**Содержание**

[Введение 4](#_Toc517772085)

[Глава 1. Теоретический анализ литературы 6](#_Toc517772086)

[1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей 10–12 лет 6](#_Toc517772087)

[1.2. Характеристика скоростно-силовых качеств 10](#_Toc517772088)

[Глава2. Разработка комплекса упражнения на развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет в секциях карате 18](#_Toc517772089)

[2.1. Характеристика каратэ как вид спорта 18](#_Toc517772090)

[2.2. Комплекс упражнений для детей 10-12 лет 23](#_Toc517772091)

[Заключение 26](#_Toc517772092)

[Список используемой литературы 28](#_Toc517772093)

## Введение

 Актуальность. Деятельность человека требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни или тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев, 1991). Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т. д.), которые обуславливаются в свою очередь наличием природных задатков. Каждое качество предопределяет несколько различных возможностей, особенностей.

Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек обычно проигрывает в других. Физические качества можно разделить на простые и сложные. Чем больше анатомо-физиологических и психических явлений, проявляемых в качестве, тем оно сложнее. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых качеств. Сложное качество – это интегрированная качественная особенность двигательного действия.

Карате, как вид спортивного единоборства, требует максимального проявления всех или большинства скоростных способностей в вариативных ситуациях. Каратист - это спортсмен подвижный, отлично координированный, прекрасно владеющий своим телом, с отличным чувством равновесия, так как в условиях постоянной смены обстановки поединка ему приходится в зависимости от ситуации применять одинаково умело как верхние, так и нижние конечности.

В настоящее время существует недостаточно методических пособий по развитию и совершенствованию скоростных способностей для детей 10-12 лет, занимающихся карате. Проблема недостаточности источников научно-методической литературы по данному виду спорта, обусловила актуальность выбранной темы, развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе у юных спортсменов.

Цель: разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей детей 10–12 лет в секции карате.

Задачи:

 1. Проанализировать литературные источники по особенностям развития скоростно-силовых способностей детей 10-12 лет в секциях карате.

 2. Разработать комплекс упражнений скоростно-силовой тренировки для детей 10–12 лет.

Объект: процесс развития скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет в секциях карате.

Предмет: комплекс упражнений направлений на развитие скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет в секциях карате.

## Глава 1. Теоретический анализ литературы

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей 10–12 лет

В обязанности учителя (тренера) входит очень сложная задача - управление организмом человека. Здесь учителю нужно знать строение тела и функции системы организма человека. Недостаточный учет функциональных возможностей организма при больших физических и эмоциональных нагрузках может привести не только к снижению спортивных результатов занимающихся, но и необратимо нарушить их здоровье. Особенного внимания в этом также требует работа с детьми и подростками. [Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 225с.]

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7–10см, массы тела – до 4,5–9кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1–2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется.

Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной. [Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 173 с.]

Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Двигательная деятельность учащихся на уроках должны оказывать формирующее, стимулирующее воздействие на организм, содействовать его росту и развитию. Однако не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические ресурсы в возрасте 10–13 лет в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивные и продолжительная работа, требует также напряженного внимания, тормозят рост и развитие ребёнка.

Физические упражнения, применяемые на уроках, должны оказывать разностороннее влияние на организм детей, содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, повышать дееспособность кардеоресперативной системы, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему.

При выборе упражнений, которые наиболее благоприятно влияют на развитее детей, следует учитывать особенности их возраста.

До 11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков рост тела в длину происходит интенсивнее, чем прибавка в весе, а затем начинает преобладать увеличение веса. В 1–13 лет у девочек и 12–14 лет у мальчиков прирост окружности грудной клетки также начинает преобладать над приростом в весе. В связи с этим до 11–12 лет дети более способны к бегу и прыжкам, чем к силовым упражнениям. Прирост окружности грудной клетки способствует применению значительного объёма упражнений в беге, плавании, передвижении на лыжах. Эти упражнения помогают увеличивать жизненную емкость легких и силу дыхательной мускулатуры, одновременно разносторонне влияют на все другие функции организма. С 11–12 лет рекомендуется постепенно увеличивать на уроках удельный вес силовых упражнений. [Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с]

