсмены 16-17 лет, имеющие спортивные разряды и звания КМС и стаж занятий каратэ более 5 лет.

Нами было составлено расписание УТС и разработана опытно-экспериментальная программа тактической подготовки к заключительному этапу соревнований.

Во время учебно-тренировочных сборов, проводились собеседования с каждым спортсменом (индивидуально), об его плюсах и минусах в технической и тактической подготовке на данном этапе. Вместе со спортсменами, обозначались те тактические и технические приемы защиты и нападения, которые непосредственно подходят к уровню их подготовки, для результативных атак и контратак.

На этапе подготовки к соревнованиям мы постарались обеспечить, возможно, более полное моделирование тех форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании.

Цель программы при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимального приближённых к условиям предстоящего состязания.

Разработка и планирование учебно-тренировочных сборов осуществлялась с старшим тренером сборной. Во время сборов для спортсменов были организованы встречи и совместные мастер-классы с серебряным призером Чемпионата Европы по каратэ, МСМК А.Г. Асланяном. Был собран видеоматериал с схватками спортсменов. Проанализирована и подкорректирована работа по каждому спортсмену, об его сильных и слабых тактических приемов.

В таблице 4 отображено содержание программы тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF.

Таблица 4

Программа тактической подготовки сборной Тюменской области к финалу
IX Спартакиады школьников России

Тактические действия		Атака	Оборона	Контратака	Маневрирование	Ситуативные действия
1 микроцикл						
Дата	День недели	утро	утро	утро	вечер	вечер
24.06.2019	понедельник	отработка удара гьяку-дзуки, поточный метод	отработка блок-хлыст - в парах	работа на опережение гьяку-дзуки, по набегавшему противнику, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево-вправо+атака	
25.06.2019	вторник	отработка удара гьяку-дзуки, в парах, в разные уровни, поточный метод	отработка блок-хлыст - в парах	работа на опережение гьяку-дзуки, по набегавшему противнику, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево-вправо+атака	
26.06.2019	среда	отработка комбинации:кизами/уракен-гьяку-дзуки,кизами, в парах, в разные уровни, поточный метод	отработка защитных действий, в парах	провалить противника - атака гьяку-дзуки, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево-вправо+атака	
27.06.2019	четверг	отработка комбинации:кизами-гьяку-дзуки, в парах, в разные уровни	отработка защитных действий, в парах	провалить противника - атака гьяку-дзуки, в парах	уход с линии атаки, с перемещением влево-вправо+атака	1 задание:Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
28.06.2019	пятница	отработка комбинации:кизами-гьяку-дзуки-мавашигери, в парах, в разными спортсменами	отработка защитных действий, в парах			1 задание:Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку

		по высоте и весу				- 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
29.06.2019	суббота	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
30.06.2019	воскресенье	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
2 микроцикл						
01.07.2019	понедельник	отработка комбинации сбив/гьяку-дзуки/маваши-гери, в 2-3, с разными спортсменами по высоте и весу; на скорость	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации провал-перешаг, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	Контрольные схватки	Контрольные схватки
02.07.2019	вторник	отработка комбинации: кизами/гьяку-дзуки/ура-маваши-гери, в 2-3, с разными спортсменами по высоте и весу; на скорость	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации провал - мавашигери/ура-маваши-гери, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	Контрольные схватки	Контрольные схватки
03.07.2019	среда	отработка комбинации: кизами - гьяку-дзуки - мавашигери, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации уход в сторону ура-маваши-гери на встречу, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	Выйти из угла: с атаккой, с контратакой, обманные действия	1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
04.07.2019	четверг	отработка комбинации перешаг - мавашигери/ура-маваши-гери, в	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации кизами - гьяку-дзуки - мавашигери, в 2-3-4, в	Маневрирование по татами с последующим входом в клинч;	1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание:

		2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу;на скорость		разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	клинч+бросок +добив	Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
05.07. 2019	пятница	отработка комбинации:сб ив-гьяку-дзуки-бросок зацепом, в парах, в разными спортсменами по высоте и весу;на скорость	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации кизами - гьяку-дзуки - маваши-гери, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	Маневрирование по татами с последующим входом в клинч; клинч+подсечка+добив	1 задание:Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
06.07. 2019	суббота	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
07.07. 2019	воскресенье	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
3 микроцикл						
08.07. 2019	понедельник	отработка комбинации:сб ив-гьяку-дзуки-бросок зацепом, в парах, в разными спортсменами по высоте и весу;на скорость	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации провал-перешаг, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	Маневрирование по татами с последующим входом в клинч; клинч+бросок +добив	1 задание:Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
09.07. 2019	вторник	Выезд в Екатеринбург	Выезд в Екатеринбург	Выезд в Екатеринбург	Выезд в Екатеринбург	Выезд в Екатеринбург
10.07. 2019	среда					Контрольные схватки; разбор ситуаций на татами
11.07. 2019	четверг	отработка комбинации:сб ив-гьяку-дзуки-бросок зацепом, в парах, в разными спортсменами	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации: на опережение йоко-гери, в 2-3-4, в разными спортсменами	Маневрирование по татами с последующим входом в клинч; клинч+подсечка+добив	1 задание:Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек,

		по высоте и весу;на скорость		по высоте и весу, на скорость		выигрыш 1-0, сохранить сеншу
12.07.2019	пятница	отработка комбинации: сб ив-гьяку-дзуки-бросок зацепом, в парах, в разными спортсменами по высоте и весу;на скорость	отработка защитных действий, в 2-3-4	отработка комбинации: работа на опережение ногами, в 2-3-4, в разными спортсменами по высоте и весу, на скорость	Маневрирование по татами с последующим входом в клинч; клинч+подсечка+добив	1 задание: Атоси-бараку -15 сек, проигрыш 1-0 2 задание: Атоси-бараку - 15 сек, выигрыш 1-0, сохранить сеншу
13.07.2019	суббота	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
14.07.2019	воскресенье	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	самостоятельная работа по заданию	проанализировать видеозаписи своей работы на УТМ
4 микроцикл						
15.07.2019	понедельник	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов
16.07.2019	вторник	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов
17.07.2019	среда	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов	работа по заданию, отработка коронных приемов
18.07.2019	четверг	Выезд на соревнования	Выезд на соревнования	Выезд на соревнования	Выезд на соревнования	Выезд на соревнования
19.07.2019	пятница	День приезда	День приезда	День приезда	День приезда	День приезда
20.07.2019	суббота	Соревнования	Соревнования	Соревнования	Соревнования	Соревнования
21.07.2019	воскресенье	Выезд домой	Выезд домой	Выезд домой	Выезд домой	Выезд домой

В таблице 5 представлено расписание УТМ сборной Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России.

