

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА КАК ФАКТОРА МОТИВАЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ	
1.1. Общая характеристика соревновательного метода	
1.2. Проблема низкой мотивации у детей-каратистов в возрасте 10- 11 лет	
1.3. Возрастные особенности в развитии детей 10-11 лет	18
1.4. Комплекс упражнений и мероприятий как основа соревновательного метода	24
II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Методы исследования	31
III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1. Основная и экспериментальная программа спортивных мероприятий	33
3.2. Сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Каратэ, по оценке специалистов, является комплексной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способствующим эффективной двигательной подготовке, развитию физических качеств, средством психологического воздействия на личность школьника.

В современном мире киокушинкай каратэ важно обучение на этапе соревнований. Стабилизация соревновательных навыков и стойкость к достижению поставленных целей является важным компонентом тренировочного процесса. Многолетней практикой доказано, что в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. В качестве одного из современных направлений совершенствования системы подготовки юных спортсменов рассматривается оптимизация их соревновательной подготовки. Наметившийся за последние десятилетия «бум» в росте числа соревнований в подготовке взрослых квалифицированных спортсменов проявляется и в юношеском спорте. Увеличение числа соревнований в годичном цикле и в подготовительном периоде, в частности, во многом, поспособствовало росту достижений юных спортсменов. Однако, большие возможности, предоставляемые использованием соревновательного метода в системе подготовки юных спортсменов, реализуется, можно полагать, пока не в полной мере. На это указывает, кроме прочего, анализ научной и методической литературы, в которой содержится недостаточно сведений о количественных и качественных характеристиках соревновательной подготовки юных спортсменов, особенностях воздействия на них соревновательных упражнений и мероприятий, а также о возможностях комплексного использования различных форм соревновательного метода в подготовке юных спортсменов-каратистов.

Пермский край, наряду с общероссийской практикой, также характеризуется низким уровнем соревновательной деятельности и подобных

практик по каратэ киокушинкай. Это обусловлено, во-первых, существующим ограничением требованиями и нормативами существующих методик, во-вторых, территориальной отдаленностью филиалов и центров по киокушинкай каратэ в рамках нашего региона, а также, не секретом и есть то, что финансирование спортивных федераций, клубов и школ за последние несколько лет, заметно сократилось. Это все ограничивает полноту и масштабность соревновательных мероприятий и тренировочных практик соревновательного характера.

Все сказанное обуславливает актуальность исследований, направленных на повышение эффективности соревновательной практики юных спортсменов.

Объект исследования –соревновательный метод в каратэ.

Предмет исследования – применение соревновательного метода в процессе формирования мотивации у спортсменов 10-11 лет группы начальной подготовки на занятиях по киокушинкай каратэ.

Гипотеза исследования заключается в том, что внедрение соревновательного метода на занятиях по каратэ киокушинкай у спортсменов 10-11 лет группы начальной подготовки обеспечит стабильному формированию мотивации к занятиям каратэ.

Цель исследования – теоретически исследовать и экспериментально обосновать применение соревновательного метода на занятиях по каратэ для развития мотивации детей каратистов группы начальной подготовки.

Задачи исследования. Для достижения целей работы необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить влияние метода соревновательной деятельности на уровень мотивации спортсменов-каратистов в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки;

2. Уточнить данные о качественных и количественных характеристиках вариантов использования соревновательного метода в подготовке юных каратистов.

3. Сопоставить воздействие соревновательных и модельно-соревновательных упражнений в тренировочном процессе на организм юных спортсменов по отдельным функциональным показателям.

4. Проверить результативность соревновательного метода в подготовке юных каратистов на этапе начальной подготовки по показателям уровня мотивации, физического развития и спортивно-техническим результатам.

Новизна проведенного исследования заключается в дополнении теории физической культуры, педагогики и психологии киокушинкай каратэ как спортивной дисциплины новыми данными, связанными с внедрением соревновательного метода на занятиях по киокушинкай каратэ для развития мотивации спортсменов 10-11 лет группы начальной подготовки, которая может быть использована для организации педагогического направления тренировочного процесса в киокушинкай каратэ.

Практическая значимость исследования: данная методика может использоваться в спортивных школах, учреждениях общего и дополнительного образования.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА КАК СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ-КАРАТИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Общая характеристика соревновательного метода

Соревнования по каратэ, независимо от их масштаба, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. Они имеют огромное значение, потому что стимулируют юных каратистов к усовершенствованию физической, технической и тактической подготовки, а также большое и воспитательное значение, поскольку соревнования развивают не только физические качества юного каратиста, но и морально-волевые: настойчивость, спортивную силу воли на пути к достижению победы, коллективизм, умение подчинять собственные интересы общим,

Специфика соревновательного мероприятия (торжественность, церемониальность, присутствие зрителей и др.) побуждает спортсмена-каратиста полнее проявлять лучшие личностные качества.

Соревнование — одно из важнейших средств привлечения к занятиям каратэ. Стоит иметь в виду, что участие в них отражается на развитии личности участников. Поэтому соревнование надо планировать тщательным образом, учитывая особенности возраста и подготовленность его участников [3, 47].

В зависимости от поставленных заданий и формы их организации, соревнования разделяются на такие виды, как первенство, соревнование на кубок, упрощенные, уравнивательные, товарищеские встречи, командные и индивидуальные.

Первенства — наиболее ответственные соревнования, победителю которых присваивается почетное звание победителя (чемпиона). Проводятся они обычно раз в год, по круговой, олимпийской или смешанной системе с определением мест всех участников.

Соревнования на кубок призваны привлечь к участию максимальное количество команд и обнаружить среди них победителя. К таким соревнованиям допускаются команды разной подготовленности, выступление сильнейших коллективов стоит предусмотреть на более поздних этапах. Розыгрыш кубка осуществляется по системе с выбыванием.

Сокращенные соревнования, как правило, приурочиваются к праздничным или знаменательным датам и проводятся в течение одного-двух дней.

Уравнивательные соревнования организуют внутри физкультурно-спортивного коллектива (группы, класса или клуба) между командами разной подготовленности. Чтобы соревнования, как для сильнейших, так и для самых слабых представляли спортивный интерес и создавали условия для напряженной спортивной борьбы, силы команд искусственно уравниваются. Например, более слабая команда, еще до начала соревнований, может получать фору, которая объявляется заранее (гандикап). Ее размеры зависят от разницы в классе команд, которые участвуют в соревновании. Количество очков, которое заранее получает более слабая команда, определяет организационный комитет.

Товарищеские соревнования — это неофициальные встречи, которые проводятся по взаимной договоренности с командами других клубов, школ.

Любое соревнование должно отвечать заранее разработанному и утвержденному положению, проводиться в намеченный срок. При большом количестве команд, которые участвуют в соревновании, создается организационный комитет [7, 47].

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием

соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться [7].

Особенности соревновательного метода:

- установка на победу;
- проявление на максимальном уровне физических и психических сил и качеств;
- частичная ограниченность в регулировании нагрузки;
- унификация содержания состязательной деятельности.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать физическую нагрузку по максимуму;
- содействовать воспитанию физических качеств.

Отличительные достоинства соревновательного метода заключаются в том, что спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели на максимальном уровне.

Данный метод позволяет воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену и стимулировать развитие специальной тренированности.

