

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА
КАТА В «КАРАТЭ-ДО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА
ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011303
Дорогина Александра Станиславовича

Научный руководитель:
к.п.н., Стрелкова Я.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I . АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	6
1.1. Методы построения тренировочного процесса по восточному единоборству «каратэ-до»	6
1.2. Структура процесса обучения и выполнения технических компонентов КАТА в «каратэ-до»	9
1.3. Понятие идеомоторная тренировка	15
1.4. Роль идеомоторной тренировки при выполнении технических комплексов КАТА в «каратэ-до».....	18
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	26
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Обоснование методики выполнения комплекса ката «Хейан-Шодан» с использованием метода идеомоторной тренировки.....	27
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики	31
ВЫВОДЫ.....	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Сегодня в наше время секции восточных единоборств пользуются огромным престижем. Восточные единоборства располагают огромным арсеналом средств и методов проведения тренировочного процесса.

Каратэ - одно из самых популярных восточных единоборств во всем Мире. Каратэ включает в себя массу различных стилей и методик изучения, очень много составляющих, как в физическом, так и духовном плане. Это не только постоянные физические нагрузки и борьба с противником, в основе каратэ лежит духовная победа, главным образом над самим собой [8].

Современная спортивная подготовка в каратэ характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок, объемом и интенсивностью. Их дальнейший рост лимитируется как биологическими возможностями организма человека, так и социальными факторами. Все эти обстоятельства оговаривают необходимость разработки более эффективных методов тренировки при комплексной оптимизации всех ее основных компонентов [5].

Многие спортсмены успешно используют метод мысленных повторений движений как процедуру, способствующую ускорению процесса обучения приемам и навыкам, а также как элемент настройки перед выполнением упражнений. Тренера в «каратэ-до» часто используют данный метод при подготовке спортсменов. Данное эффективное средство спортивной тренировки используется буквально во всех видах спорта. Те спортсмены, которые грамотно осваивают метод идеомоторной тренировки и видят в ней пользу, как правило, выступают на соревнованиях успешней других [3].

Ряд исследований показывает, что идеомоторная тренировка дает возможность устранить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, и может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно [4,6,9].

В исследовании нами сделанная попытка изучить вопросы психологической саморегуляции организма, как структурной единицы во время тренировки при выполнении технических комплексов КАТА в «каратэ-до» в целом и технического мастерства, в частности, на основании использования в процессе обучения инновационной методики идеомоторной тренировки.

Объект исследования - тренировочный процесс у каратистов 9-10 лет.

Предмет исследования - методика выполнения комплекса ката «Хейан-Шодан» у каратистов 9-10 лет.

Цель исследования - разработать методику выполнения комплекса ката «Хейан-Шодан» с использованием метода идеомоторной тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные данные по теме исследования.
2. Дать характеристику основным средствам в процессе обучения и выполнения технического комплекса КАТА в «каратэ-до».
3. Обосновать методику выполнения комплекса ката «Хейан-Шодан» с использованием метода идеомоторной тренировки.
4. Разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование метода идеомоторной тренировки при обучении комплекса ката «Хейан-Шодан» будет способствовать более высокому уровню технической подготовленности каратистов.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые использовалась методика идеомоторной тренировки для повышения технической подготовленности занимающихся при обучении комплекса ката «Хейан-Шодан».

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика успешно прошла экспериментальную проверку и может быть рекомендована для использования у каратистов тренерами в ДЮСШ.

Методы исследования:

1. Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Метод бальной оценки.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка полученных результатов.

ГЛАВА I. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАНЫХ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Методы построения тренировочного процесса по восточному единоборству «каратэ-до»

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в восточных единоборствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Решением данных задач является составления методики проведения тренировочного процесса [32].

Под методикой принято понимать совокупность средств или методов, направленных на достижение результата во время тренировочного процесса.

Методика включает в себя: виды и формы тренировочного процесса, план тренировочного процесса и методы тренировочного процесса. Выбор формы тренировки будет зависеть от типа задач, которые мы хотим решить в процессе занятия.

Тренировки по восточным единоборствам могут проводиться по различным формам:

- 1) учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию.
- 2) соревновательные формы организации занятий
- 3) спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы в выходные дни и т. д.).
- 4) учебно-тренировочные сборы согласно годовому планированию (спортивно-оздоровительный лагерь в летние каникулы и т. п.) [4].

В любом виде спорта существует план-конспект. План-конспект позволяет проводить тренировочный процесс поэтапно, согласно поставленным задачам. В структуре каждого тренировочного занятия в восточных единоборствах, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Подготовительная часть. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств, приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение, как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий [18].

Для детей занимающихся восточными единоборствами на начальном этапе, форма тренировки аналогичная, и имеет дозировку с минимальной нагрузкой. Так же к дозировке относится количество занятий в неделю, и

время, отведенное на тренировку. Все эти требования публикуются в документах: годовых учебных планах, в приказах организации и т.д.

Также существуют и этапы тренировки в восточных единоборствах.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. На данном этапе, наряду с различными упражнениями следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих особое значение для восточных единоборств [4].

Как правило, на начальном этапе изучения восточных единоборств тренера – преподаватели в первую очередь проводят вводное занятие. Вводное занятие служат средством ознакомления воспитанников с историей восточных единоборств; правилами поведения в тренировочном зале; знакомства тренера с группой и выявление у них физических качеств.

После вводного занятия, идет процесс общефизической подготовка формирования физических качеств, правил гигиены, этикета, изучения японских терминов, изучения базовой техники стоек, ударов блоков. Контрольной точкой для подведения итогов служит итоговая аттестация [12].

Таким образом, методика построения тренировочного процесса - это есть совокупность средств или методов, направленных на достижение результата во время. Методика включает в себя: виды и формы тренировочного процесса, план тренировочного процесса и методы тренировочного процесса. Выбор формы тренировочного занятия будет зависеть от поставленных задач.

В структуре каждого тренировочного занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свою направленность, но все они тесно связаны между собой.

1.2 Структура процесса обучения и выполнения технических компонентов КАТА в «каратэ-до».