Таблица 5

Расписание УТС сборной Тюменской области к заключительному этапу IX Спартакиады школьников России

Дни недели	Время дня	Содержание, дозировка
Понедельник 24.07.2019	Утро Вечер	Бег, ОРУ, соверш. ССП Совершенст.индивид.ТТМ
Вторник 25.07.2019	Утро Вечер	Бег, ОРУ, соверш. ССП Совершенст.индивид ТТМ
Среда 26.07.2019	Утро Вечер	Бег, ОРУ, соверш. ССП Совершенст.индивид ТТМ
Четверг 27.07.2019	Утро Вечер	Бег, ОРУ, соверш. ССП Совершенст.индивид. ТТД
Пятница 28.07.2019	Утро Вечер	Бег, ОРУ, соверш. ССК Совершенст.индивид. ТТД
Суббота 29.07.2019	Утро Вечер	Зарядка Активный отдых, Баня
Воскресенье 30.07.2019	Утро Вечер	Зарядка Активный отдых
Понедельник 01.07.2019	Утро Вечер	Разминка, Сов.индивид.ТТД Контрольные схватки 3+2 мин.
Вторник 02.07.2019	Утро Вечер	Разминка, Сов.индивид.ТТМ Контрольные схватки 3+2 мин.
Среда 03.07.2019	Утро Вечер	Разминка, Сов.индивид.ТТД Контрольные схватки 3+2 мин.
Четверг 04.07.2019	Утро Вечер	Прогулка Сов.индивид ТТД
Пятница 05.07.2019	Утро Вечер	Сов.индивид ТТД Баня
Суббота 06.07.2019	Утро Вечер	Зарядка, ОРУ Отдых
Воскресенье 07.07.2019	Утро Вечер	Зарядка, ОРУ Отдых
Понедельник 08.07.2019	Утро Вечер	Разминка, Сов.инд ТТД Наработка комбинац в ситуации

Вторник 09.07.2019	Утро Вечер	Выезд в Екатеринбург Разминка, ОРУ, совершенст.ТТМ
Среда 10.07.2019	Утро Вечер	Разминка индивд., Схватки Выезд в Тюмень, Собеседование
Четверг 11.07.2019	Утро Вечер	Разминка, соверш.индивид ТТМ Наработка комбинаций
Пятница 12.07.2019	Утро Вечер	Разминка, наработка комбинаций Совершенствование ТТД
Суббота 13.07.2019	Утро Вечер	Разминка, наработка комбинаций Активный отдых, Баня
Воскресенье 14.07.2019	Утро Вечер	Зарядка, ОРУ Отдых
Понедельник 15.07.2019	Утро Вечер	Разминка, наработка комбинаций Совершенствование ТТД, «пуш-пуш»
Вторник 16.07.2019	Утро Вечер	Разминка, наработка комбинаций Совершенствование ТТД, «пуш-пуш»
Среда 17.07.2019	Утро Вечер	Разминка, наработка комбинаций Совершенствование ТТМ, «пуш-пуш», Собеседование
Четверг 18.07.2019	Утро Вечер	День выезда на соревнования
Пятница 19.07.2019	Утро Вечер	День приезда, Взвешивание Бег, ОРУ, «пуш-пуш»
Суббота 20.07.2019	Утро Вечер	Финал IX Спартакиады школьников России
Воскресенье 21.07.2019	Утро Вечер	Выезд домой.
Понедельник 22.07.2019	Утро Вечер	Прогулка, Собеседование ОФП, спорт/игры
Вторник 23.07.2019	Утро Вечер	Бег, ОРУ Баня
Среда	Утро Вечер	
Четверг	Утро Вечер	
Пятница	Утро Вечер	
Суббота	Утро Вечер	

3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выявления эффективности разработанной нами программы тактической подготовки спортсменов в каратэ WKF, нами было проведено повторное тестирование уровня технико-тактической подготовленности у исследуемых каратистов.

Нами были проанализированы технико-тактические действия у исследуемых спортсменов на таких соревнованиях как, IX Спартакиада школьников России 1, 2 этап и финал (г. Череповец). В общей сложности нами было проанализированно 50 схваток: 7 финальных, схваток за 3–5 места – 3; схваток ½ финала – 5, сваток ¼ финала – 10, схваток 1/8 финала –10, схваток предварительного раунда –15. Все технико-тактические действия исследуемых спортсменов в течение всего поединка заносились нами в протокол (Приложение 1). В ходе обработки протоколов были получены результаты технико-тактической подготовленности спортсменов КГ иЭГ, представленные в таблицах 6,7.

Таблица 6

Результаты тестирования технико-тактической подготовленности у каратистов ЭГ в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Испытуемые	Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	
		всего	успешно	всего	успешно	всего	успешно
1	М.Д.	25	13	15	12	7	5
2	Ш.А.	23	16	17	14	5	3
3	Ю.Т.	27	15	16	13	6	4
4	Д.Ю.	24	14	14	11	8	5
5	С.В.	22	12	18	16	7	4
6	Р.О.	25	15	17	13	5	3
7	Ж.Ю.	24	16	16	10	6	5
8	П.П.	26	17	18	14	8	5
9	С.Л.	25	16	15	10	6	4
10	Н.Д.	24	17	16	12	7	4
	M±m	24,5±1,1	15,1±1,4	16,2±1,3	12,5±1,7	6,5±1,3	4,2±0,5

Согласно проведенному анализу технико-тактической подготовки, общегрупповой показатель среднего значения «технические действия руками» в ЭГ (24,5) выше, чем в КГ (23,7), при $P \geq 0,05$, из них в ЭГ было выполнено успешно в среднем значении 15,1, а в КГ данный показатель имеет 12. Среднее значение в «технических действиях ногами» после эксперимента также в ЭГ (16,2), чем у каратистов КГ – 14,7. ($P \geq 0,05$), успешных действий ногами у каратистов ЭГ было проведено 12,5, в свою очередь у спортсменов КГ их количество составило 11,4. Общегрупповой показатель «технические действия борьбы» в ЭГ равен 6,5, а у спортсменов КГ среднее значение приравнивается к 4,8, из них в ЭГ было выполнено успешно в среднем значении 4,2, а в КГ данный показатель имеет 2,7.