Еще его понимают как способ организации тренировочных воздействий, моделирующий соревновательную деятельность в тренировочных условиях. На разных этапах подготовки эти условия могут быть облегченными, усложненными или строго соответствовать соревновательным. Соревновательный метод представляет собой специфическую форму соревновательной подготовки, так как содержит элементы максимальных напряжений [7].

Использование соревновательного метода в детско-юношеском спорте способствует росту тренированности, адаптации организма к высоким нагрузкам, мобилизации сил и целесообразному их использованию, накоплению соревновательного опыта и стабильности результатов. Нельзя сводить соревновательный метод тренировки только лишь к участию спортсмена в официальных соревнованиях, хотя участие, как в основных, так и во вспомогательных соревнованиях, является частью тренировочной программы. Соревновательный метод применяется для решения разнообразных педагогических задач: развития двигательных качеств, совершенствования техники и тактики движений, воспитания волевых и моральных качеств. Он преследует целью сопоставление возможностей спортсмена в условиях соперничества на различных этапах подготовки.

В спортивной тренировке по каратэ киокушинкай соревновательный метод используется в качестве избранных соревновательных упражнений - это те самые целостные действия и мероприятия, которые служат средством ведения спортивного поединка и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях соревнований по спорту. Такие спортивные мероприятия еще называют «моделированием». При решении тренерско-педагогических задач по отношению к ученикам младшего школьного возраста в соревновательном методе происходит следующее:

- формируются черты спортивного характера (появляется необходимость предельного, максимального выявления своих возможностей и в то же время способность владеть собой в самых сложных ситуациях);
- появляется фундамент тактического мастерства спортсмена.

Недостатками соревновательного метода являются ограниченные возможности дозирования нагрузки и управления участниками соревнований.

Таким образом, организацией деятельности в соревновательном методе является сопоставление сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий в соответствии с четко регламентированными правилами соревнований. Характер деятельности - соперничество и высокий

эмоциональный фон стимулируют максимальное проявление двигательных способностей и функциональных возможностей организма. Особенности поведения занимающихся - наличие моментов противодействия, столкновения противоположно-направленных интересов создают условия формирования как положительных, так и отрицательных черт характера. Применение метода - собственно соревнования, турниры, состязания. Обязательное условие - физическая и психическая подготовленность спортсменов-участников [6].

В соревновательном методе применяются следующие приемы:

- спарринги – тренировочные соревнования между отдельными спортсменами или командами проводятся почти во всех видах спорта с целью совершенствования технического и тактического мастерства. Спарринги предшествуют основным соревнованиям и являются собственно моделированием спортивного мероприятия;

- гандикап – вид соревнования, при котором слабейшему противнику для уравнивания шансов на успех предоставляется известное преимущество в условиях. Применяется среди спортсменов разной подготовленности, чаще всего в циклических видах спорта (плавании, лыжных гонках, велосипедном, конькобежном, гребле). Заключается в том, что более слабый спортсмен стартует раньше, чем более сильный. Это создает соперничество с равными шансами на успех при финишировании;

- тренировочные соревнования с необычным противником, например, встреча в правосторонней и левосторонней стойке, высокого и низкорослого, «легковеса» и «тяжа». В таких случаях решается задача совершенствования вариативной техники движений, приобретение новых тактических вариантов поединка;

- тренировочные соревнования в сложных внешних условиях (в плохую погоду, при низкой температуре воздуха) создают предпосылки для закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным

факторам внешней среды, подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития двигательных качеств спортсмена;

- тренировочные соревнования по укороченной программе используются как способ закрепления изученного материала и оценке технической и тактической подготовленности:

- а) моделирование с одним или двумя соперниками (в спортивных единоборствах);

- б) на отдельных видах упражнений (активно атакующие действия или «глухая защита»);

- в) на укороченных дистанциях (в циклических видах спорта);

- г) в упражнениях меньшей продолжительности, чем в официальных соревнованиях (в единоборствах, спортивных играх) [7].

В таких тренировочных занятиях моделируются в основном внешние соревновательные условия. Например, аудио записи воспроизведения шума зрителей во время соревновательного мероприятия. Применяя соревновательный метод необходимо помнить, что чрезмерные физические и психологические напряжения, особенно с малоподготовленными спортсменами, могут оказать отрицательное влияние на организм, вызвать перенапряжение, снизить интерес к занятиям спортом, затормозить совершенствование техники движений. Целесообразность применения соревновательного метода в тренировочную программу определяется уровнем подготовленности, состоянием здоровья, этапом подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и другими факторами.

Основная черта соревновательного метода в каратэ киокушинкай - сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение [25]. Здесь соревновательный метод применяется при решении разнообразных тренерско-педагогических задач. Это, прежде всего, совершенствование своих умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств, приобретение и улучшение мотивационной

составляющей. Зарождение фактора соперничества в процессе состязаний создает особую эмоциональную и физиологическую среду, которая значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма спортсмена-каратиста.

1.2. Проблема низкой мотивации у детей-каратистов младшего школьного возраста

Проблемы формирования мотивации учащихся младшего школьного возраста к учебно-тренировочной деятельности хотя и являются приоритетными и активно исследуются, однако не удовлетворяют запросам реальной физкультурно-спортивной практики, имеющей свои специфические особенности. Учебный процесс на уроках физической культуры, прежде всего, направлен на совершенствование методической стороны обучения, решая только дидактические задачи, упуская психологические аспекты воздействия на сознание, волю и чувства воспитанников, на развитие мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности средствами физкультурно-спортивной деятельности [2].

В отечественной психологии мотивация понимается как сложная неоднородная система, регулирующая жизнедеятельность человека, определяется направленностью личности, его поведением, включающим в себя: потребности, мотивы, интересы, идеалы, стремления, установки, эмоции, ценности личности.

В.М.Леонтьев считает, что мотив, как форма мотивации, возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное и собственное решение действовать в определенном направлении для достижения цели. Автор выделяет мотивацию первичную, которая проявляется в форме потребностей, влечений, инстинкта, и вторичную, которая проявляется в форме мотива, в данном случае автор отождествляет мотив с мотивацией [19].

По мнению А.Н.Леонтьева, деятельности без мотива не существует, сигнализирует ли она о себе в форме интереса, желания, потребности их функция взята со стороны сознания.

Исходя из различных подходов к определению понятия мотива, можно выделить, что осознанные мотивы являются личностными и собственными свойствами, которые побуждают к определенному поведению и деятельности человека. Развитость мотивов, их сила, устойчивость имеют большое значение для прогнозирования успешной высоко результативной деятельности личности.

На основании анализа психологических исследований ряд авторов выделяют составляющую основу мотивационной сферы личности и включают в себя следующие компоненты: потребности, интересы, эмоции, установки, идеалы (Рис. 1).

Таким образом, мотивация - это совокупность факторов, побуждающих к определенным активным действиям личности.

Следуя содержательным работам Р.С.Уэйнберга и Д.Гоулда, мотивация – обширное понятие, охватывающее сложный процесс управления интенсивностью усилий. Авторы придерживаются комбинированной точки зрения на мотивацию, согласно которой мотивация не является следствием только индивидуальных качеств, особенностей личности, его потребности, интереса или цели, или только таких ситуационных факторов, как стиль тренера или педагога. Авторы считают, что наиболее оптимальный способ понять мотивацию, заключается в учете и изучении взаимодействия личностных и ситуационных факторов. Ими была разработана комбинированная личностно-ситуационная модель мотивации (Рис. 2).