При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок нужно учитывать половые особенности детей. До 11–12 лет больших различий в физическом развитии мальчиков и девочек нет, но затем у девочек начинается интенсивный рост тела в длину, главным образом за счёт удлинения ног. В период 11–13 лет девочки опережают мальчиков по росту, весу и окружности грудной клетки. Однако сердце девочек меньше по весу и объёму, грудная клетка менее развитая, жизненная емкость легких составляет 65–70% по сравнению с мальчиками, дыхание более частое, сила дыхательных мышц меньше, сила мышц кисти в 11–12 лет меньше на десять килограмм.

Нагрузки и в упражнениях на выносливость и в упражнениях на силу для девочек должны быть несколько меньшими, чем для мальчиков.

Вместе с тем время двигательной реакции у девочек до 12 лет лучше, чем у мальчиков, они более координированные, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

В каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаются дифференцировано с учетом уровня физической подготовленности учащихся (состояния здоровья, развития двигательных навыков и качеств).

Способность мозга к обучению также различна. Если выполненное действие не соответствует заданному результату (например, передача мяча сверху не достигает цели), то на основе зрительной и другой информации в программу вносятся поправки. С их помощью при повторных попытка совершенствуется техника выполнения движений.

Произвольные движения человека управляют различные отделы спинного и головного мозга, однако ведущую роль играет кора больших полушарий головного мозга. Все эти отделы созревают по мере роста человека не одновременно. Раньше всего созревают те зоны коры больших полушарий, которые непосредственно принимают информацию от различных участков тела (зрительные, слуховые, вестибулярные, осязательные и др.) ими передают управляющие команды (моторные области), несколько позже окружающие их участки коры, в которых происходит узнавание и осмысление этой информации. Самыми последними в ходе индивидуального развития созревают высшие отделы коры (их называют ассоциативными), от которых зависят сознательная деятельность человека, сложные процессы мышления и речь. Эти особенности роста мозга и определяют постепенное становление движений.

После 9 лет взаимосвязи между нервными клетками человека резко возрастает и к 10–12 годам приобретают черты, характерные для взрослых людей. Достаточное развитие ассоциативных зон и его речевых центров у детей в возрасте 10–12 лет позволяет учителю на занятиях чаще использовать метод рассказа и переходить к обучению ребят сложным спортивным движениям.

Вместе с тем у детей среднего школьного возраста (особенно у подростков 11–13 лет) в период полового созревания повышается возбудимость и нестабильность в работе мозга. В этот период ухудшается формирование двигательных навыков. Резко замедляется рост мышечной силы.

Всесторонняя физическая и функциональная подготовка на этапе начальной спортивной специализации помогает юным спортсменам успешно преодолеть переходный период. [Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 84 с]

Двигательные навыки. Основы движений закладываются у детей в раннем возрасте до 3–4 лет. На этой базе формируются специализированные моторные акты. К 12 годам дети уже осваивают основной объем приобретаемых двигательных навыков и умению программировать основные движения. Однако программирование предстоящих движений должно отличатся у юных волейболистов большой точностью, несмотря на недостаток времени. Многие движения в волейболе очень кратковременные.

В такие промежутки времени невозможно вносить поправки при выполнении движения. Все движение от начала до конца должно быть заранее запрограммировано, что требует специальной отработки моторных программ. В процессе тренировки для этого изменяют условия выполнения отдельных приемов (положение тела игрока, расстояние до сетки).

##  1.2. Характеристика скоростно-силовых качеств

Известно, что, когда при преодолении какого-либо сопротивления развивается максимальное ускорение, речь идет о проявлении скоростно-силовых качеств. Когда же проявление этих качеств связано со спецификой определенных видов спорта, речь идет о специальных скоростно-силовых качествах. В этом случае каждый вид спорта определяет не только специфику и величину сопротивления, но и группы мышц, которые несут основную нагрузку, а также специфическую амплитуду движения. Таким образом, скоростно-силовые качества проявляются только в динамическом режиме и при преодолевающем характере работы мышц. При проявлении скоростно-силовых качеств сила и скорость не достигают абсолютных величин.