Все боевые искусства имеют богатую историю и традицию, уходящую в глубину веков. Они зародились еще в средневековье, но существует нечто, что можно назвать связующим звеном между этим прошлым и сегодняшним настоящим. И это звено технически и духовно называется КАТА.

Ката, в переводе с японского «форма» или «образ», - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ. Причем ката в первоначальном виде почти не осталось. Многие из них были модифицированы известными мастерами, некоторые воссозданы или придуманы заново. Однако, независимо ни от чего, все мастера различных стилей каратэ всегда придавали и придают изучению формальных комплексов исключительное значение, поскольку в ката заложены все основные принципы боевых искусств. И каждый стиль в каратэ имеет свои ката, которые отражают его особенности. Ката - это, в какой-то степени, история боевого искусства, которое нужно уметь понимать, чтобы постичь его сущность [16].

Раньше ката называли «бесконечные сокровища», так как рассматривали как настоящие ключи для познаний. Можно представить каратэ-до как начальный путь. И тогда получается, что ката - это самое главное, из всего того, что есть в каратэ, так как ката по своей сути - не только набор разнообразных движений, но также и генератор определенного состояния. Каратэ-до просто невозможно представить себе без существования ката. Ката - это широчайшее поле деятельности для любого человека, независимо от его физического состояния и возраста, которое он может переплести всю свою жизнь. Основатель Ситорю Кэнва Мабунни писал: «Самое важное в каратэ - это ката. В них собраны воедино приемы защиты и нападения. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно. Кое-кто полагает, что можно

практиковать только спарринг, игнорируя ката. Однако такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в каратэ» [14].

В первую очередь ката - это воображаемый бой с тенью. Начинается ката всегда с приветствия, после которого каратист встает в позицию «йой» (позиция готовности). Затем он начинает исполнять последовательность технических элементов: защиты, атаки, прыжки, удары и их комбинации. В моменты наивысшей концентрации каратист подчеркивает свои действия «киай». Затем этот воображаемый бой останавливается, и каратист возвращается в позицию «йой» [5].

Каждое ката, как правило, начинается с защитного действия. Этим подчеркивается миролюбивый характер каратэ, основывающийся не на агрессивных чувствах, а на умении владеть собой. Все ката основаны на главных принципах каратэ: чередование мягкого и жесткого, быстрого и медленного, расслабления и концентрации. Залогом успешного выполнения ката служат четкий ритм, чувство дистанции, чувство времени, правильное дыхание. Все движения должны выполняться в точном соответствии с каноном. Схемы ката предполагают передвижения по определенной схеме. Заканчивается ката, как правило, в том же месте, что и начиналась.

В каратэ существует большое количество различных ката, но только около сорока из них действительно оригинальны, другие являются только вариантами стилей. Хэйан, тэки, канку, бассай, ганкаку, эмпи, хангэцу, дзион - все это виды различных ката. Технически ката отражают характеристики стилей, к которым они относятся: существуют ката быстрые, молниеносные, или медленные, основывающиеся на внутренней энергии. Некоторые ката являются смесью многих стилей; В основном, все ката произошли из старинных школ серин и серэй окинава-тэ. Отдельные древние ката происходят с XVII века, когда они были китайскими формами кунг-фу и назывались ТАО. Позже ката были завезены на Окинаву китайскими торговцами и военными. Отличительные особенности ката различных школ

содержат последовательности разнообразных движений стиля, к которому они относятся [19].

Существуют ката для начинающих, где все движения предельно простые и ясные, для подготовленных каратистов, когда уже необходимо выполнять более сложные технические элементы и их соединения (т.е. уже нужно совершенствовать свою технику), и, наконец, высшие ката, к которым подходят только после долгих лет обучения, так как их движения уже наполнены глубоким внутренним содержанием. Это наиболее интересный уровень, здесь каждый шаг имеет свой собственный неповторимый смысл. И для осознанного исполнения таких ката необходимы долгие годы упорных тренировок. Сейчас, в наши дни, все существующие ката являются лишь в большей или меньшей степени искаженными вариантами ката древних стилей, практиковавшихся много веков назад. Раньше эти ката были ключами к переходу в определенные состояния, каждый элемент в них имел свое неповторимое значение, и вполне естественно, что эти знания, передаваясь от учителя к ученику, широко не распространялись. Естественно, чисто формальное исполнение движений такого ката без внутреннего содержания не могло иметь никакого эффекта [32].

Ката содержит в себе много определённых технических действий (ударов руками и ногами, блоков, перемещений), цель которых - поразить воображаемого противника. Объяснение применения техники ката имеет два названия – «Бункай» и «Ойо».

Бункай означает "анализ", подробное рассмотрение элементов ката. Термин Бункай правильнее использовать в значении "разобрать весь комплекс техники ката на элементы и отрабатывать каждый элемент отдельно".

Ойо означает «практическое назначение, применение элементов ката». Термин Ойо правильнее использовать в значении практического применения технических приёмов в разных конкретных ситуациях.

Одно или два «ката» - вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познания и для сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек ни выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учите правильно и отработывайте одну-две ката, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий [6].

Изучение ката сложный и долгий процесс. Он делится на следующие этапы:

- Изучение отдельной техники.
- Изучение и наработка отдельных элементов ката.
- Изучение и отработка отдельных связок.
- Выполнение всего ката по элементам.
- Изучение и наработка бункай-ката.
- Выполнение всего ката с правильным ритмом, дыханием, за определенное время.

Основные требования при выполнении ката:

- 1) Четкое и правильное выполнение всех элементов ката.
- 2) Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.
- 3) Правильное использование принципов дыхания, сжатия и расширения, напряжения и расслабления, умение опускать центр тяжести и работать Хара (местом концентрации физической мощи).
- 4) Постоянное сохранение Заншин (предельная концентрация на визуализированном противнике), передача боевого духа данного ката, мощный ки-ай.
- 5) Соблюдение правильного ритма в ката и количество времени необходимого на его исполнение.

б) Знание терминологии каждого движения используемого в ката, а также его практическое и боевое применение в бункай-ката.

7) Умение выполнять данное ката как в прямом, так и в обратном (зеркальном) направлении ура-ката.

Только при выполнении всех вышеперечисленных требований можно переходить к изучению и практике следующего ката.