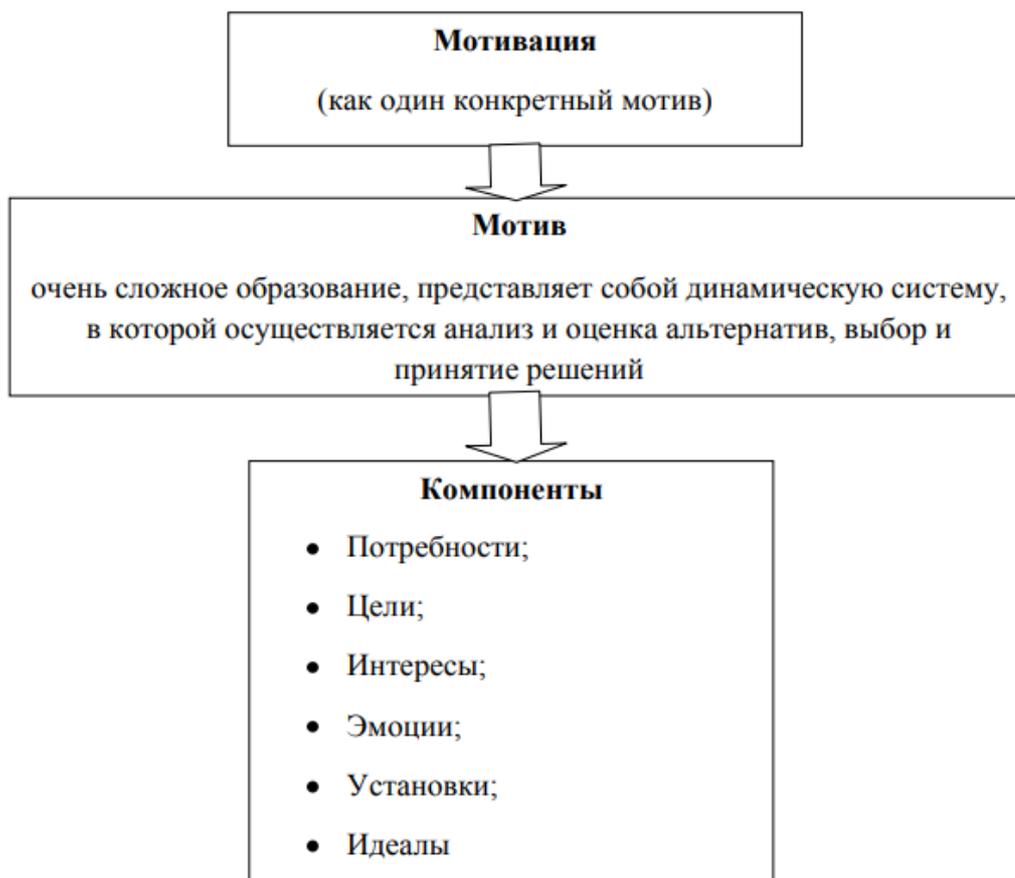


Рис. 1. Структура мотивации, составляющая основу мотивационной сферы личности



Рис. 2. Личностно-ситуационная модель формирования мотивации

На основании данной модели авторами были разработаны пять рекомендаций, направленных на совершенствование деятельности тренера и педагога:

- для повышения уровня мотивации необходимо анализировать взаимодействие личностных и ситуационных особенностей;
- важно знать мотивы, побуждающие учащихся к занятиям;
- необходимо «конструировать» ситуации, которые бы удовлетворяли потребности (запросам) спортсменам-участникам;
- важно осознать свою роль как преподавателя в мотивационной среде, а также то, что оказывает воздействие на мотивацию как непосредственно, так и косвенно;
- необходимо модифицировать поведение с тем, чтобы изменить нежелательные мотивы учащихся.

По мнению авторов, среди моделей мотивации наиболее эффективной для использования в практической деятельности является комбинированная личностно-ситуационная модель.

Ряд авторов отмечает, что мотивация представляет собой один из видов психической регуляции, который управляет и организует деятельность личности, интегрирует их мотивационное побуждение (внешнее или внутреннее), детерминирует поведение и деятельность в определенной ситуации.

Внешняя мотивация - это конструкт поведения, который инициирует и регулирует факторы, которые находятся вне «Я» личности, такая мотивация приобретает внешний характер поведения.

По мнению Ю.Ф.Курамшина, «...внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели» [18].

Автор считает, что содержание мотивации внутреннего характера к занятию физической культурой и спортом заключается в следующем:

- удовлетворение у учащихся от самого процесса занятий и их условий;
- взаимоотношение с преподавателем, тренером и товарищами по команде (в группе);
- вдохновение собственным успехом и ощущение собственной компетентности.

Стремление к активным занятиям физической культурой и спортом у учащихся формируется в результате внутренней мотивации, она возникает, когда цель и мотивы соответствуют его возможностям. Потребность продолжать занятия по собственной инициативе, когда занимающийся испытывает вдохновение собственным успехом и ощущение личной компетентности, удовлетворение от самого процесса занятий и их условий, характера взаимоотношений с преподавателем, одноклассниками, это и есть внутренняя мотивация и интерес к деятельности.

По мнению авторов, мотивы учащихся младших классов, хотя и отличаются уравновешенностью, стабильностью, социальной значимостью, но они, так же как и школьники другого возраста, нуждаются в подкреплении. С возрастом интерес к занятиям физической культурой и спортом, не будучи закрепленным в устойчивый мотив, начинает понижаться и сменяется «вялым» отношением. Что касается мотивов, связанных с пониманием воздействия физических упражнений на укрепление здоровья, воспитание физических качеств, хотя и рассматриваются обществом как социально важные, школьниками недостаточно осознаются в качестве социально значимых.

Формирование мотивации учащихся к учебной деятельности является одной из сложнейших психолого-педагогических проблем общеобразовательных и спортивных учреждений. По мнению Е.Г. Бабушкина [43], «...Мотивация к учебной деятельности учащихся складывается из

постоянно изменяющихся и вступающих новых отношений друг с другом побуждений, их потребностей, мотивов, целей, эмоций, интересов. Становление мотивации есть не простое возрастание положительного или отрицательного отношения к учению, а проявление новых, иногда противоречивых отношений между ними» [43].

Учитывая разнообразие причин и факторов, которые влияют на мотивацию каждого отдельно взятого человека, следует понимать, что и методы ее различны и представляют собой:

- убеждение (информационные, дискуссионные, поисковые, взаимного просвещения);
- стимулирующие (внушение, поощрение, порицание);
- личный пример преподавателя;
- проблемное изложение;
- самопознание;
- совместная рефлексия деятельности и взаимодействия.

Одним из главенствующих методов формирования мотивационной составляющей является метод убеждения, суть которого проявляется в связи с вполне осознанными процессами понимания и восприятия ценностной информации, обращением к собственному критическому суждению учащихся. Чтобы убедить, необходимо раскрыть смысл явления в том аспекте, который будет для него более всего значимым, так как человек реагирует, прежде всего, на то, что имеет собственный смысл. При этом, желательно не показывать учащимся, что педагог хочет их в чем-нибудь убедить, так как, по словам М.М.Рубинштейна [33], инстинктивное стремление личности сохранить свою самостоятельность толкает ее невольно на осторожное отношение и даже сопротивление. Нужно обладать определенными умениями найти такое положение или создать его, чтобы факты могли направить учащихся в нужном направлении. Следуя словам этого же автора, иногда нужно, чтобы у них получилось впечатление, что они

сами сделали этот вывод или, что педагог только уступает их настоянию, которого нет, но которое он им показывает и они его принимают за свое [33].