Таблица 7

Результаты тестирования технико-тактической подготовленности у каратистов КГ в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Испытуемые	Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)		Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	
		всего	успешо	всего	успешо	всего	успешо
1	Ф.С.	24	13	16	12	5	3
2	Р.А.	25	12	13	11	4	2
3	Л.В.	22	11	15	10	5	2
4	А.Ю.	23	13	16	11	6	3
5	К.М.	25	12	14	12	5	3
6	Б.О.	23	12	15	10	4	2
7	П.П.	24	11	13	10	5	3
8	П.Э.	25	13	16	13	6	4
9	В.Л.	23	12	14	12	5	3
10	С.Д.	23	11	15	13	4	2
	M±m	23,7±1,3	12,0±0,5	14,7±1,4	11,4±0,8	4,8±1,2	2,7±0,5

В таблице 8 представлены сравнительные результаты технико-тактической подготовки у исследуемых спортсменов КГ в начале и в конце педагогического эксперимента.

Повторный анализ уровня технико-тактической подготовленности у каратистов КГ позволил выявить не большое изменение показателей. Показатель среднего значения «технические действия руками» у спортсменов КГ стал лучше на 1,6, при $P \leq 0,05$, из них успешно проведенных стало больше на 0,1. Среднее значение в «технических действиях ногами» также незначительно увеличилось в конце педагогического эксперимента, в общем прирост составил 0,4, а успешных действий увеличение составило 0,7 ($P \leq 0,05$). Показатель «технические действия борьбы» у спортсменов контрольной группы в конце эксперимента стал равен 4,9, что на 0,4 лучше, чем в исходном тестировании, из них успешно проведенных, стало больше на 0,4.

Таблица 8

Сводная таблица результатов исследования технико-тактической подготовленности у каратистов КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

Тест		М – средняя арифметическая		t – критерий	Уровень значимости P	% *прироста W
		«До»	«После»			
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	22,1±1,6	23,7±1,3	0,68	$P \leq 0,05$	2,9%
	успешно	11,9±1,1	12,0±0,5	0,08	$P \leq 0,05$	1,3%
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,3±1,3	14,7±1,4	0,26	$P \leq 0,05$	2,7%
	успешно	10,7±1,4	11,4±1,4	0,35	$P \leq 0,05$	4,2%
Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,5±1,5	4,9±1,2	0,10	$P \leq 0,05$	4,1%
	успешно	2,3±0,5	2,7±0,5	0,57	$P \leq 0,05$	4,2%

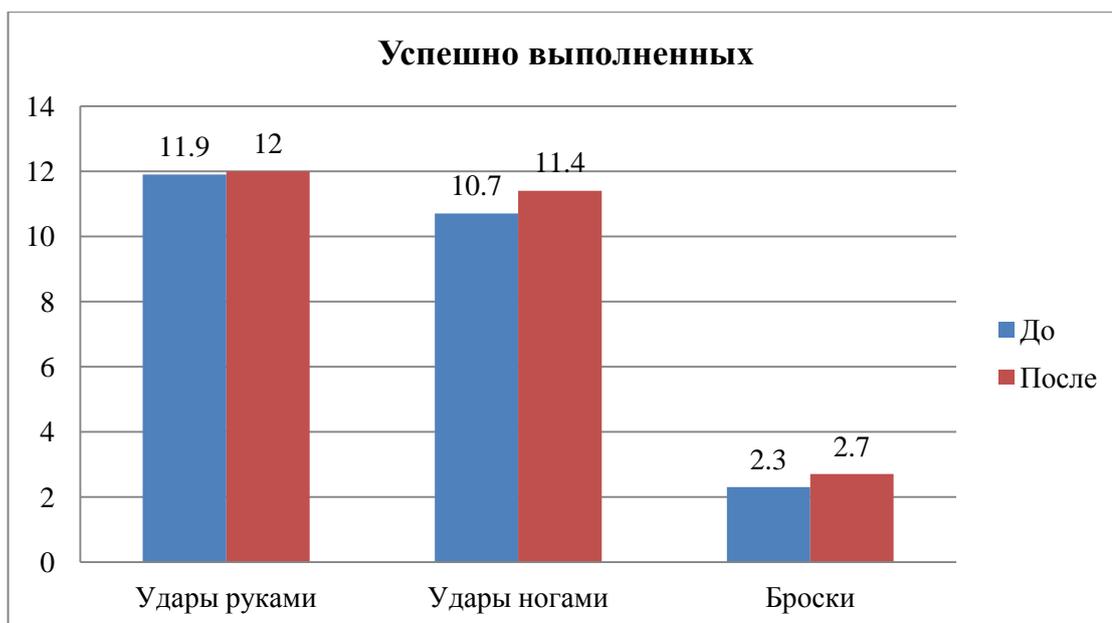


Рис.3. Результаты исследования технико-тактической подготовленности у каратистов КГ в начале и в конце педагогического эксперимента, $M \pm m$

В таблице 9 благодаря анализу сравнительных результатов технико-тактической подготовки у исследуемых спортсменов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента, мы можем наблюдать, значительное изменение во всех испытаниях.

Таблица 9

Сводная таблица результатов исследования технико-тактической подготовленности у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента

Тест		M – средняя арифметическая		t - критерий	Уровень значимости P	% прироста W
		«До»	«После»			
Удары руками (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	20,7±1,7	24,5±1,1	1,85	P≤0,05	10,9%
	успешно	11,7±1,4	15,1±1,4	1,72	P≤0,05	13,2%
Удары ногами (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	14,1±1,4	16,2±1,3	1,84	P≤0,05	12,9%
	успешно	9,4±0,5	12,5±1,7	1,75	P≤0,05	14,8%
Броски (кол-во технико-тактических действий за время поединка)	всего	4,4±1,3	6,5±1,3	1,82	P≤0,05	12,3%
	успешно	2,0±0,8	4,2±0,5	2,33	P≤0,01	15,2%