Восточные единоборства является дисциплиной педагогической. Оно имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований и своим содержанием предъявляет к учителю специфические требования. Тренер обязан хорошо знать его содержание, оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться терминологией каратэ; обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий [10].

Для того, чтобы успешно преподавать основы каратэ, необходимо изучить смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику различных упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе [12].

В процесса обучения каратэ решаются следующие задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма, формирование правильной осанки);
- образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие умственному, трудовому, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию).

Общими принципами, на которых основывается **процесса обучения** в каратэ, являются:

- принцип всестороннего развития личности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой;
- принцип изучения учебного материала от простого к сложному;
- принцип последовательности усвоения знаний;
- принцип оздоровительной направленности.

Процесса обучения в каратэ на всех его ступенях направлено на осуществление основной цели воспитания — формирование всесторонне и гармонично развитой личности.

Процесс обучения в каратэ — это постепенное решение задач, направленных на формирование двигательных знаний, умений и навыков, а также гармонично развитой личности. В этом процессе технико-образующие действия представляют собой специальные упражнения, состоящие из движений, которые не используются в жизнедеятельности человека, но составляют основу двигательной структуры каратэ. К таким действиям можно отнести формальные упражнения (ката) [17].

Ката комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя определённый ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием.

О важности ката говорят очень много. По сути ката состоят из ударов, блоков, техники ног и рук. По характеру их можно разделить на базовые, тренировочные и видоизмененные.

Базовые ката - принадлежат к начальной категории. В них отрабатываются стойки, передвижения, удары и блоки.

Тренировочные - служат для отработки техники, которая более естественна в применении. В них изменяются передвижения, укорачиваются траектории движений. Тем самым, приспособляя технику к практичности.

Продвинутое или видоизмененные - предназначаются для понимания принципов жёсткости и мягкости, напряжения и расслабления, скорости и

мгновенной фиксации, а также помогают правильно выбрать момент для атаки противника [27].

Каждое ката имеет БУНКАЙ - боевая расшифровка ката с противниками. ЭМБУДЖЕ - точка, в которой начинается и заканчивается ката. ЭМБУСЭН - линии, по которым передвигаются в ката.

КОКЕРО - дыхание в ката. Все ката имеют свой определенный рисунок, ритм, время выполнения.

При выполнении ката нужно всегда быть сконцентрированным и поддерживать свое «ки» (энергию) до конца до последнего движения, сохраняя ясный ум, выдержку и спокойствие. Необходимо научиться координировать дух и силу в каждом движении с ритмом собственного дыхания [39].

Таким образом, процесс обучения «ката» в каратэ — это постепенное решение задач, направленных на формирование двигательных знаний, умений и навыков, а также гармонично-развитой личности.

1.3. Понятие идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка - это мысленное представление движений. Одни спортсмены находят, что идеомоторная тренировка полезна, другие, напротив, не только не умеют ее использовать, но, и уверены, что она мешает им, отнимает их время. Причиной разочарования таких спортсменов в эффективности ее применения в тренировочном и соревновательном процессе является не сама ее сущность, а лишь неправильное применение данного метода [23].

Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать. Некоторые спортсмены лучше представляют себе фиксированные образы, чем движения в целом. В

добавление к мысленному представлению своих движений путем визуальных представлений большинство спортсменов используют и мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминанием о выполнении того или иного движения. Очень важно для спортсмена иметь в своем арсенале способность к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенной деятельности. А это также отдельный аспект спортивной тренировки [17].

Многие тренеры помогают своим воспитанникам заблаговременно вывести на необходимый уровень напряжение соответствующих мышечных групп. Спортсмены, которым необходимо повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в ответственных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, надо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях. Для понимания сущности идеомоторной тренировки нужно определить разницу между мысленным представлением движений и обычным процессом образных представлений человека.

Идеомоторная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений. Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать гимнастам, акробатам, поскольку для них очень важно уметь осознавать и представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент действия [34].

Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения. Развивая свои способности к образному представлению тех или иных ситуаций, вы через некоторое время обнаружите, что легко можете воспроизводить их в своей памяти. Вместо того чтобы запоминать группы отдельных образов, а уже потом создавать из них в своем сознании целые

картины, вы, напротив, можете видеть сразу полную картину действий в их развитии, а в случае необходимости вычленять из нее отдельные кадры.

Достижению успеха в идеомоторной тренировке способствуют следующие факторы: идеомоторная тренировка должна осуществляться только в состоянии активной деятельности; мысленно движения должны воспроизводиться в точном соответствии с ритмом реальных действий [32].

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления.

Закономерности:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.

2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-двигательными ощущениями спортсмена.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они облакаются в точные словесные формулировки.

4. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.

5. При овладении новым движением следует представлять его в той позе, которая близка к реальному выполнению этого движения.

6. Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.

7. Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате.

Идеомоторную тренировку в основном применяют высококвалифицированные спортсмены, которые пришли к убеждению ее необходимости в результате длительных эмпирических поисков. Низкоквалифицированные спортсмены не имеют навыков ее проведения.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов: последовательности, доступности, индивидуализации [15].

Таким образом, идеомоторная тренировка - это мысленное представление движений. Идеомоторная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений. Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения.

1.4. Роль идеомоторной тренировки при выполнении технических комплексов КАТА в «каратэ-до».

Основная роль идеомоторной тренировки заключается в двигательных представлениях двигательных действий. С формирования двигательного представления начинается процесс непосредственной работы, направленной на освоение нового упражнения. Важной основой идеомоторной подготовки спортсменов во всех видах спорта, в том числе и в каратэ-до, является задача формирования у них правильного представления о движениях своего тела в сложных упражнениях, а правильное представление заключается в выработке абсолютно правильных динамических стереотипов. Обычно в литературе, посвященной обучению движениям, говорится только о формировании предварительных двигательных представлений. При этом имеется в виду, что, прежде чем взяться за практическое исполнение конкретных учебных заданий, нужно составить, возможно, более ясное представление о предмете работы. Считается, что формирование предварительных двигательных представлений требует выполнения ряда операций [19].