1.3. Возрастные особенности в развитии детей в возрасте

10-11 лет

В возрасте 10-11 происходят существенные изменения во всех частях тела организма [6, 14, 34]. В данном возрасте формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение еще не заканчивается, отсюда его большая гибкость и подвижность, открывающие большие возможности для правильного физического воспитания. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, объем легких увеличивается, и, как следствие, увеличиваются объемные показатели органов сердечно сосудистой системы. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого [45].

У детей 10-11 лет происходит укрепление мышц и связок, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких мышц. Поэтому, дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с мелкими движениями. У детей 10-11 лет интенсивно растет и хорошо снабжается кровью сердечная мышца, поэтому само сердце обладает сравнительно выносливыми характеристиками. Благодаря большому диаметру сонных артерий, головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно растет, особенно лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической

деятельности. Изменяется взаимоотношения процессов возбуждения и торможения.

Стабильно высокое биологическое развитие детей накладывает особый отпечаток и на степень воздействия физических упражнений на их организм. Здесь следует особенно отметить степень изменения вегетативных функций, связанных с физическими нагрузками у детей в 10 - 11 летнем возрасте. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит надежной поддержкой уровню тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточным органам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим, за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов и работоспособность органов жизнедеятельности у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у зрелого человека [45].

Как показывает опыт [14, 26], восприятие детей поверхностно, недостаточно критично. С некритичностью восприятия тесно связана и некритичность памяти, при этом произвольная память начинает преобладать над непроизвольной. В этом возрасте происходит качественное психологическое преобразование самих процессов памяти. Более интенсивно, чем ощущение, происходит развитие восприятия и памяти, у детей 10-11 летнего возраста развивается мышление, подходя к высокой стадии мыслительных процессов - оперированию обобщением и абстрагированием.

Необходимым условием правильного усвоения всякого знания, в том числе и физических упражнений, является внимание. Десяти - одиннадцатилетние дети обладают произвольным вниманием, произвольное же внимание неустойчиво.

Волевые процессы и волевые качества получают все большее развитие в данном возрасте, приобретают стабильно растущее значение. Спортсмены 10 - 11 лет характеризуются возрастающей потребностью в познании самих себя, потребностью иметь более достоверное представление о самих себе, которое тесно связано с отношением к себе, т.е. с самооценкой. У детей 10-11 лет она находится в стадии формирования.

Пока не освоены приёмы базовой техники (как указывал основатель школы Кёкусинкай Масутацу Ояма, обладатель 10-го дана – высшей степени в каратэ) и прямой удар кулаком не отработан в совершенстве (т.е. минимум 3000 раз), бесполезно, по справедливому и противоположному современной практике мнению Г. Фунакоси [5, с. 116], переходить к отработке ката – формальных упражнений по, как утверждается, круговой обороне против нескольких противников (на этот переход должно уйти не менее 1,5 года). Минимальный набор базовой техники будет указан ниже. Независимо от других, базовые приёмы также (конечно, не все за один день) следует, для обретения их максимальной эффективности, тренировать всю жизнь [4, с. 65; 6, с. 112].

Некоторые возможные варианты совершенствования физического и психологического настроя, которые практиковали мастеровитые представители каратэ киокушинкай, вошли в базовое обучение данному виду спорта. Важный принцип построения любого тренировочного процесса – постепенность наращивания нагрузок. Применение защитной и ударно-атакующей техники, в форме неоднократных повторений блоков и ударов [29], можно отрабатывать утром, а дополнительную тренировку (одну или две) других приёмов проводить днём и/или вечером. Во избежания проблем со здоровьем лучше, особенно начинающим, недотренироваться, чем

перетренироваться. Упражнение по формированию правильного кулака можно делать на улице, на ходу. Слов о модельных формах соревновательных тренировках в этих трактатах не ведется. Но суть их заключается в многократности при большом объеме повторений изученных техник, как в одиночку, так и в парах и группах.

Некоторые пункты тогдашних тренировочных методик сводились к тому, что после отработки прямых ударов рукой и ногой по 1000 раз в утреннюю тренировку можно добавить сначала (на месяц-два) передвижения в стойках, а затем от них перейти к отработке приёмов в движении (хотя бы один приём 2–3 раза за тренировку). Начальный цикл – на один приём тратится одна неделя, затем – переход к следующему приёму в движении. Через пару месяцев после начала тренировок в основную целесообразно включать (по одному-два на неделю) комбинационные приёмы самозащиты из [19]. К занятиям по целесообразно приступать не раньше, чем через год занятий по первой их книге.

Конечно, надо иметь представления о всех стойках, но лучше отрабатывать базовую технику в достаточно высоких стойках (М. Ояма рекомендовал стойку сантин). Опыт боёв с контактом показал их предпочтительность [29], с другой стороны, очень растянутая (низкая) стойка опасна, так как противник может легко ударить ногой в колено или голень выдвинутой вперед ноги бойца.

В работах великого мастера Масутацу Оямы отмечается, что в боевой ситуации не будет времени на разогревающие разминочные упражнения, поэтому, учитывая и обычный дефицит времени современного человека, для разминки (которую можно делать перед дневной или вечерней тренировкой) следует использовать лишь те упражнения, которые существенно необходимы для совершенствования боевых качеств. Т.е. прежде всего: а) прыжки на месте с подтягиванием колен к груди, б) отжимания на кулаках от пола и в) упражнения для брюшного пресса. Вариант последних можно найти, например, разумно стремиться к выполнению а) по 50 -100 раз за тренировку,

б) по 100 раз, в) – по 50–100 раз. Упражнения на растяжку ног (например, упражнения 4.7, 4.8, 4.9, 4.12 из главы 4 книги [29, с. 42–45] и могут ослаблять способность выполнять максимальное число ударов ногами за данную тренировку, поэтому их можно выполнять (10–30 раз каждое) в её конце. Последнее рекомендуется (правда, исходя из других соображений – роста эффективности упражнений), и с большей нагрузкой, разными специалистами в области боевых искусств. Так, в частности, в статье наставника хапкидо, 20 лет тренировавшегося у корейцев [26] и профессором-физиотерапевтом, специалистом по спортивной медицине. Однако здесь тоже надо знать меру – в статье утверждается (правда, без ссылки на источник), что «окинавских бойцов... растяжки практически не интересовали. Опытным путём они установили, что излишняя подвижность в тазобедренных суставах не позволяет достигать необходимой мощи при ударах ногами». Главный инструктор Московского отделения Фунакоши Шотокан Каратэ, Александр Плескачев (5-й дан) говорит, что «не является необходимой растяжка на шпагат. Хорошая растяжка нужна, прежде всего, в спортивном каратэ, где не последнюю роль играет эффектность выполнения технических элементов. Но для самообороны существует другая техника» [24].