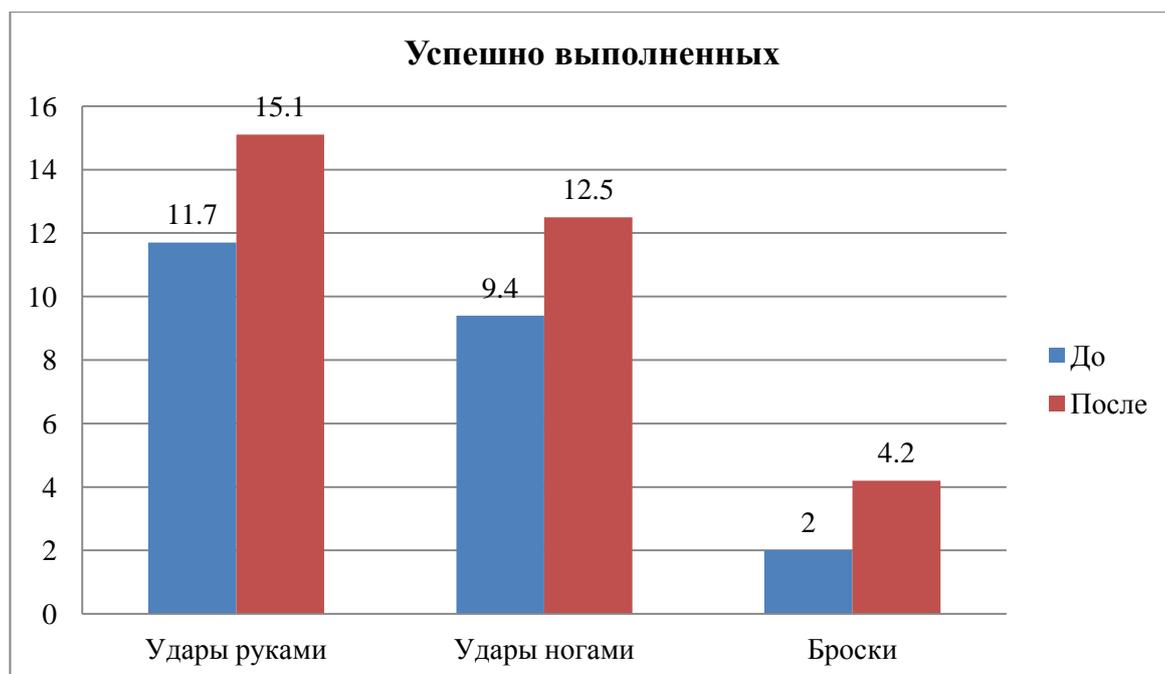


Рис.4. Результаты исследования технико-тактической подготовленности у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента, $M \pm m$

Повторный анализ уровня технико-тактической подготовки у каратистов ЭГ также позволил выявить положительный эффект применения предложенной нами программы. Так, показатель среднего значения «технические действия руками» у юношей ЭГ в общем стал лучше на 3,8, из них успешных действий было совершено на 3,4, при $P \leq 0,05$. Среднее значение в «технических действиях ногами» также имеет значительное увеличение, прирост в общем значении составил 2,1, из которых успешно было проведено на 3,1 больше, ($P \leq 0,05$). Показатель «технические действия борьбы» у спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента стал равен 6,5, что на 2,1 лучше, чем в исходном тестировании, а успешных действий увеличение составило 2,2 ($P \leq 0,05$).

Динамика изменения показателей технико-тактической подготовленности у каратистов контрольной и экспериментальной группы представлен на рисунке 5.

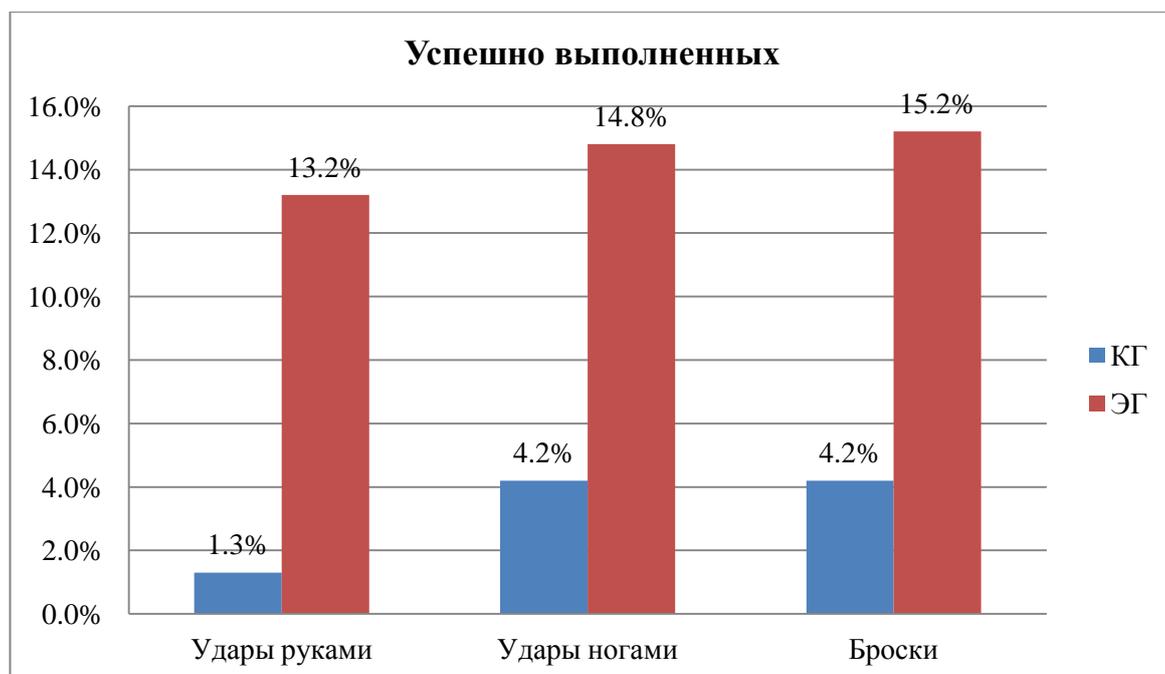


Рис.5. Сравнительный анализ результатов исследования технико-тактической подготовленности у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента, в %

Во всех показателях у спортсменов экспериментальной группы динамика изменения показателей технико-тактической подготовленности у каратистов лучше, чем у спортсменов контрольной группы.

В сравнительном анализе технико-тактической подготовленности у исследуемых каратистов, из рисунка 5, мы можем наблюдать следующую динамику. У спортсменов экспериментальной группы в показателе «Удары руками» в общем показателе прирост составил 10,9%, из них успешных на 13,2% в свою очередь у спортсменов контрольной группы данный показатель увеличился всего на 2,9%, успешно выполненных на 1,3%. В конце педагогического эксперимента в показателе «Удары ногами» спортсмены ЭГ выполнили больше технических действий ногами на 12,9%, из них успешно 14,8%, у каратистов КГ всего на 2,7% было больше выполнено данных действий, из которых успешно было совершено 4,2%. Согласно сравнительному анализу показатель «технические действия каратэ» у спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента прирост

составил 12,3% (успешно 15,2%), у юношей контрольной группы он стал выше на 4,1% (успешно 4,2%).