В работе с новичками это выглядит примерно так:

- Постановка задачи (начав с термина движения, его правильного названия). Действительно, в наиболее простых случаях запоминание названий движений почти определяет их исполнение. Однако при разучивании сложных, тем более оригинальных элементов, этот фактор практически не играет никакой роли;

- Показа упражнения, используя для этого доступные средства. В простейших случаях - это демонстрация упражнения тренером, в других случаях - наблюдение за партнерами, а так же - использование кинограмм, рисунков, имитаций, а в последние годы - видеозаписей. Создание визуального образа движения, разумеется, чрезвычайно важно - лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать;

- Объяснение, в чем состоят основные технические особенности упражнения, задания.

- Первичное выполнение упражнения или его доступную модификацию.

Это выполнение рассчитано не на немедленное буквальное исполнение нового упражнения, а на получение первой дозы конкретной чувственной информации, иллюстрирующей ранее увиденное и услышанное.

Начиная с первичного выполнения ката, процесс формирования двигательного представления идет «по спирали», так как тренер и ученик (студент) вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательное представление. В этой связи обычно говорят о необходимости уточнения двигательного представления. Процесс уточнения в дальнейшем продолжается в ходе разучивания упражнения и всего периода его исполнения в спортивной практике.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки при выполнении технических комплексов КАТА в «каратэ-до» выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и

невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

«Жизненность», или «реальность», представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во "внутреннюю реализацию" уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки [13].

Также оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных научных позиций.

I. Внутренняя актуализация:

а) экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки; некоторые упражнения);

б) обсервативная фаза (наблюдения) - оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино- видеозаписей или кинограмм;

в) идеомоторная фаза (3-5-кратное повторение внутреннего представления в соответствии с письменным заданием).

II. Внешняя реализация:

а) имитационная фаза-элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах ("намек" на движение) или как бы повторяя воображаемое;

б) фаза практической тренировки (упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

При разработке индивидуально эффективных идеомоторных программ при выполнении технических комплексов КАТА в «каратэ-до» следует учитывать ряд моментов:

- в начальной фазе в процессе выполнения некоторых основных элементов ката должна повышаться внутренняя "готовность к воображению" и снижаться интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;
- содержание программ идеомоторной тренировки должны вырабатывать совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик.

Программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент;

- часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на магнитофонную ленту и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому им легче будет сосредоточиться и вообразить услышанное;

- число повторений в идеомоторной тренировке (2-5) зависит от уровня подготовленности спортсменов и задач обучения ката. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми также должны быть сокращены;

- информация, которую получает спортсмен во время выполнения технических комплексов КАТА в «каратэ-до», должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснениями, как надо выполнять упражнения.

Тем самым на примере этих требований видно, что ката не возможно без использования идеомоторной тренировки.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В процессе решения поставленных цели и задач, нами использовались следующие **методы исследования**:

1. Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Метод бальной оценки.
3. Педагогический эксперимент
4. Математическая обработка полученных результатов.

Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования проводился для выяснения состояния исследовательской работы, ее значимости в современной подготовке специалиста по физической культуре и спорту. Проведен анализ инновационной научно-педагогической и спортивной литературы. В процессе работы изучались сведения о идеомоторной тренировке и ее влияние на тренировочный процесс.

Всего в ходе исследования нами изучено 45 литературных источника, в том числе и информационные ресурсы Интернет.

Метод бальной оценки

Данный метод использовался в экспериментальной части работы для сравнительного анализа показателей в исследуемых группах. Суть метода заключается в выставлении оценки двигательного действия при выполнении ката «Хейан-Шодан».

Оценка техники выполнения двигательных действий осуществлялась визуально. За основу брались типичные ошибки техники движений и их значимость, и оценивалась следующим образом:

«Отлично» – ставили за правильность двигательных элементов (блоки, удары, стойки);

«Хорошо» – ставили за незначительные отклонения в исполнении ката (например неверный уровень ударов) и т.д.;

«Удовлетворительно» – ставили при больших отклонениях в движении исполнения (например неверный уровень ударов кури или ноги и др.);

«Неудовлетворительно» – ставили при демонстрации не того ката, которое было объявлено.

Техника выполнения «КАТА» «Хейан-Шодан» осуществлялась по следующим критериям:

- правильность выполнения технических элементов (блоки, удары, стойки)
- визуализация (четкий взгляд)
- сохранение равновесия во время выполнения ката (т.е. умение ускоряться в те моменты, когда требуется высокая скорость движения и замедляться в те моменты, когда требуется замедление движения);
- умение расслаблять и напрягать мышцы;
- жесткость выполнения ката;
- дыхание (умение надлежащим образом и своевременно применять специальные способы дыхания (ибуки) и выкрики (киай); и умение поддерживать ровное дыхание (кокую), согласовать дыхание с выполняемыми техническими действиями).

Выполнение «КАТА» не зачитывается в следующих случаях:

1. Нарушение последовательности, незнание рисунка ката (траектория движения);
2. Выполнение не того ката, которое было заявлено.

Оценка технику выполнения осуществлялась по десятибалльной системе:

10-9 баллов – за выполнение движений без ошибок или с незначительными отклонениями;

8-7-6 баллов - за выполнение движений с мелкими ошибками в основной, значительными в подготовительной и заключительной фазах действия;

5-4 балла – за выполнение движений со значительными ошибками в основной, грубыми в подготовительной и заключительной фазах действия;

3-2-1 балла – за выполнение движений с грубыми ошибками в основной фазе действия или большим числом разных ошибок, искажающих структуру двигательного акта;

0 балла – если участник заявил одно ката, а выполнил другое, или за невыполнение ката.

Для определения значимости ошибок использовались следующие критерии:

- грубая ошибка, снятие 2 балл (большие отклонения в технике исполнения):

1) отклонения от рациональной техники исполнения (например неверный уровень ударов).

2) отсутствие кийай или же кийай сказан не в том месте, где это необходимо; (см. приложение 2);

3) неопрятный внешний вид;

4) потеря равновесия;

5) плохая стойка (высокая, слишком широкая, слишком узкая и т.д.) (см приложение 2);

6) отклонения в технике исполнения (замена элемента) .