В классическом каратэ, как и шаолиньском ушу, не было любимых кинематографом высоких ударов ногами (в лицо, да ещё с поворотом спиной к противнику) – ударов, опасных, прежде всего, для самих бьющих. Наилучшие цели для ударов ногами – пах, колено, голень противника. Хорошая защита от подобных ударов – не слишком акцентируемые в современном каратэ удары коленом вверх по диагонали внутрь (от прямого или бокового удара ногой) и вовне (от кругового удара по ногам – лоу-кика) [24]. Довольно естественно от ударов руками защищаться руками, от ударов ногами на уровне пояса и ниже – ногами же. Последнее не отменяет необходимости владения навыками блокирования на нижнем уровне и руками, которые могут быть полезны, среди прочих ситуаций, при защите от

атаки ногой сбоку. В связи со сказанным, для закалки блокирующих поверхностей полезно постоянное набивание внутренним и внешним рёбрами ладоней и предплечий, и ног.

На тренировках, тем не менее, часть прямых ударов ногами (примерно 30 % из всех прямых ударов) можно выполнять в верхнюю часть туловища, в том числе и потому, что это, по утверждению японских мастеров, повышает силу удара [26]. Однако, бить только вверх, нельзя, хотя бы потому, что в боевой ситуации такой навык, ставший автоматическим, может (подобно навыкам традиционного бесконтактного каратэ) оказать плохую услугу бьющему или отрицательный конечный момент схватки.

Что же касается (утомительного для начинающих и отнимающего силы от практики ударов ногами) бега, то в 1980-е гг. были опубликованы результаты исследования учёных Гарвардского университета, с которыми согласна и, по крайней мере, часть наших спортивных инструкторов [24]. Выяснилось, что люди, занимающиеся бегом в городской черте, болеют больше и умирают раньше, чем прочие люди. Причина в том, что с повышенным количеством кислорода в организм городских бегунов попадает из загрязнённой атмосферы и гораздо больше вредных веществ. Пробы воздуха из находящихся в городской черте лесопарков показывают отсутствие значимой разницы по вредности между обычным городским воздухом и атмосферой парков. Кроме того, специалисты утверждают, что «при беге большие нагрузки испытывает костная система. Да и пятка постоянно ударяется – происходит условная травма. Это тоже не очень хорошо для организма, а также костной системы и для позвоночника в том числе» [21]. С другой стороны, весьма эффективно укрепляет ноги тренировка практически значимых приёмов в движении, использующая стойки на согнутых ногах, а выносливость повышают многократные отжимания от пола.

Здесь, кстати, можно отметить, что люди, болевающие после 45 лет сахарным диабетом, имеют, согласно данным медиков, две общие черты – избыточный вес и малоподвижный образ жизни.

Возможные атаки включают направления спереди, сбоку, сзади и уровни: верхний, средний и нижний. Защита, в принципе, возможна внутренняя и внешняя. Соответственно этому и с учётом возможных травм каких-либо из частей блокирующих поверхностей, на каждый уровень фронтального нападения желательно отрабатывать два блока рукой – внешний и внутренний. Блоки предплечьем предпочтительнее, поскольку закрывают большую зону потенциальной атаки.

1.4. Комплекс упражнений и мероприятий как основа соревновательного метода

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

При соревновательном методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь спортсменам соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других спортивных характеристик.

Соревновательные методы применяются также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и др. Их используют также в воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий в обстановке максимальной напряженности. Особенно важны соревновательные методы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (см. раздел 1.1).

Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено проведением их на дистанции меньшей протяжённости, уменьшением продолжительности схватки, упрощением соревновательной программы, использованием облегчённых снарядов, применением «гандикапа» (более слабому спортсмену предоставляется определённое преимущество) и т. д.

Для детей каратистов младшего школьного возраста соревновательный метод – один из способов стимулирования их интереса к спортивной деятельности с установкой на победу или достижение высокого результата в борьбе при соблюдении правил соревнований.

Соревновательный метод в каратэ используется либо в элементарных формах (например, состязание в процессе занятий на лучшее исполнение техники удара, комбинации ударов и т.д.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований в основном подготовительного характера (прикидка, контрольные, классификационные, отборочные состязания).

Наиболее яркая черта соревновательного метода – постоянная борьба за превосходство в определённых упражнениях.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение и т.п.) мобилизуют все силы юных спортсменов и благоприятствуют максимальному проявлению физических, интеллектуальных, волевых усилий, а следовательно, и развитию соответствующих качеств.

Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к юным спортсменам в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными и т. д.

В ходе многолетних наблюдений, отмечается ряд событий, которые соответствуют разным видам спортивных единоборств, а именно, собственно состязательные формы соревновательного метода не равномерно распространяются в годичном цикле подготовки юных спортсменов. Преимущественная их концентрация в двух этапах годичного цикла

«зимнем» и «летнем» этапе основных соревнований, обусловлена во многом закономерностями развития спортивной формы и особенностями календаря спортивных соревнований [34].

Соревновательная практика у юных спортсменов на этапе основных соревнований приобретает высокую напряженность, о чем свидетельствует значительное число стартов на уровне личных и близких к ним достижений.

Кроме чаще всего используемых форм соревновательного метода в тренировке юных спортсменов, одной из эффективных может служить целостно-приближенное моделирование соревновательных упражнений, характеризующаяся воссозданием намеченных параметров их целевой интенсивности с предельно ограниченными паузами между их частями.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию у юных спортсменов не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. д.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости), может негативно отразиться на уровне спортивной мотивации у спортсменов.

Планирование соревновательного боя. Планирование боя – довольно сложное стратегическое действие, осуществляемое до начала поединка (иногда за несколько дней и даже месяцев, если каратисту предстоит бой с основным соперником). При планировании каратист должен учитывать условия схватки, свои возможности и особенности соперника. С тщательного изучения этих особенностей (анализ сильных и слабых сторон) по видеofilmам прошлых соревнований нужно начинать планирование. Если нет такой возможности, то можно собрать информацию о сопернике у тренеров и каратистов.

Сначала целесообразно анализировать наиболее крупные действия. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он

менять тактику в ходе боя и насколько хорошо это делает, хуже или лучше ведёт бой с противниками определённой манеры ведения боя. Важно также выяснить какие ему удастся проводить эффективные действия и на какой дистанции, использует ли он ситуативные действия т.е., развитие атаки в благоприятной ситуации (при замешательстве соперника, после сильного удара или травмы, при неготовности его к защите и т.п.).

Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные, а далее наступательные и оборонительные. В них следует отметить наиболее грубые и заметные ошибки соперника. Например, в подготовительных действиях плохое маневрирование, отсутствует чувство площадки, выход за её пределы, предсказуемость в обманных движениях, опускание рук в боевой стойке после ударной атаки и в процессе перемещения, частые повороты спиной, потеря равновесия. В атакующих наступательных и оборонительных действиях, отсутствие сопутствующей и последующей защиты при ударах, частое повторение одних и тех же приёмов, отсутствие возврата рук и ног в исходное базовое положение. Однообразная защита типа: только руками, только передвижением, «челноком» и т. д.

Весьма большое значение имеет оценка волевых качеств и эмоционально-поведенческой устойчивости соперника. Так, зная, что он может изменять игровой манер и становиться агрессивным, следует наметить средства противодействия.