В таблице 10 представлен результат выступления исследуемых спортсменов за весь период педагогического эксперимента.

Анализ соревновательной деятельности в начале педагогического эксперимента показал, что в четырех схватках 1 этапа Спартакиады в двух поединках победу одержали каратисты из КГ (Ф.С. и П.П.), также в двух схватках победителями стали спортсмены из ЭГ (Ж.Ю. и С.П.). В одном поединке за 3-4 место 1 этапа Спартакиады выиграл схватку спортсмен Р.А. из контрольной группы. В одном бою на 1 этапе победу одержал борец из КГ (Б.О.) и один бой выиграл спортсмен из ЭГ (Н.Д.). На 2 этапе в трех поединках из пяти победителями стали каратисты А.Ю., К.М. и В.Л. из КГ, в двух схватках победили С.В. и Р.О. из ЭГ. В поединках за 1/8 финала 2 этапа три победы одержали спортсмены из ЭГ (Д.Ю., Ю.Т. и П.П.), спортсмены из КГ (Л.В., С.Д. и П.Э.) в данном соревновании выиграла две схватки. В предварительном раунде 2 этапа Спартакиады спортсмены из КГ (Ф.С., Р.А., П.П., П.Э.), выиграла четыре схватки, каратисты ЭГ (Ш.А., Н.Д., М.Д., Ю.Т.) также одержали победу в четырех поединках. Данный анализ в начале педагогического эксперимента позволил выявить, что успешность в соревновательной деятельности у спортсменов обеих групп находится практически на одном уровне.

В конце педагогического эксперимента нами было проанализировано также 25 поединков с целью выявления успешности соревновательной деятельности после применения разработанной нами программы. Как показал анализ соревновательного процесса в трех финальных поединках финала Спартакиады школьников России победу одержали спортсмены из ЭГ (М.Д., С.В., Ш.А.).

Результаты выступления каратистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента

Ф.И. (группа)	Место			
	До эксперимента		После эксперимента	
Ф.С. (КГ)	1 этап Спартакиады школьников России	1 место	Финал Спартакиады школьников России	7 место
П.П. (КГ)	1 этап Спартакиады школьников России	2 место	Финал Спартакиады школьников России	6 место
Ж.Ю. (ЭГ)	1 этап Спартакиады школьников России	2 место	Финал Спартакиады школьников России	1 место
С.П. (ЭГ)	1 этап Спартакиады школьников России	3 место	Финал Спартакиады школьников России	4 место
Р.А. (КГ)	1 этап Спартакиады школьников России	3 место	Финал Спартакиады школьников России	6 место
Б.О. (КГ)	1 этап Спартакиады школьников России	5 место	Финал Спартакиады школьников России	7 место
Н.Д. (ЭГ)	1 этап Спартакиады школьников России	7 место	Финал Спартакиады школьников России	3 место
А.Ю. (КГ)	1 этап Спартакиады школьников России	4 место	Финал Спартакиады школьников России	8 место
К.М. (КГ)	2 этап Спартакиады школьников России	3 место	Финал Спартакиады школьников России	5 место
В.Л. (КГ)	2 этап Спартакиады школьников России	5 место	Финал Спартакиады школьников России	9 место
С.В. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	7 место	Финал Спартакиады школьников России	1 место
Р.О. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	6 место	Финал Спартакиады	4 место

			школьников России	
Ю.Т. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	5 место	Финал Спартакиады школьников России	2 место
Д.Ю. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	7 место	Финал Спартакиады школьников России	3 место
П.П. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	8 место	Финал Спартакиады школьников России	2 место
Л.В. (КГ)	2 этап Спартакиады школьников России	4 место	Финал Спартакиады школьников России	7 место
С.Д. (КГ)	2 этап Спартакиады школьников России	2 место	Финал Спартакиады школьников России	5 место
П.Э. (КГ)	2 этап Спартакиады школьников России	6 место	Финал Спартакиады школьников России	8 место
М.Д. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	8 место	Финал Спартакиады школьников России	3 место
Ш.А. (ЭГ)	2 этап Спартакиады школьников России	6 место	Финал Спартакиады школьников России	2 место

В схватках за 4-5 место финала Спартакиады школьников России выиграла каратисты из ЭГ (Р.О., Д.Ю.). В ¼ финала Спартакиады школьников России в трех схватках победителями стали Ю.Т., С.П., С.В. из ЭГ, и две победы одержали спортсмены А.Ю., Б.О. из КГ. В 1/8 финала Спартакиады школьников России в трех поединках победу взяли каратисты из ЭГ (Д.Ю., П.П., Ж.Ю.), и две победы одержали спортсмены (Р.А., Л.В.) из КГ. В предварительном раунде Спартакиады школьников России шесть схваток выиграла спортсмены Ф.С., П.П., К.М., В.Л., С.Д., П.Э. из КГ и в одном поединке победу одержал боец из ЭГ (Ж.Ю.).

Анализ соревновательной деятельности позволил проследить следующую динамику (рисунки 4,5).

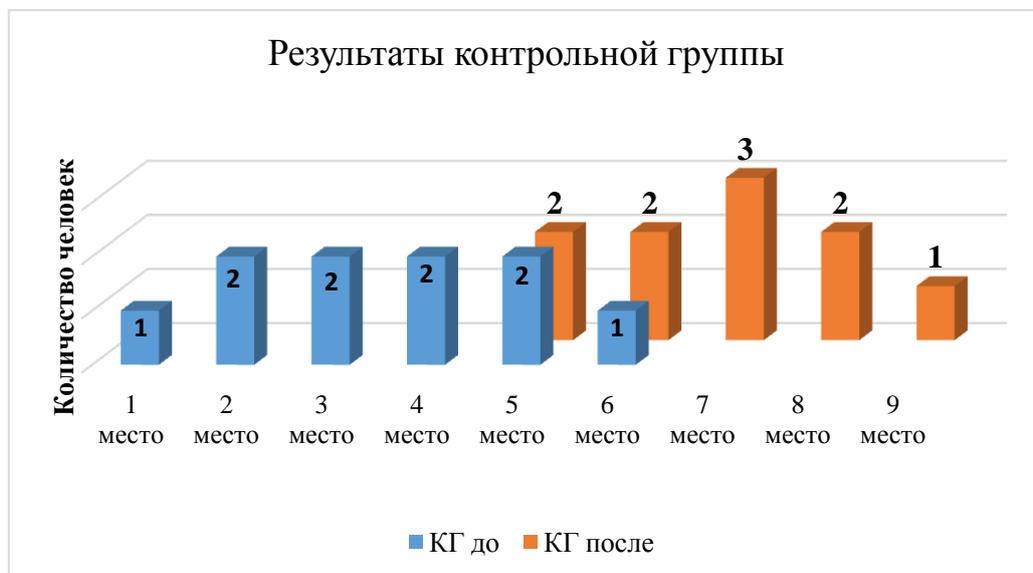


Рис.6. Анализ соревновательной деятельности у каратистов КГ в начале и в конце педагогического эксперимента, кол-во человек