7) неправильное направление взгляда;

- значительная ошибка 1 балл – такое отклонение от заданной техники, которое не нарушает основную структуру действия, но явно снижает результат;

1) неверный темп «ката» (слишком быстро или слишком медленно);

- мелкая ошибка 0,5 балла - это отклонение от разучиваемой техники движений, которое не нарушает основную структуру двигательного действия и практически не снижает количественный результат:

- 1) не верное положение кулака или ладони при выполненном ударе, блоке (см. приложение 2)
- 2) демонстрация "ката" закончена в месте, которое не совпадает с начальной линией (отступ от начального места исполнения ката, больше, чем на метр).

Определение технического мастерства детей проводилась автором работы с тренером Клочковым А.В.

Педагогический эксперимент Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2016 г по март 2017 г на базе ЯМОО ДЮСШ ШБИВ «САТО» Белгородской области, г. Строителя.

В эксперименте принимали участие занимающиеся в возрасте 9-10 лет, имеющие квалификацию 10 кю, в количестве 20 человек, в числе которых: 10 человек в экспериментальной группе и 10 человек в контрольной.

Тренировочные занятия проходили три раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа. Эксперимент проводился с автором выпускной квалификационной работы совместно с тренером Клочковым А.В.

Методы математической статистики.

Полученные данные обрабатывались с помощью математической статистики. Определялась достоверность характеристик экспериментальных данных. Выявлялись закономерности полученных показателей и эффективность выработанной методики.

Материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке, с помощью вычисления t-критерия Уайта

n - число исследуемых;

M - средняя арифметическая величина [13, 15].

2.2. Организация исследования

Проведение педагогического эксперимента основывалось на следующих взаимосвязанных этапах:

На первом этапе (сентябрь 2016 г) проводилось изучение и анализ специальной литературы по карате, что необходимо для определения основного направления исследования и обоснования методологического аппарата. Нами были определены педагогические тесты, позволяющие достоверно изучить технику выполнения ката в карате-до.

На втором этапе (сентябрь 2016 г – февраль 2017 года) непосредственно проходило проведение педагогического эксперимента. Он предполагал проведение исходного контрольного тестирования, на основании которого были определены контрольная и экспериментальная группы. При этом внедрялась разработанная нами методика. Окончание данного этапа связывалось с проведением итогового тестирования каратистов экспериментальной и контрольной группы.

На третьем этапе (март 2017 года) проводилась обработка результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе с помощью методов математической статистики. В последствии результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИХ АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Обоснование методики выполнения ката «Хейан-Шодан» с использованием идеомоторной тренировки

Одним из центральных направлений методологии идеомоторной тренировки являются двигательные представления тренера и ученика. С формирования двигательного представления начинается процесс непосредственной работы, направленной на освоение нового упражнения. Обычно в литературе, посвященной обучению движениям, говорится только о формировании предварительных двигательных движениях. При этом имеется в виду, что, прежде чем взяться за практическое исполнение конкретное задание, нужно составить, возможно, более ясное представление о предмете работы. Считается, что формирование предварительных двигательных представлений требует выполнения ряда операций. Это формирование рассчитано не на немедленное буквальное исполнение нового упражнения, а на получение первой дозы конкретной чувственной информации, иллюстрирующей ранее увиденное и услышанное [22].

Начиная с опробования, процесс формирования двигательного представления в карате идет «по спирали», так как тренер и ученик вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательное представление. Процесс уточнения в дальнейшем продолжается в ходе разучивания упражнения и всего периода его исполнения на тренировке.

При этом в карате при выполнении ката необходимо учитывать следующие основные двигательные представления:

- командно-двигательные, управляющие представления о действиях, «запускающих» и активно продолжающих движение;
- кинестезические представления об изменениях позы и напряжениях

мышечного аппарата;

- зрительные представления об ориентации, вращении, пространственном перемещении тела;
- вестибулярные представления о положении тела в пространстве, характере вращения;
- слуховые представления о силе, характере, ритме контактного взаимодействия с опорой;
- временные, темпо-ритмические представления о движении;
- смысловые представления о физических, параметрических, системно-структурных свойствах движения и др. [13].

Исполнение ката входит во все экзаменационные тесты по повышению квалификации спортсмена. По исполнению ката можно судить об уровне спортсмена. По своей сути ката - это бой против нескольких противников, который спортсмен ведет с полным напряжением физических и моральных сил. Ката содержит все виды техники каратэ.

Наряду с представленными выше основными научными представлениями нами была разработана экспериментальная методика выполнения ката «Хейан-Шодан» с использованием идеомоторной тренировки.

Схема построения тренировочных занятий была общепринятой и включала 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (15 мин.) проводилась медитативная настройка (медитация). По команде тренера ученики занимают исходное положение (сев на колени, ягодицы на пятках, спина прямая, ладони раскрыты на коленях) и закрывают глаза.

Целью медитативной настройки являются психологическая подготовка перед занятием, а так же освобождение от посторонних мыслей и концентрация исключительно на предстоящей работе. Далее по команде тренера ученики открывают глаза и встают в общий строй, после чего

переходят к разминке (общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении для разогревания мышц и связок).

В основной части (60 мин.) тренировки мы использовали разработанную методику, главной задачей которой являлось работа ученика над техническим выполнением ката «Хейан-Шодан», с помощью идеомоторной тренировки.

Идеомоторная тренировка проводилась в течении первых 20-30 мин. и включала в себя несколько этапов:

На 1-ом этапе ученики образовывали круг в центре, которого находился тренер, который медленно осуществлял показ правильной техники выполнения ката «Хейан-Шодан». На данном этапе происходило:

- получение возможно более полной информации о технике и методике разучивания данного ката (сбор «информации» о движении);
- систематизация наиболее важных данных с выделением ведущих звеньев движения. То есть - это совокупность биомеханических эффектов, обеспечивающих выполнение программного движения в каждой его стадии;
- определение необходимых операций. То есть это часть ведущих звеньев, которая связана исключительно с произвольными факторами, в особенности мышечными действиями ученика.