Несмотря на то, что скоростно-силовые качества, сила и быстрота рассматриваются как самостоятельные качества, они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством, они содержат разнообразные формы проявления быстроты. [Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 150 с.]

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Скоростные качества бойца.

Скоростные способности человека настолько специфичны, что даже в элементарных формах быстроты перенос качественных особенностей происходит лишь в координационно-сходных движениях. Так, улучшение результатов в беге никак не отражается на результатах в плавании и т. д. поэтому быстрота может развиваться не вообще, а лишь в определенных движениях, в конкретном двигательном навыке. При этом изменения, происходящие в центральной нервной системе и периферическом нервно-мышечном аппарате в связи с развитием быстроты, всегда обусловлены конкретной системой динамического стереотипа, связанного с выполнением определенного движения или действия. Отсюда методика развития различных видов быстроты имеет свои специфические особенности, которые определяются особенностями изучаемых или совершенствуемых движений

Также на проявление быстроты в действиях каратистов влияет уровень развития простой и сложной двигательных реакций. Простая реакция - ответ на заранее известный раздражитель; сложная - реакция ”выбора”, т.е. когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации.

Силовые качества бойца.

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». [Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 120 с.]

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет напряжения мышц. От уровня развития силовых способностей зависят достижения практически во всех видах спорта. Однако каждый определенный вид спорта, определенная спортивная дисциплина требуют и определенного соотношения в развитии отдельных силовых способностей, которые характеризуются динамометрическими показателями проявления силы (кг), мощностью проявляемых усилий (кГм/сек, работа в единицу времени), временем поддержания определенных, необходимых для обеспечения соревновательной деятельности усилий (или числом повторений). Силовые способности принято, подразделять на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Преобладание какого-либо одного качества (быстроты или силы) не дает такого преимущества, как их оптимальное сочетание. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

 Скоростно-силовые способности - это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. В практике эту способность называют еще "взрывной силой" ("взрывным усилием"). Способность к "взрывному усилию" зависит от общей способности нервно-мышечного аппарата к проявлению значительных напряжений в короткий промежуток времени; от абсолютной силы мышц, проявляемой при придельном их напряжении без ограничения времени; от специфической способности мышц к быстрому нарастанию усилий в начале движения.

Наиболее распространенной формой проявления скоростно-силовых способностей являются упражнения прыжкового характера и метания.

Спортивные результаты в этих упражнениях во многом обусловлены уровнем скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Однако различные виды спорта предъявляют не одинаковые требования к отдельным её компонентам. В одних видах результат в большей мере зависит от силовых компонентов, в других - от скоростных. Так, при броске копья метатель реализует 20% силовых качеств и 90% скоростных от абсолютных величин, а при поднятии штанги - 80% силовых качеств и 30% скоростных.

Этот факт свидетельствует об обратно пропорциональной зависимости между скоростью движения и нагрузкой - с увеличением веса преодолеваемого отягощения скорость отягощения мышц снижается.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

Скоростно-силовые способности можно рассмотреть через проявление физических качеств: сила и скорость.

Рассмотрим силовые способности. Под силой подразумевают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет напряжения собственных мышц. Спортсмен проявляет силу, взаимодействуя с опорой, со спортивным снарядом, соперником или другим внешним объектом. Величина проявляемого усилия в значительной мере определяет рабочий эффект и результат движения. Сила тяги мышц вызывает перемещения звеньев тела и перемещение самого спортсмена в пространстве. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- силовая выносливость или силовой компонент специальной выносливости, определяемый, как способность организма противостоять утомлению при работе субмаксимальной мощности длительностью до 3-4 мин, выполняемой преимущественно за счет анаэробно-гликолитического энергообеспечения

- динамическая сила, характеризующаяся временем выполнения отягощенного движения, величиной и формой импульса силы.

**-** статическая сила характеризуется двумя особенностями:

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила);

2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Силовая подготовленность - одна из важнейших сторон специальной спортивной работоспособности, так как повышение спортивных результатов обусловлено не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста спортивного результата. [Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 304 с.]