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника. Здесь подбираются приёмы, которыми следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник чаще ошибается. Например, если он часто открыто атакует ударом дзёдан-миги-цуки, стараться чаще применять встречный удар чудан-миги-цуки. Наконец, нужно наметить примерную последовательность действий. Например, провести

разведку, чтобы убедиться в правильности плана, а затем перейти к выполнению его – начать с остро атакующего стиля, неожиданно перейти к тактике искусного обыгрывания, а затем снова резко взвинтить темп.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

При определении направлений и степени влияния результативности соревновательной деятельности на уровень мотивации спортсменов-каратистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки нами был проведен опрос участников исследования, в ходе которого выявилось следующее. Активное участие спортсменов групп начальной подготовки в соревнованиях усиливает их интерес к занятиям выбранным видом спорта (желание выступать на соревнованиях высказали 91% опрошенных). Также было отмечено, что частое попадание в число проигравших ориентирует большинство учеников на снижение желания заниматься: более 70% опрошенных действительно выразили свою мотивацию и желание оставить тренировочные занятия в спортивной школе, так как возможность попробовать свои силы в соревновательном поединке как на тренировке, так и на турнире, им предоставляется крайне редко, а проигрыш в первом же раунде делает участие в соревновательных мероприятиях невозможным. Из этого следует, что одним из механизмов повышения мотивации в учебно-тренировочном процессе спортсменов групп начального этапа подготовки должно стать создание специальных условий проведения соревнований. А также, следование выполнению тех требований, которые ориентируют на формирование нужного соревновательного опыта, поддержку устойчивой мотивации к занятиям на основе достижения малого, но положительного соревновательного результата, а в конечном итоге – на снижение «оттока» среди спортсменов-каратистов.

Объем важности этого вопроса подтверждается полученными данными, согласно которым только в течение первого года спортивных занятий в среднем отток в спортивных секциях достигает 80 %, а также результатами опроса тренеров-преподавателей, педагогов по спорту. Основными причинами отсева юных спортсменов в киокушинкай каратэ

тренеры-преподаватели выделяют снижение устойчивого интереса к виду спорта, опасение получения травм, пагубное влияние незанятых спортом сверстников, несоответствие в выборе методик подготовки, и, как следствие, низкий уровень мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Среди последних, ими выделяются такие, как проведение занятий в несоответствующих возрасту ученика группах, завышенные требования тренера-преподавателя или родителей к росту спортивного мастерства и результатов сына или дочери, недостаточная техническая и психологическая подготовленность к участию в соревнованиях начинающего спортсмена, зачастую приводящая к отрицательному соревновательному результату.

Исследование проводилось на базе КГБУ ДО «ДЮСШ «Киокусинкай» Пермского края (Кудымкарское отделение) с октября 2017 по апрель 2018 г. В исследовательской работе участвовали 20 человек – по 10 в экспериментальной и контрольной группах, а также тренеры-преподаватели и педагоги дополнительного образования по спорту.

В первую очередь, было проведено планирование исследовательских мероприятий, внесение изменений и дополнений в оригинальные программные материалы ДЮСШ. В процессе организации и планирования была дана оценка мотивационного отношения юных спортсменов к занятиям каратэ.

На втором этапе - проведение педагогического эксперимента и контрольных мероприятий. Здесь отслеживались результаты, показанные спортсменами-каратистами до и после применения экспериментальной программы.

Заключительным этапом в исследовательской работе стало подведение итогов и аналитическая оценка полученных результатов. Завершение дипломного исследования.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы (научных, учебных и методических публикаций, диссертационных работ, рабочей документации, информации сети Интернет);
- опросный метод (тестирование, анкетирование, интервью и беседы);
- педагогические наблюдения (непосредственные и опосредованные) в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- оценка соревновательной деятельности (видеозапись, стенографирование и расшифровка соревновательных поединков);
- методы моделирования и статистической обработки полученных результатов.

Теоретический анализ и обобщение данных релевантной литературы.

В ходе анализа данных литературных источников, нормативно-правовых документов и передового практического опыта ведущих тренеров и специалистов по спорту киокушинкай была отобрана релевантная информация для работы. Изучалось состояние проблемы низкой мотивации в группах начальной подготовки для спортсменов 10-11 лет, а также сопутствующие вопросы преодоления соревновательных трудностей. Всего было проанализировано свыше 30 литературных источников.

Опросный метод (тестирование, анкетирование, беседы).

При следовании этому методу были проведены несколько тестов и сбор информации в анкету. Беседы и интервью проводились несколько раз при общем собеседовании с группами, отдельно друг от друга.

Педагогические наблюдения проводились в период экспериментальных мероприятий на тренировках и на соревновательных мероприятиях по разработанной нами методике.

В исследовании, которое проводилось с октября 2017 г. по апрель 2018 года на базе Кудымкарского отделения КГБУ ДО «ДЮСШ

Киокусинкай» были сформированы две группы: экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек.

Определяем уровень самочувствия в начале, середине, и в конце тренировок и соревнований в экспериментальной группе.

Уровень самочувствия определялся следующим образом:

хорошее – бодрость, целеустремленный взгляд, нет отдышки;

среднее – лёгкое покраснение лица, незначительная отдышка;

плохое самочувствие - сильная отдышка, потерянный взгляд, покраснение лица.

В течении нескольких занятий отслеживался мотивационный фон среди спортсменов, как они проводят моделирование в поединках на занятиях и в момент соревнований. А также отслеживалась спортивная составляющая в поединках, насколько целенаправленно и «на победный результат» проходят поединки в данной группе.

Проводились беседы с тренерами, на тему соревновательной готовности и уровня мотивации спортсменов.

III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Основная и экспериментальная программа спортивных мероприятий

Началу исследовательских действий послужило корректирование плана спортивных мероприятий на увеличение их числа и перестановку, в соответствии с календарными мероприятиями начиная от муниципального и заканчивая общероссийским уровнем. После согласования с тренерским составом и обсуждения с родительским комитетом экспериментальной группы, было принято решение о внедрении данной практики. Дополнением к календарным соревнованиям в исследовательском периоде у возраста 10 – 11 лет стали (Приложение 4)

- «Субботние поединки №...» с регулярностью раз в два месяца;
- «Товарищеские встречи» по киокушинкай каратэ» в ноябре и апреле месяце;
- «Двоеборье – «Зона Запад», 1 раз в квартал.

Одновременно отслеживался мотивационный настрой в экспериментальной и контрольной группах. В форме бесед с учениками и демонстрации лучших примеров из опыта «старших» групп, исследование подводилось к решению основных поставленных целей и задач.

3.2. Сравнение результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп

В процессе исследования был проведен письменный опрос с учащимися экспериментальной и контрольной групп с целью выявления лично-значимых мотивов к занятиям по каратэ киокушинкай. Что позволило определить степень выраженности у учащихся мотивов, какие из них сформированы в большей степени, а какие требуют целенаправленного

педагогического воздействия, а именно, направленных на формирование социально значимых мотивов.

Спортсменам-участникам опроса нужно было в анкете указать, какие мотивы для них «ведущие», «средне выраженные», «малозначимые».

Исследуя «ведущие» мотивы у младших спортсменов экспериментальной и контрольной групп до экспериментального обучения, мы выявили совпадение мотивов (Табл. 1).