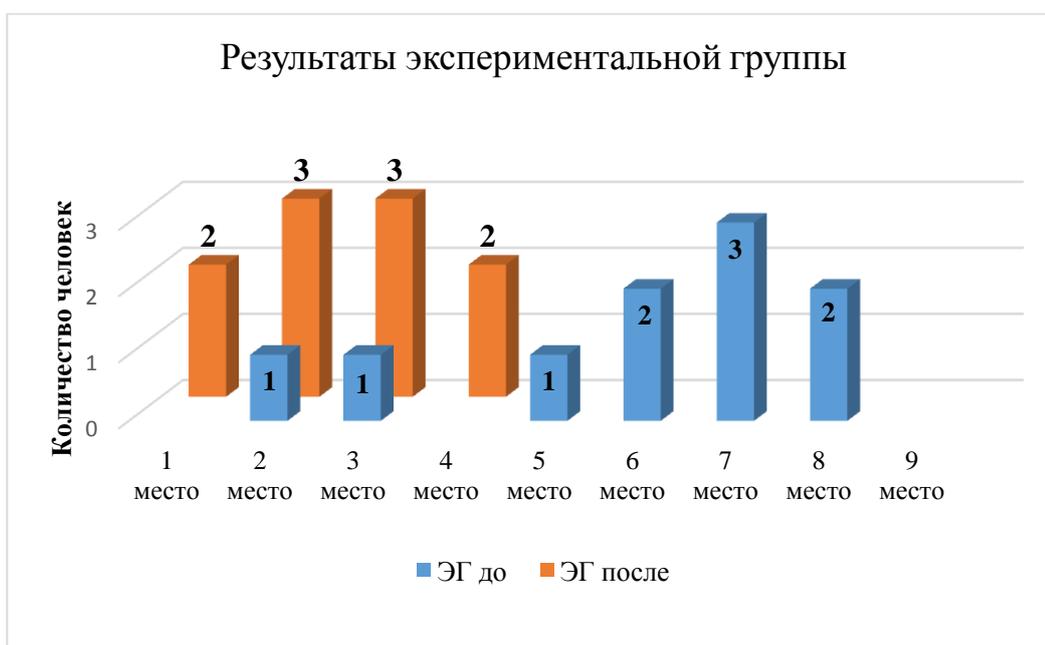


Рис.7. Анализ соревновательной деятельности у каратистов ЭГ в начале и в конце педагогического эксперимента, кол-во человек

Как мы можем видеть из рисунка 7, в начале педагогического эксперимента спортсмены КГ занимали в основном лидирующие позиции в соревновательной таблице. В конце экспериментальной работы, мы можем

наблюдать изменение в итоговых выступлениях, у каратистов из ЭГ больше количество первых мест, чем у спортсменов КГ.

Таким образом, можно сделать вывод, что после применения программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, у спортсменов ЭГ не только повысился уровень тактической подготовленности, но и успешность соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ:

1. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что одной из главных проблем, с которой сталкиваются практически все тренеры и специалисты – это объем техники, который предстоит изучить. С одной стороны, шансы победить выше у того, кто имеет в своем арсенале большее и разнообразное число приемов. С другой стороны, преследуя цель изучения всего множества тактических действий, можно потратить на подготовку не один десяток лет.

Хорошо подготовленный в техническом отношении спортсмен без тактической подготовки не может достичь высоких спортивных результатов. В процессе многофункциональной подготовки каратистов техническая и тактическая подготовка проводятся параллельно. В зависимости от уровня подготовки конкретного спортсмена необходимо индивидуально подтянуть слабые стороны подготовки.

2. Полученные данные выявления исходного уровня технико-тактической подготовки позволили сделать вывод, что до эксперимента отличия между ЭГ и КГ недостоверны ($P \geq 0,05$), это свидетельствует о равенстве технико-тактической подготовленности исследуемых спортсменов.

3. В ходе научного исследования нами была составлена программа тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов.

4. Благодаря полученным результатам повторного тестирования технико-тактической подготовленности у каратистов контрольной и экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что применение разработанной нами программы тактической подготовки спортсменов по каратэ WKF в возрасте 16-17 лет в условиях учебно-тренировочных сборов, положительно влияет на уровень технического мастерства и тактической подготовленности. О чем свидетельствует выявленная динамика изменения исследуемых показателей. Достоверно улучшились результаты у каратистов экспериментальной группы во всех исследуемых показателях. У спортсменов

экспериментальной группы в показателе «Удары руками» прирост составил 10,9% (успешно 13,2%), в показателе «Удары ногами» спортсмены ЭГ выполнили больше технических действий ногами на 12,9% (успешно 14,8%), показатель «технические действия борьбы» у спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента прирост составил 12,3% (успешно 15,2%).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анисимов М. П. Смешанные единоборства – как одно из активно развивающихся спортивных направлений среди молодежи/ М. П. Анисимов - МБУ ЦРДПиМ «Прометей»: Ноябрьск, 2013. – 159с.
2. Ашанин В. С. Литвиненко А.Н. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов / В. С. Ашанин, А.// Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2011. № 5. С. 81–84
3. Асубаев А. Р. Спортивная борьба : учебно-методическое пособие / А.Р. Асубаев. – Алматы: Шартрап, 2007. – 182 с.
4. Ашкинази С. М. Универсальный бой (UNIFIGHT): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП / С .М. Ашкинази, С. П. Новиков, К. В. Климов // Минспорттуризма: Санкт-Петербург: Олимп, 2012. – 140 с.
5. Бабина А. А. К вопросу о физическом воспитании в условиях современного общества / А. А. Бабина, С. Я. Казанцев // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. - Тюмень : ТюмГАСУ, 2015. - С. 104-107.
6. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры - Москва: - 1980. – 289с.
7. Барановский В. А. Айкидо и Каратэ / В. А. Барановский, Ю. С. Кутырев - Москва, 1992. - 144 с
8. Бартулис В. А. Содержание и направленность методики начальной подготовки дзюдоистов 12 - 14 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук./В. А. Бартулис - Москва: - 2011.
9. Байдосов К. Р. Контроль за соревновательной деятельностью борцов высокой квалификации / К. Р. Байдосов, П. В. Живора, Б. К. Каражанов и др. // Контроль как фактор управления тренировочным процессом / Сб. науч. статей. – Алма-Ата, КазИФК, 1986. – С. 102-106.