На 2-ом этапе ученики закрывали глаза и мысленно под музыку проходила:

- идеомоторная проработка движения, в ходе которой ученик обдумывает нужное движение, мысленно представляя себе его собственное исполнение. Это касается как целостного движения, так и тех заданий, посредством которых целостное упражнение разучивается;
- имитационная работа движения, когда посредством максимально доступных условий по форме и параметрам движений воссоздаются наиболее важные компоненты будущего движения. Имитация является как бы способом доступного «проявления» идеомоторных двигательных представлений ученика;

На 3-м этапе ученик открывает глаза, и тренер снова осуществляет показ, но с более четкими двигательными и слуховыми представлениями о ведущих звеньях и техники выполнения ката «Хейан-Шодан». После чего, ученики закрывали глаза и мысленно под музыку происходило двигательное представление:

- углубленное разучивание движения, построенное на проработке каждой ранее выявленного ведущего звена. Для каждого движения ученик должен выбрать совершенно четкие чувственные представления, которыми может руководствоваться в действии. Это так называемые основные опорные точки, совокупность которых составляет техническое выполнение ката «Хейан-Шодан». Как только ученик вырабатывает в процессе выполнения ката основу действий, это означает, что он фактически владеет двигательным умением.

И далее после идеомоторной тренировки ученики встают и начинают совершенствовать техническое выполнение ката «Хейан-Шодан» с выработкой двигательного навыка.

Оптимальная автоматизация двигательных действий ката «Хейан-Шодан», сопровождающаяся формированием двигательного навыка, означает, что ранее сформировавшаяся ориентировочная основа действий «сворачивается», т.е. в определенной степени перестает контролироваться сознанием и, тем самым, открывает для учеников возможность сознательно контролировать те компоненты управления движением, которые ранее ускользали от него и были неэффективными.

В заключительной части (15 мин.) проводились дыхательные упражнения на восстановление эмоционального состояния, а так же проводился опрос занимающихся с целью фиксации ими ощущения и впечатлений о проделанных упражнениях.

3.2 Анализ результатов эксперимента

Проведенный анализ результатов бальной оценки техники выполнения ката «Хейан-Шодан» позволил выявить, что в экспериментальной группе только 1 ученик выполняет ката на «отлично», 3-е учеников на «хорошо» и 6-ть на «удовлетворительно». Так в контрольной группе это соотношении составило: 1 - отлично, 2 хорошо и 7 удовлетворительно. Эти данные говорят о том, что вначале эксперимента группы были однородны и не отличались по техники выполнения ката «Хейан-Шодан» (см. таб. 3.1).

Таблица 3.1

Соотношение оценок за выполнения двигательных действий ката «Хейан-Шодан» до эксперимента

Оценка	экспериментальная группа		контрольная группа	
	кол-во занимающихся	% отношение	кол-во занимающихся	% отношение
Отлично	1	10	1	10
Хорошо	3	30	2	20
Удовлетворительно	6	60	7	70
Неудовлетворительно	0	0	0	0

Также до эксперимента был проведен анализ технического выполнения ката «Хейан-Шодан» у занимающихся в контрольной и экспериментальной групп (см. рис. 3.1).

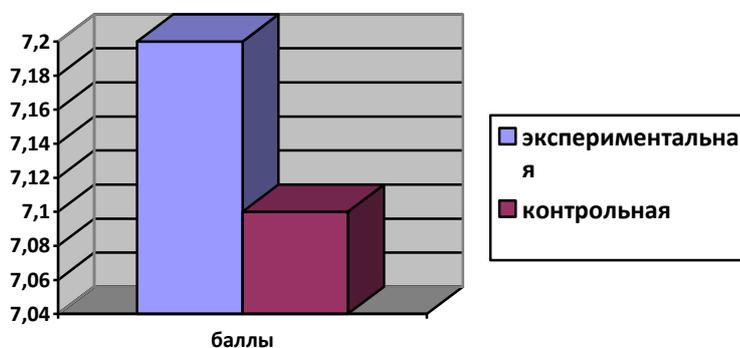


Рис. 3.1 Показатели технического выполнения ката «Хейан-Шодан» занимающихся до эксперимента (в баллах)

Как видно из рисунка 3.1, то по обе группы до эксперимента находились почти в равных позициях в техническое выполнение ката «Хейан-Шодан». В контрольной группе средний результат составил 7,1 балла, в экспериментальной 7,3 балла. Это говорит, что группы однородны по своему составу.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, а также балльная оценка в обеих группах. Тестирование проводилось в той же последовательности, после проведения предварительной разминки. Результаты тестирования занесены в табл. 3.2.

Таблица 3.2

Соотношение оценок за выполнения двигательных действий ката
«Хейан-Шодан» после эксперимента

Оценка	экспериментальная группа		контрольная группа	
	кол-во занимающихся	% отношение	кол-во занимающихся	% отношение
Отлично	3	30	1	10
Хорошо	5	50	4	40
Удовлетворительно	2	20	5	50
Неудовлетворительно	0	0	0	0

Данные из таблицы 3.2. позволяют утверждать, что использование методики идеомоторной тренировки при обучении занимающихся в ката «Хейан-Шодан» в экспериментальной группе положительно отразилось при выставлении оценок, так на «отлично» выполнили 3-е учеников, на «хорошо» 5 учеников и только 2-е на «удовлетворительно». А в контрольной группе это соотношении после эксперимента составило: 1 - отлично, 4 хорошо и 5 удовлетворительно. Эти данные говорят о том, что по техники выполнения ката «Хейан-Шодан» в экспериментальной группе намного улучшились результаты по сравнению с контрольной.

Так же проведение педагогического эксперимента позволило выявить динамику технического выполнения ката «Хейан-Шодан» у каратистов контрольной и экспериментальной групп (см. таб. 3.3).

Таблица 3.3

Динамика оценки техники выполнения ката «Хейан-Шодан»
в период эксперимента

Группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
До эксперимента	7,1±0,04	7,3 ±0,04	>0,05
После эксперимента	7,4±0,03	8,6±0,03	<0,05

Как видно из таблицы 3.3 в результате эксперимента было выявлено улучшение показателей в технике выполнения ката «Хейан-Шодан» в экспериментальной группе, так средний балл составил 8,6, а до эксперимента он составлял 7,3 балла. Наиболее высокий показатель (10) баллов заработали Меркулов А. и Кириллов А. Основанием для показания высокого результата было 100% посещение занятий и выполнение всех рекомендаций по методике обучения с использованием идеомоторной тренировки. Наиболее низкий (7) баллов зафиксирован у Гокова А. и Кулинич А. все они имеют квалификацию 10 кю. Следствием этого явилось не регулярное посещение занятий, на основании которых занимающиеся не получили возможности усвоить предлагаемый метод обучения и не показали практических умений в выполнении ката.