Рассмотрим скоростные способности. Для характеристики возможностей выполнять двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, этот термин в последние годы заменили на понятие «скоростные способности».

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

1. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции (Холодов Ж.К., 2000).

2. Под быстротой понимают единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющий перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время (Ильин Е.П., 2000).

3. Под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, не требующих больших затрат (Лях В.И., 1997).

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени (Курамшин Ю.Ф. Выдрин В.М. Латышева Н.Е. и др., 2004).

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся четыре вида скоростных способностей:

- Способность к быстрому реагированию на сигнал;

- Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью;

- Способность к быстрому началу движения;

- Способность к выполнению движений в максимальном темпе (Курамшин Ю.Ф. Выдрин В.М. Латышева Н.Е. и др., 2004).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) - стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, бобслее, рывки в футболе, «доставание» укороченного мяча в теннисе;

- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) - в беге, плавании и других циклических локомоциях;

- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п. (Курамшин Ю.Ф. Выдрин В.М. Латышева Н.Е. и др., 2004).

Физические упражнения, применяемые на уроках, должны оказывать разностороннее влияние на организм детей, содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, повышать дееспособность кардеоресперативной системы, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему. Всесторонняя физическая и функциональная подготовка на этапе начальной спортивной специализации помогает юным спортсменам успешно преодолеть переходный период. Прежде всего карате – это один из видов боевых искусств, особая разновидность фехтования с использованием различных частей тела для защиты и нападения, но в первую очередь для защиты.

## Глава2. Разработка комплекса упражнения на развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет в секциях карате

## 2.1. Характеристика каратэ как вид спорта

Карате - это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь карате, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

 Предназначение карате – не причинять людям боль и калечить их, а помогать обществу.

Прежде всего карате – это один из видов боевых искусств, особая разновидность фехтования с использованием различных частей тела для защиты и нападения, но в первую очередь для защиты.

Исторически, карате зародилось именно как боевое искусство, включающее в себя такие относящиеся к войне и военному делу области человеческой деятельности, как рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельба и метание различных снарядов, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской тактики и т.п. Соответствующий военному делу психофизический тренинг считался необходимой составной частью любого стиля карате. [Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Ю.Ф. Курамшин. –2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 44 с.]

Боевые искусства - это не театр, не развлечение. Жизнь или смерть - вот что решается ими. Секрет боевых искусств состоит еще и в том, что здесь нет ни побед, ни поражений. Не надо ни побеждать, ни проигрывать. Это не спорт. В боевых искусствах люди учатся не столько борьбе, сколько образу жизни.

Вместе с тем карате как один из видов боевого искусства в современном мире выступает в глазах миллионов людей прежде всего, как спорт. Однако и по сути, и по содержанию боевое искусство и спортивное единоборство - вещи совершенно разные. В боевом искусстве целью является уничтожение противника, и для этого используются все силы и средства (в бою с врагом все средства хороши), а в спорте - демонстрация перед судьями и зрителями своего технико-тактического мастерства, и для достижения победы над противником используются только те приемы и способы, которые дозволены правилами соревнований. Соответственно различается и психологический настрой: в боевых искусствах - уничтожить противника (иккэн-хиссацу - «одним ударом - наповал»), в спортивных единоборствах - продемонстрировать все свои лучшие спортивные качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и т. п.).

В боевых искусствах отрабатывалось умение бесстрастно поражать одного или нескольких противников с использованием всевозможных приемов и подручных средств. В спортивных же единоборствах запрещена техника с чрезмерным контактом и опасные броски, которые по своей природе лишают соперника возможности произвести само-страховку при падении.

Боевые искусства - это образ жизни людей, готовящихся к войне. Помните выражение: «Хочешь мира, готовься к войне»? Так и здесь: не готовятся нападать, но в случае нападения ответ будет коротким и жестоким.

Спортивные единоборства - это прежде всего средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека. [ Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 200с.]

Карате как спортивное единоборство существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (свободный поединок) и тамэшивари (разбивание предметов).