10. Безруких М. М. Возрастная физиология: учебное пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер – Москва: Академия, 2002. — 416с.
11. Бовт Д. С. Моделирование процесса развития физических качеств дзюдоистов на основе игрового метода / Д. С. Бовт // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. - № 5. - С. 38-40.
12. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / под общ. ред. А. Е. Тараса.- Мн.: Харвест, 2002.
13. Борисенко О. В. Влияние регулярных занятий по дзюдо на состояние психического здоровья / О. В. Борисенко, С. И. Логинов // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных специалистов. - Тюмень : Вектор Бук, 2013, ч. 2. - С. 40-43.
14. Велез Ч. О пользе метода Фельденкрайза в боевых искусствах / Чарли Велез – Москва: Изд-во Ритм-Плюс. – 2013. – 130с.
15. Власова Е. В. Внутренние факторы формирования направленности педагогического общения тренеров / Е. В. Власова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Москва, 2015. - № 4 (122). - С. 232-236.
16. Вишняков С. А. Техническая подготовка каратистов на этапе начальной подготовки / С. А. Вишняков, Н. Л. Язынина // Материалы V Международной электронной научно-практической конференции. под общ. ред. Т. Г. Арутюняна. Красноярск, 2015. С. 24-27.
17. Волков В. П. Анализ технического мастерства самбистов / В. П. Волков, В. С. Роднов, Е. М. Чумаков // Спортивная борьба: Ежегодник, 1971. – С. 42-53.
18. Волков Д. Н. К вопросу о самооценке спортивных способностей / Д. Н. Волков, А. А. Крылов, А. Е. Ловягина // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2008. - №2 – С. 30-33.

19. Воловик А. Е. Стенография спортивной техники в борьбе / А. Е. Воловик, В. М. Малянин, М. А. Шевандин // Теория и практика физической культуры. - 1969, №2. – С. 37-40.
20. Волостных В. В. Боевые искусства и спортивные единоборства / В. В. Волостных, Н. И. Борисов - Пермь.: Изд. Урал-Пресс ЛТД, 2013. – 382 с.
21. Врублевский Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры.- Москва, 2007. - №1. – С. 46.
22. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт – Петербург, 2007. - С.221.
23. Гагонин С. Г. Психотехника рукопашной схватки/С. Г. Гагогин, А. Г. Гагонин - Москва, 2006. -214 с.
24. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессионального кикбоксинга/С. Г. Гагогин: Монография / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб, 1997. - 352 с.
25. Галковский Н.М. Система символов для регистрации техники классической борьбы / Н. М. Галковский, Э. Б. Шадзевский // Спортивная борьба: Ежегодник, 1975.-С. 30-31.
26. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - Москв: Советский спорт, 2012. - 312 с.
27. Гилби Д. Секретные боевые искусства мира / Д. Гилби. - Москва: Изд-во Ритм-Плюс, 2016. - 98с.
28. Гожин В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах : учебник / В. В. Гожин, О. Б. Малко. — Москва: Физкультура и Спорт, 2008. —232 с.
29. Граевская Н. Д. Спортивная медицина / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – Москва: Советский спорт, 2005. – 360 с.
30. Грунтовский А. Русский кулачный бой. История, этнография, техника / А. В. Грунтовский. – Москва: 2001. – 192 с.

31. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
32. Делкур Ж. Техника каратэ : полная методика подготовки мастеров с квалификацией «черный пояс» / Ж. Делкур: пер. с франц. – Москва: «Ось - 89», 2014.-360с.
33. Долин А. А. Кэмпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов – Москва: Наука, 1990. – 344 с.
34. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов. - Москва: Спорт Академ Пресс, 2002. – 236 с.
35. Дякин А. М. Исследования организации и управление тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям / А. М. Дякин // Спортивная борьба: Ежегодник, 1978. – С 23-31.
36. Есин Е. Н. Невидимое оружие / Е. Н. Есин – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 267с.
37. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. – Москва: Спорт Академ Пресс, 2001. – 444 с.
38. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студентов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - Москва : Академия, 2013. – 288 с.
39. Жуков А. С. Энциклопедия боевого самбо / А. С. Жуков, В. А. Тихонов, О. Л. Шмелев – Москва: Изд. Спорт экспресс, 1995. – 407 с.
40. Загвязинский В.И. К вопросу о диалектике коллективного и индивидуального в обучении / В. И. Загвязинский // Вопросы воспитания познавательной активности и самостоятельности школьников. - Казань, 2010.-С. 247-257.
41. Закирьянов К. Х. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре : учебное пособие / К. Х Закирьянов, Л. И. Орехов.- Алматы: КазАСТ, 2002. - 112 с.
42. Захаров Е. Н. Рукопашный бой / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов // Самоучитель. — Москва: «Культура и традиции», 2014. — 240 с.

43. Захаров Е. Н. Ударная техника рукопашного боя / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - Москва: «Культура и традиции» 2003. — 352 с.
44. Звонарев А. Развенчанный миф и правда о боях без правил / А. Звонарев – Москва: - 2002, №5. - С. 150-164.
45. Зимкина Н. В. Физиологические основы физической культуры и спорта/ Н. В. Зимкина. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 280 с.
46. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры : учебник для вузов/ Б. А. Карпушин. – Москва : Советский спорт, 2013. - 300 с.
47. Климов К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: дис. ... канд. пед. наук / К. В. Климов. – Санкт - Петербург, 2007. – 163 с.
48. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. : 13.00.01 / Я. К. Коблев – Москва: ГЦОЛИФК, 2013. - С. 358.
49. Косяченко В. И. Рукопашный бой. Обучение технике, приемам и тактике поединка / В. И. Косяченко - Москва: Изд-во Учитель, 2001. -82 с.
50. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с.
51. Костихина Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с.
52. Левский В. Р. 500 советов по самообороне: приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо / В. Р. Левский - Пер. со словацкого. – 2001. – 296с.
53. Линк Норман Анатомия боевых искусств / Норман Линк, Чоу Лили. Москва: Эксмо-Пресс, 2013. — 136 с.
54. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств:1 т.: Традиции и тайны китайского ушу/ А. А. Маслов. – Москва: ГАЛА ПРЕСС, 2000. – 267с.