Таблица 1

«Ведущие» мотивы у экспериментальной и контрольной групп к занятиям по каратэ до и после эксперимента

№ п/п	Мотивы	До эксперимента, %		После эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Самовоспитание	37,5	38,9	45,5	38,9
2.	Общение	50,0	55,6	62,5	55,6
3.	Положительные эмоции	37,5	38,9	75,0	44,4
4.	Игра и развлечение	50,0	55,6	62,5	55,6
5.	Подражание	50,0	44,4	75,0	38,9
6.	Сохранение здоровья	<i>ср.выр.</i>	<i>ср.выр.</i>	62,5	<i>ср.выр.</i>
7.	Физкультурно-спортивные интересы, жажда победы	<i>малозн.</i>	<i>малозн.</i>	50,0	<i>ср.выр.</i>
8.	Удовольствие от движений	<i>ср.выр.</i>	<i>ср.выр.</i>	50,0	<i>ср.выр.</i>

Для данного возраста учеников основными мотивами для занятий стали:

- самовоспитание: ЭГ - 37,5%; КГ - 38,9%. Возможность на занятиях каратэ развивать волю и целеустремленность, воспитать в себе дисциплину, смелость, а также решительность;

- общение: ЭГ - 50,0%; КГ - 55,6%. Возможность общения с друзьями во время занятий любимым видом спорта, которое доставляет большое удовольствие;

- игра и развлечение: ЭГ - 50,0%; КГ - 55,6%. На занятиях по каратэ привлекают игры;
- подражание: ЭГ - 50,0%; КГ - 44,4%. Обусловлено возрастной группой респондентов, потому, что занятия единоборствами это модно и престижно среди молодежи;
- положительные эмоции: ЭГ - 37,5%; КГ - 38,9%. Занятия по каратэ улучшают настроение и самочувствие (Рис. 3).

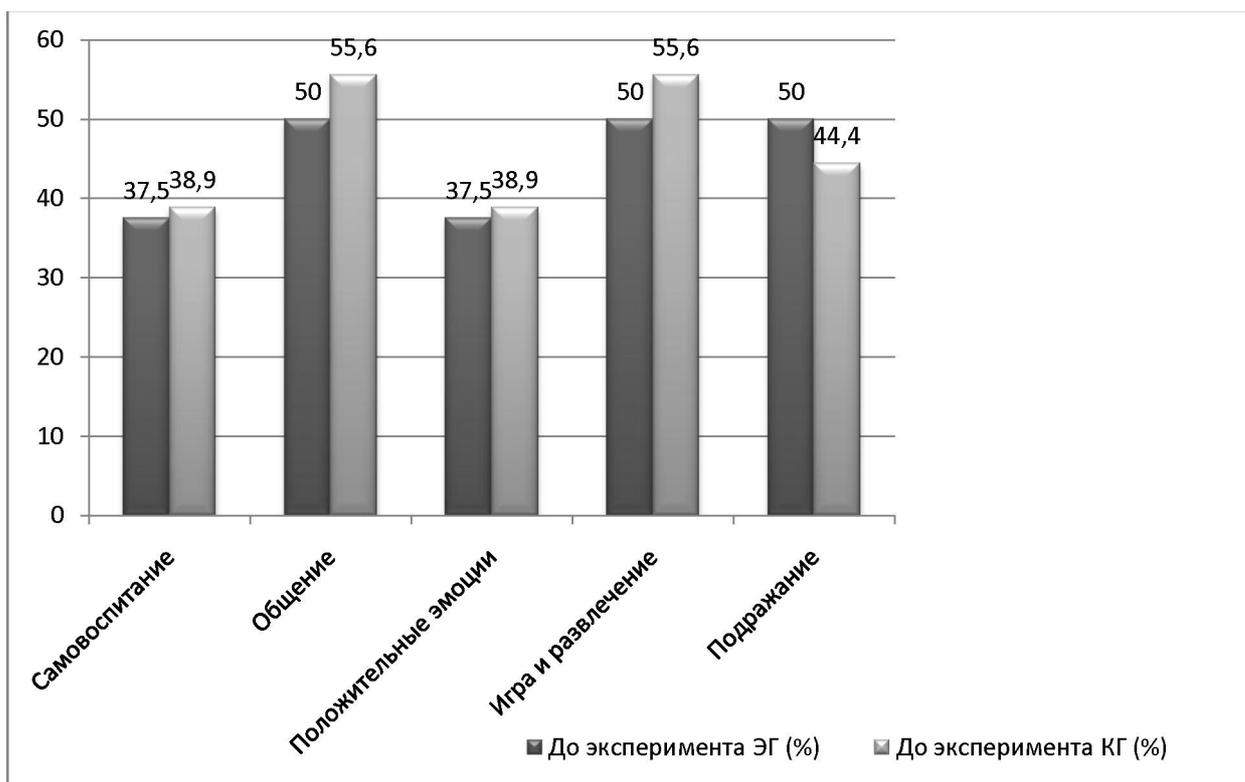


Рис. 3. «Ведущие мотивы» детей каратистов младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп до эксперимента.

После проведенных экспериментальных мероприятий у учеников контрольной группы «ведущие мотивы» к занятиям каратэ не изменились. В экспериментальной группе на первое место вышли такие мотивы, как сохранение здоровья - 62,5%, спортивные интересы - 50,0%, удовольствие от движений - 50,0%, положительные эмоции - 75,0%, подражание - 75,5%, игра и развлечение - 62,5%, общение - 62,5%, самовоспитание - 45,5%. Итоги экспериментальной группы наглядно указаны (Рис. 4).