Ката представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер. Ката можно сравнить с боем с тенью, отрабатываемым боксерами на тренировках, т. е. с боем с воображаемым противником (противниками).

В отличие от ката кумитэ предполагает поединок (спарринг) с реальным противником. При этом существуют несколько видов кумитэ: ситтэй иппон кумитэ (строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий); кихон иппон кумитэ (спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки); дзию иппон кумитэ (спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки); дзию кумитэ (свободный спарринг). В свою очередь, кумитэ может быть бесконтактным, полуконтактным и полностью контактным, соответственно этому существуют и определенные правила судейства поединков.

Тамэшивари - разбивание предметов. Это испытание не только физической, но и духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, помогает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамэшивари учит ряду важных элементов техники. Оно способно ясно показать ошибки в выборе формы, дистанции, точки контакта с целью. Предмет, который вы собираетесь разбить, находится перед вами неподвижно. Нужно лишь принять удобную позу и ударить. Однако, даже применяя приемы, которые удавались в прошлом, нельзя быть вполне уверенным, что вам удастся выполнить упражнение, так как любой пустяк может привести к неудаче.

Самое важное здесь - уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому, хотя тамэшивари и является разрушительным актом, направленным против природы, оно оправдывается созидательной целью - закалкой тела и духа.

Наряду со спортивным единоборством карате в настоящее время является самой распространенной техникой самообороны. Карате в целях самозащиты дает огромные возможности. Все ваше тело превращается в оружие.

Карате как самооборона отличается многообразием противодействия противнику: вне зависимости от того, какой прием использует противник, у него всегда найдется свободная, незащищенная часть тела, что позволит провести контрприем и отразить атаку. Даже если верхняя часть тела скованна, то в резерве для атаки остаются голова, колени, стопы и др.

Использующим карате как средство самообороны следует усвоить следующее:

1) Важна высокая степень решимости. Как только неблагожелательное намерение противника стало очевидным, следует незамедлительно оказать противодействие. Это очень часто приносит либо физическую, либо психологическую победу, вызывающую у противника состояние беспомощности или потерю самообладания;

2) При защите от ударов ножом, палкой и т.п. оружием никогда нельзя терять самообладания, так как тот, кто извлекает нож, палку, всегда труслив: уже сам факт использования оружия указывает на то, что противник потерял самоконтроль. Это является преимуществом, которое необходимо использовать в полной мере, с тем чтобы, воспользовавшись временной задержкой противника, уклонившись от его удара или поставив блок, действовать быстро и решительно для проведения своей атаки;

3) Не стоит строить иллюзий по поводу защиты приемами каратэ от противника, вооруженного пистолетом. На удалении никакая атака не представляется возможной: полет пули намного быстрее и стремительнее удара рукой или ногой. Единственно правильное решение заключается в том, чтобы попытаться приблизиться к противнику, вооруженному пистолетом, отвлечь его внимание и притупить бдительность. И только после того, как противник, которому благодаря оружию присущ комплекс превосходства, совершит неосторожное, опрометчивое действие или же вам представится благоприятный случай, следует, уйдя с линии прицеливания, провести атаку рукой или ногой до полного вывода противника из строя или же его обезоруживания. [Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 272 с.]

«Карате» - это японский термин, состоящий из двух слов: «кара» (пустой) и «те» (рука), образующих словосочетание «пустая рука» - имеется в виду техника рукопашного боя голыми (т.е. «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включая захваты, вывихи, броски, удушения, толчки, подножки, подсечки.

Вместе с тем есть еще одна интерпретация слова «карате» - «рука, свободная от злых намерений». С одной стороны, карате воспитывает уважение и любовь к ближнему, с другой - учит быть справедливым и спокойным, подавлять в себе ненависть и гнев. Кредо карате - «Никогда не нападай первым». Это кодекс чести, запрещающий использование карате, за исключением ситуации вынужденной защиты себя или других людей.