55. Макаридин Д. Н. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ WKF / Д. Н. Макаридин // Сибирский педагогический журнал : Наука об образовании, 2007. – С. 334-344
56. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 249 с.
57. Манолакин В. Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации/ В. Г. Манолакин. – Санкт - Петербург: Изд-во С-Петербургского университета, 2003. – С. 180.
58. Микрюков В. Ю. Каратэ: учебное пособие / В. Ю. Микрюков.- Москва; Академия, 2003- 240 с.
59. Момот В. В. Анатомия жизни и смерти. Жизненно важные точки на теле человека / В. В. Момот - Москва: Экоперспектива, 2007. — 168 с.
60. Новиков А. А. Логическая структура оптимизации обучения техническим навыкам в спортивной борьбе /А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 1987, №10. - С. 34-39.
61. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 1999, №9. - С. 50-56.
62. Обвинцев А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Материалы IV Междунар. конгресса «Спорт. Человек. Здоровье». – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – 256 с.
63. Орехов Л. И. Характеристика структуры поединка в смешанном виде спортивных единоборств панкратионе / Л. И. Орехов, Е. А. Спиридонов // Теория и методика физической культуры. – 2004, №1. - С. 113-117.
64. Орехов Л. И. Элементы технико-тактических действий, применяемых в панкратионе /Л. И. Орехов, Е. А. Спиридонов // Теория и методика физической культуры. - 2003, №2. - С. 79-84.

65. Педагогика : учебник для бакалавров / Моск. пед. гос. ун-т ; ред. Л. С. Подымова, В. А. Слостенина. - Москва : Юрайт, 2014. - 332 с.

66. Педагогика физической культуры : [учебник для образовательных учреждений высшего образования по направлению "Физическая культура"] / ред.: В. И. Криличевский, А. Г. Семенов, С. Н. Бекасова. - Москва : КноРус, 2016. - 320 с.

67. Поликарпов В. И. Методическая разработка практических занятий по разделу прикладная физическая подготовка по теме рукопашный бой / В. И. Поликарпов – Липецк: 2007. — 20 с.

68. Промысловский К. Е. Пошаговое руководство для изучающих смешанные единоборства без тренера / К. Е. Промысловский - Москва: Издательские решения, 2015. — 50 с.

69. Профессиональная лига по панкратиону // Вестник СКЛ. - 2002, № 1. С. 4-24.

70. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: ФиС, 1986. – С. 239-241.

71. Русаков А. А. Рационально-предметный профессиональный стиль педагога физического воспитания/А.А. Русаков //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2016. - № 2 (132). - С. 151-154.

72. Рукопашный бой: Правила соревнований. / Федерация рукопашного боя, Алматы, 2001.-78 с.

73. Сенчуков Ю. Ю. Прямой удар / Ю. Ю. Сенчуков – Москва: ет-издание, 2016. — 24 с.

74. Современная история боевых единоборств // Боевой спорт. – Москва, 2003, №2.

75. Стацура Ю. Ф. Правил соревнований по каратэ / Ю. Ф. Стацура. – Москва: Изд. Информ - Динамо, 2013. – 73 с.

76. Ушаков Г. А. Организация системы подготовки в спортивном рукопашном бое : учебное пособие / Г. А. Ушаков, Е. Л. Комиссаров, А. В. Фомичев. – Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2013. – 224 с.

77. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр «Академия», 2003. - 480 с.
78. Шепетюк М. Н. Совершенствование в спортивной борьбе : учебное пособие / М. Н. Шепетюк. - Алматы: КазАСТ, 2005. - 228 с.
79. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2011. - 448 с.
80. Шепотин Д. В. Морально – нравственная волевая подготовка юных каратистов на тренировочном этапе с использованием элементов контактных видов единоборств / Д. В. Шепотин . – Санкт – Петербург, 2018. – с. 189
81. Шляхтов А. А. Авторская программа по дзюдо/ А. А. Шляхтов, С. В. Шляхтова . - Тюмень: ИП Никитин, 2014. - 195 с.
82. Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю. А. Шулика, Я.К. Кобелев. – Ростов н/д: Феникс, 2006. – С. 736-740.Шумилин, А.П.
83. Теория и формирование мотивации результата соревновательной деятельности дзюдоистов/А. П. Шумилин. - Красноярск 2003. – 154с.
84. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: информационно – аналитический портал – Электронные данные. – [Москва] – Режим доступа <http://www.dissercat.com> (Дата обращения 25.11.2016г.)
85. Эрикссон, Э. Идентичность: юность, кризис / Э. Эрикссон.- Москва, 2006. – 239с.
86. Assagioli, R. The act of will. / Assagioli R. London, 2014. – 201p.
87. Borgeat, F. The influence of two different sets of information and suggestion on the subjective effects of relaxation/ Borgeat, F., Stravynski, A., Chaloult, L. // Journal of Human Stress, - 2013, 9 (3), - pp. 40-45.
88. Crutcher , R . An experimental study of persistence / Crutcher R . // Journal of Applid Psychology. - 2015. - № 18. - pp.409-417

89. Curch, C. Modular Courses in British Higher Education / Curch C. // critical assesment in Higher Education Bulletin. - 1975. - Vol. 3. – pp. 65-84

90. Fincham, F. D., Learned helpessness, test anxiety, and academic achievement: a longitudinal analysis / Fincham F. D., Hokoda A., Sanders R. // Child development. - 2009. - V.60. – pp. 138-145.

Приложение 1

Пример протокола показателей технико-тактической подготовленности спортсменов каратэ до эксперимента (по результатам участия в Спартакиаде)

Ф.И.О. _____ Павлов Петр Вадимович

Технико-тактические показатели		Дата обследования				
		01.02.16	28.12.16	08.08.16	10.02.16	25.05.16
А) Удары ногами	всего	25	21	20	24	22
	успешно	13	11	12	12	10
Б) Удары руки	всего	13	12	14	12	13
	успешно	9	8	10	9	10
В) Бросок	всего	5	7	6	5	7
	успешно	2	4	3	3	2
Е)Выполнение броска с добиванием		3	5	4	3	5

На основании обработанных материалов составлялась характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена по результатам участия в соревнованиях.