Эти данные говорят о том, что после проведенного эксперимента выполнение движений со значительными ошибками в основной, грубыми в подготовительной и заключительной фазах действия у каратистов не обнаружено.

В контрольной группе данные показатели улучшились, но незначительно и средний балл показателей в технике выполнения ката «Хейан-Шодан» после эксперимента составил 7,4, так до этого он был 7,1.

Полученные данные позволяют утверждать, что использование методики идеомоторной тренировки при обучении комплекса ката способствует более высокому уровню технической подготовленности у занимающихся в экспериментальной группе.

ВЫВОДЫ

1. Изучение и анализ вопросов психологической саморегуляции организма, как структурной единицы всесторонней подготовки каратистов, позволил определить, что именно с внедрением в спортивную практику приемов идеомоторной тренировки связывают современные тренеры свои надежды на решение таких проблем, как повышение технического мастерства спортсмена, подведение его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта или реабилитации после неудачного выступления.

2. Сравнительный анализ бальной оценки за выполнения двигательных действий комплекса ката «Хейан-Шодан» позволил увидеть, что после эксперимента на «отлично» выполнили 3-е учеников, на «хорошо» 5 учеников и только 2-е на «удовлетворительно». А в контрольной группе это соотношение составило: 1 - отлично, 4 хорошо и 5 удовлетворительно. Эти данные говорят о том, что по техники выполнения ката «Хейан-Шодан» в экспериментальной группе намного улучшились результаты по сравнению с контрольной.

3. При выявить динамики технического выполнения ката «Хейан-Шодан» у каратистов после эксперимента средний балл в ЭГ составил 8,6, а до эксперимента он составлял 7,2 балла. Наиболее высокий показатель (10) баллов заработали Меркулов А. и Кириллов А. Наиболее низкий (7) баллов зафиксирован у Гокова А. и Кулинич А. все они имеют квалификацию 10 кю.

В контрольной группе данные показатели улучшились, но незначительно и средний балл показателей в технике выполнения ката «Хейан-Шодан» после эксперимента составил 7,4, так до этого он был 7,1.

Полученные данные позволяют утверждать, что использование методики идеомоторной тренировки при обучении комплекса ката способствует более высокому уровню технической подготовленности у занимающихся в экспериментальной группе.

4. Полученные экспериментальные данные использования методики идеомоторной тренировки при обучении ката свидетельствуют о ее значимости и позволили разработать практические рекомендации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Именно с внедрением в спортивную практику приемов мысленной тренировки связывают современные тренеры свои надежды на решение таких проблем, как повышение психологической надежности спортсмена, подведение его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта, реабилитации после неудачного выступления.

Необходимо включать методы, использующиеся в идеомоторной тренировке каратистов, сущность которой заключается в развитии способности спортсмена вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления о движении, вносить в них коррективы и на основании этого управлять движениями, хорошо зарекомендовали себя как на начальных этапах освоения сложных технических элементов, так и при восстановлении навыков, утраченных в результате длительного перерыва в тренировках.

При этом в карате при выполнении ката необходимо учитывать основные двигательные представления:

- командно-двигательные, управляющие представления о действиях, «запускающих» и активно продолжающих движение;
- кинестезические представления об изменениях позы и напряжениях мышечного аппарата;
- зрительные представления об ориентации, вращении, пространственном перемещении тела;
- вестибулярные представления о положении тела в пространстве, характере вращения;
- слуховые представления о силе, характере, ритме контактного взаимодействия с опорой;
- временные, темпо-ритмические представления о движении;
- смысловые представления о физических, параметрических, системно-структурных свойствах движения и др.

В конечном счете, умение произвольно регулировать свои, произвольные функции приводит занимающихся карате к возможности самостоятельно управлять действиями при выполнении комплекса ката «Хейан-Шодан» и тем самым улучшать свои результаты и психосоматическое состояние организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова А.Н. Такая разная психология [Текст] / Современник. – М, 2002. – 240 с.
2. Алексеев. А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции [Текст] / - М., 2000. – 27 с.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть [Текст] / 3-е изд., перераб., доп.: Физическая культура и спорт. – М., 2003. – 192 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. - М., 2001. – 224 с.
5. Бальсевич В.К. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «физическая культура и спорт» [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // В кн.: Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 155 с.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте [Текст] / пособие для студентов. – М.: ФиС, 2010. – 128 с.
7. Белов В.И. Энциклопедия здоровья [Текст] / учебное пособие – М., 2011. – 400 с.
8. Боген М.М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям [Текст] / учебное пособие. – М.: ПИОЛИФК, 2005. – 42 с.
9. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] / П.А Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак // Советский спорт - М., , 2012. – 585 с.
10. Гневушев В.В. Система биоэкономической психомоторной адаптивности цикла здоровья [Текст] / В.В. Гневушев, С.Ю. Забельский, В.А. Магин, Ю.П. Краснов и др. // Учебное пособие: изд-во Старопольсервисшкола. – Ставрополь, 2004. – 188 с.

11. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка [Текст] / изд. 3-е – перераб. и дополн. – Физкультура и спорт – М., 2004. – 120 с.
12. Забельский С.Ю. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления. Инновации в подготовке специалистов по физической культуре и спорту [Текст] / Программа курса. - Ставрополь: Сервис школа, 2013. – 24 с.
13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст] / Просвещение – М., 2007. – 287 с.
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст] / Учебник для институтов физической культуры: 2-е изд. испр. и доп. - СПб: изд-во РГПУ им. А.П. Герцена, 2009. – 486 с.
15. Журавлёв Д.В. Особенности психорегуляции педагогической деятельности учителя – мастера [Текст] / Автореферат диссертации канд. психологических наук - М., 2003. – 228 с.
16. Климов Е.А. Психология профессионала [Текст] / – Москва – Воронеж, 2003.- 456 с.
17. Климов Е.А. Психология профессионала. – Москва 2003.- 456 с. [Текст] / Теория и практика физической культуры – М., 2005. - №11-12.
18. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения. Психология личности в Социалистической обществе [Текст] / учебное пособие – М., 2012.- с. 158-172.
19. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа [Текст] / – М.: ФиС, 2002. – 209 с.
20. Лин-Бей Н.П. Взаимосвязь теории и практики в подготовке будущего специалиста [Текст] / Н.П Лин-Бей, А.А. Беляев // Теория и практика физической культуры – М., 2003, № 9.
21. Лубышева Л.И. Концепции модернизации процесс профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту [Текст] / Л.И

Лубышева, В.А Магин //Теория и практика физической культуры – М., 2003, № 12. - с. 13-16.