Таким образом, карате - это метод самозащиты с использованием всех частей тела. Приверженцы каратэ стремятся укрепить, сделать твердыми различные части тела: кулаки, кисти рук, стопы, колени, локти и др., которые должны представлять для противника грозное оружие. Все это сопровождается отработкой техники защиты, перемещений и нанесения ударов, за счет чего приобретаются навыки в парировании атак противника, в контратаках, умения нанести быстрые и точные сконцентрированные в точке атаки удары в уязвимые места. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.).

## 2.2. Комплекс упражнений для детей 10-12 лет

Средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц, где ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большую силу и скорость сокращения.

Для того чтобы понять как происходит тренировочный процесс с использованием комплекса упражнений, для этого нужно расписать эго начало.

Строим группу перед занятиями и рассказываем план тренировки. Затем, они становиться в шеренгу и начинаем разминку. Выполняем простые упражнения при ходьбе, ходьба на носках, на пятках... После приступает к легкому бегу, разными способами. Потом мы восстанавливаем дыхание и встаем в ряды для выполнения ОРУ, затем, идет акробатическая разминка, где ребята с помощью упр. прорабатывают все части тела и в процессе чего уменьшают риск получений травмы во время занятий. Мы готовы приступать к основной части тренировки. Для этого у меня подготовлен специальный комплекс упр. для развития скоростно-силовых качеств, для детей 10–12 лет.

Общее время выполнения комплекса упражнения – 12 мин.

Время активной работы – 8 мин.

1. Прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний – 3 раза, время упр.2 мин

2. И. п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой сделать хлопок в ладоши. Темп средний – 2 раза, время упр.2 мин.

3. И. п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее спиной вперед, отталкиваясь двумя ногами, Над скамейкой сделать хлопок в ладоши. Темп медленный – 1 раз, время упр.2 мин.

4. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя нога­ми и поворачиваясь, каждый раз на 180°. Темп средний – 1 раз, время упр.2 мин.

Общее время выполнения комплекса упражнения –10 мин.

Время активной работы –6 мин.

1. Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Темп средний - по 10 раз.

2. И. п. – упор лежа. Хлопки руками в ладоши. Темп средний – по 8 раз.

3. Отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую возвышенность (высота 20–40 см). Темп средний – 6 раз.

4. Прыжки с возвышенности на возвышенность (тумба, подушка для отработки ударов). Темп средний и быстрый –7 раз.

Приверженцы каратэ стремятся укрепить, сделать твердыми различные части тела: кулаки, кисти рук, стопы, колени, локти и др., которые должны представлять для противника грозное оружие. Все это сопровождается отработкой техники защиты, перемещений и нанесения ударов, за счет чего приобретаются навыки в парировании атак противника. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц, где ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большую силу и скорость сокращения.

## Заключение

Физические упражнения, применяемые на уроках, должны оказывать разностороннее влияние на организм детей, содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, повышать дееспособность, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему. Всесторонняя физическая и функциональная подготовка на этапе начальной спортивной специализации помогает юным спортсменам успешно преодолеть переходный период. Прежде всего карате – это один из видов боевых искусств, особая разновидность фехтования с использованием различных частей тела для защиты и нападения, но в первую очередь для защиты. Приверженцы каратэ стремятся укрепить, сделать твердыми различные части тела: кулаки, кисти рук, стопы, колени, локти и др., которые должны представлять для противника грозное оружие. Все это сопровождается отработкой техники защиты, перемещений и нанесения ударов, за счет чего приобретаются навыки в парировании атак противника.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц, где ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большую силу и скорость сокращения. Тем самым был разработан комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств направленных на повышения результата как тренировочном процессе, так и в соревновательный период. Упражнения созданы для детей 10-11лет. Способствуют развитию данных качеств спортсмена. Этот вид боевых искусств развивает как физические, так и психологические качества бойца. Которые в скором времени будут направленны на достижение определенного результата.

## Список используемой литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 488 с.

3. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., дораб. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004. – 224 с.

4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 480 с.

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.

6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.

7. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 272 с.

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

9. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Ю.Ф. Курамшин. –2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

10. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб: Лань, 2003. – 160 с.

12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.

13. Погодаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погодаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

14. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152 с.

15. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 608 с.

16. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 520 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.