22. Марков А.К. Психология профессионализма [Текст] / – М., ФиС, 2006. – 308 с.

23. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека [Текст] / - Пермь,2000. – 250 с.

24. Могендович М.Р. Физиологические основы взаиморегуляции моторики и вегетатики [Текст] / Актовая речь. - Пермь, 2004. – 28 с.

25. Неверкович С.Ф. Европейский взгляд на спортивную психологию / Текст / Теория и практика физической культуры – М., 2002, № 3. - с. 6-7.

26. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов [Текст] / – М., ФиС, 2006. -132 с.

27. Никифоров Ю.Б. Психорегуляцию в практику физического воспитания школьников [Текст] / Физическая культура в школе – М., 2004.- № 7-10.- 2-5 с.

28. Новиков П.М. Опережающее профессиональное образование [Текст] / П.М Новиков, В.М Зуев // Научно-практическое пособие. – М.: РГАТиЗ, 2014 – 266 с.

29. А.В. Покровский Общая психология [Текст] / Учебник для студентов пед. институтов – М., 2011. – 464 с.

30. Орлов А.А. Цели профессионально-педагогической подготовки учителя. Новые исследования в пед. науках [Текст] / Педагогика - М., № 1, 2012. - с. 74-77.

31. Свищев И.Д. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры [Текст] / И.Д Свищев, С.В Ерегина // Теория и практика физической культуры, 2001, № 12.

32. Слостенин В.А. Педагогика Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/ В.А Слостенин, И.С Исаев // Издательский центр "Академия" – М., 2002. – 218 с.

33. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды единоборств [Текст] / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев // Просвещение - М., 2004. – 210 с.
34. Соловьев Г.М. Педагогические технологии в формировании физической культуры личности студента [Текст] / Автореф. дисс. докт. пед. наук. – М., 2005. – 34 с.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Издательский центр «Академия» – М., 2006. – 96 с.
36. Хохлов С.И. Педагогическая техника и психорегуляция в учебном процессе [Текст] / С.И. Хохлов, О.В. Лосавио // Советская педагогика. – М., 2008, № 9. - с. 47-50.
37. Чесноков А.В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре [Текст] / Теория и практика физической культуры – М., 2001, № 10.
38. Якубовская А.Р. Методика психомышечной саморегуляции для снижения нервно-психического и мышечного утомления [Текст] / Методические рекомендации - М., 2007. – 25 с.
39. Родионов А.В. Психофизический тренинг [Текст] / А.В. Родионов // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 7. - С. 32-33.
40. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры [Текст] / Т.Т. Дзамгаров, А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 143 с

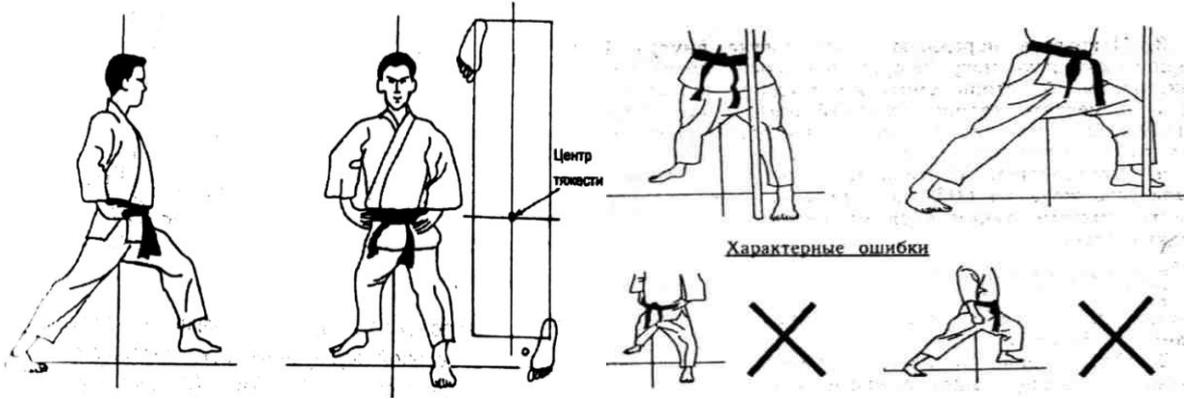
Таблица 2

Индивидуальные показатели технического выполнения ката «Хейан-Шодан»
у каратистов после эксперимента

экспериментальная группа				контрольная группа			
№	Ф И О	Квалификация Дан/ Кю	бал за технику	№	Ф И О	Квалификация Дан/ Кю	бал за технику
1.	Меркулов А	10	10	1.	Кононыхин А	10	10
2.	Кулинич А	10	7	2.	Шачнев Г	10	7
3.	Удовик К	10	9	3.	Волков Я	10	6
4.	Плехов В	10	9	4.	Семикопенко Д	10	8
5.	Никитенко Н	10	8	5.	Коломыцев И	10	7
6.	Соколай Б	10	9	6.	Махорин Е	10	7
7.	Гоков А	10	7	7.	Кильдюшев К	10	7
8.	Дан Павел	10	8	8.	Мурсалов К	10	8
9.	Кириллов А	10	10	9.	Овсянкин М	10	7
10.	Рыженков Р	10	9	10.	Соколай Г	10	7
<i>n=10</i>		<i>M=8,6±0,03</i>		<i>n=10</i>		<i>M=7,4±0,04</i>	

КИАЙ – резкий выкрик в момент кимэ, крик изнутри.

- плохая стойка (высокая, слишком широкая, слишком узкая и т.);



- не верное положение кулака или ладони при выполненном ударе, блоке.