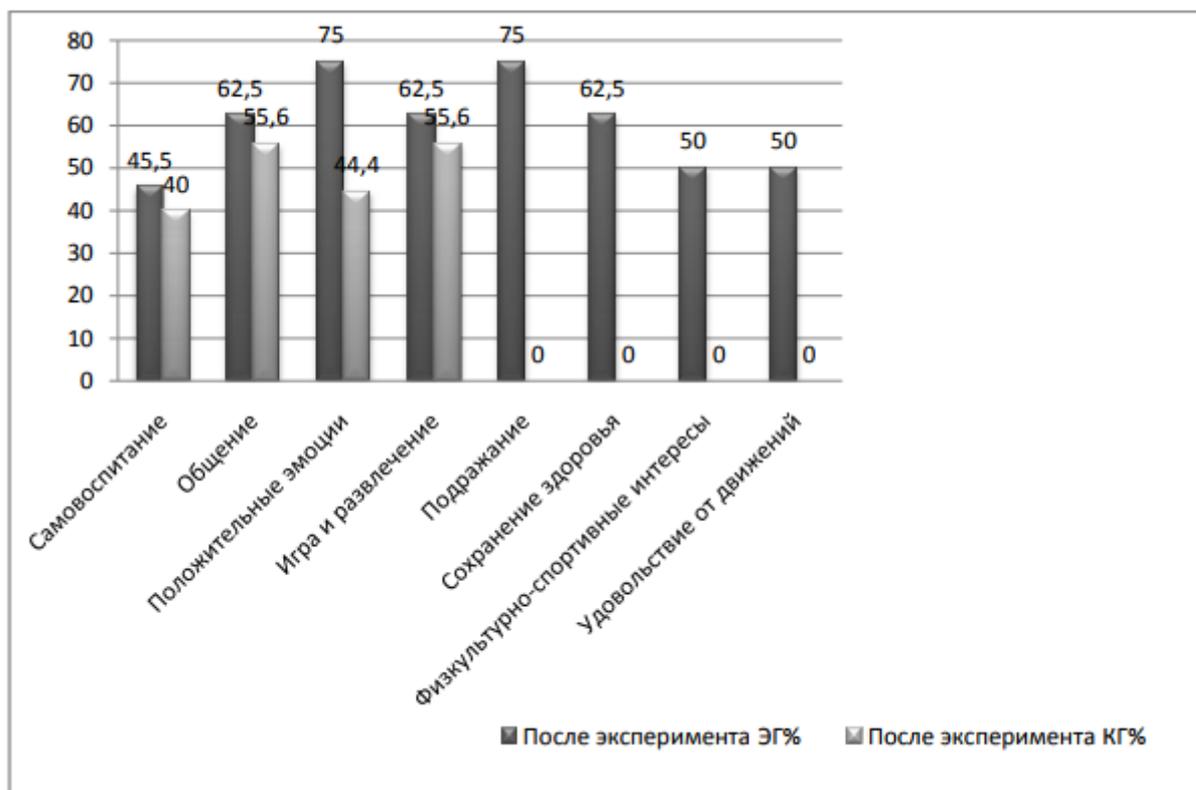


Рис. 4. «Ведущие» мотивы у детей каратистов младшего школьного возраста экспериментальной группы

Данный выбор мотивов объясняется тем, что занятия с использованием дополнительных соревновательных мероприятий по каратэ киокушинкай способствовали целенаправленному формированию выбранных мотивов (Табл. 2).

Исходя из данных таблицы, видно, что для учеников экспериментальной и контрольной групп до экспериментального обучения занятия каратэ не являлись средством сохранения здоровья: ЭГ - 50,0%; КГ - 55,5%. Такие мотивы, как удовольствие от движений: ЭГ - 37,5%; КГ - 38,9%, доминирование (жажда победы): ЭГ - 37,5%; КГ - 38,9%, занятия связанные с соперничеством: ЭГ - 50,0%; КГ - 44,4% для детей-участников не являются доминирующими.

Таблица 2

«Средне выраженный» мотив у детей каратистов младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп к занятиям по каратэ до и после экспериментального обучения

№ п/ п	Мотивы	До эксперимента, %		После эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Сохранение здоровья	50,0	55,6	<i>ведущ.</i>	50,0
2.	Доминирование (жажда победы)	37,5	38,9	37,5	38,9
3.	Соперничество	50,0	44,4	50,0	44,4
4.	Удовольствие от движений	37,5	38,9	<i>ведущ.</i>	38,9
5.	Повышение двигательной активности	<i>малозн.</i>	<i>малозн.</i>	52,9	<i>малозн.</i>
6.	Я должен (обязательность)	<i>малозн.</i>	<i>малозн.</i>	52,9	<i>малозн.</i>

После экспериментальных мероприятий у учеников экспериментальной группы такие мотивы, как «сохранение здоровья» и «удовольствие от движений» стали ведущими, а такие мотивы, как «повышение двигательной активности», «я должен (обязательность)» из малозначимых мотивов стали средне выраженными мотивами для большинства. На не приоритетных позициях остались мотивы, связанные с соперничеством - 50,0% и с жадой к победе - 37,5%.

До экспериментального обучения для экспериментальной и контрольной групп «малозначимые» мотивы, такие как: «физкультурно-спортивные интересы»: ЭГ - 62,5%; КГ - 61,1%; «привычка к занятиям физической культурой и спортом»: ЭГ - 62,5%; КГ - 61,1%; «повышение двигательной активности»: ЭГ - 50,0%; КГ - 50,0%; «удовольствие от движений»: ЭГ - 37,5%; КГ - 38,9%; «приобретение практических навыков – кумитэ и самооборона»: ЭГ - 50,0%; КГ - 55,6%; «я должен (обязательность) заниматься выбранным видом спорта»: ЭГ - 50,0%; КГ - 44,4%, оказались на не приоритетных позициях, что связано с отсутствием определенных

теоретических и практических знаний в области спорта. Мотивы, связанные с получением удовольствия в процессе тренировок и самосовершенствования выражены были слабо.

Таблица 3

«Малозначимые» мотивы у учеников младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп к занятиям каратэ

№ п/п	Мотивы	До эксперимента, %		После эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Повышение двигательной активности	50,0	50,0	<i>ср.выр.</i>	50,0
2.	Я должен (обязательность)	50,0	44,4	<i>ср.выр.</i>	44,4
3.	Внешняя оценка окружающих	37,5	38,9	62,5	38,9
4.	Приобретение практики каратэ и самообороны	50,0	55,6	37,5	55,6
5.	Физкультурно - спортивные интересы	62,5	61,1	<i>ведущ.</i>	55,6
6.	Привычка	62,5	61,1	37,5	61,1

После экспериментальных мероприятий у участников контрольной группы «малозначимые» мотивы остались без изменения. В экспериментальной группе произошли изменения в мотивах: «ведущим» мотивом для 50% стали «физкультурно-спортивные интересы, желание побеждать». «Средне выраженными» мотивами для большинства стали - «повышение двигательной активности» и «я должен (обязательность)». «Малозначимые» мотивы, такие как знания, приобретенные на занятиях по каратэ, в дальнейшей жизни не пригодятся, считают 37,5% участников, привычки самостоятельно заниматься нет у 37,5 %.

Письменный опрос был проведен нами в начале и после экспериментальных мероприятий с целью получения информации о субъективном мотивационном отношении учащихся к занятиям каратэ.

На данном этапе исследования, опрос предназначался для выявления исходного уровня мотивационного отношения учащихся к занятиям каратэ,

после экспериментального обучения, для выявления предлагаемых изменений в отношении учащихся к занятиям по каратэ.

Письменный опрос состоял из шести вопросов, каждый вопрос сопровождался предлагаемыми ответами. Обработка данных по этим вопросам определялась в процентном выражении распределения ответов (Приложение 2).

Таблица 4

Мотивационное отношение к занятиям по каратэ у детей-каратистов младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Вопрос респонденту	До эксперимента, %		После эксперимента, %	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	3	4	5	6
1.	<i>Нравятся ли тебе занятия каратэ?</i>				
	- нравятся	50,0	55,6	88,3	61,1
	- бывает по-разному	37,5	33,3	11,7	33,3
	- не нравятся	12,5	11,1	-	5,6
2.	<i>Что не устраивает тебя на занятиях по каратэ?</i>				
	- все устраивает	-	-	88,3	11,1
	- большие физические нагрузки	25,0	22,2	11,7	33,3
	-отсутствие упражнений, которые нравятся	75,0	77,8	-	55,6
3.	<i>Как часто ты пропускаешь занятия?</i>				
	- регулярно посещаю	37,5	38,9	76,6	44,4
	- редко пропускаю занятия	37,5	33,3	11,7	38,9
	- часто пропускаю занятия	25,0	27,8	11,7	16,7
4.	<i>Причины, по которым пропускаешь занятия?</i>				
	- не предвиденные обстоятельства (участие в конференции, олимпиаде, школьном мероприятии и другие)	25,0	22,2	37,5	22,2
	- по болезни	37,5	38,9	62,5	44,5
	- лень	25,0	27,8	-	33,3
	- не нравится тренер	12,5	11,1	-	-
5.	<i>Тебе нравятся, когда у тебя отменяют занятия по каратэ?</i>				
	- не нравится	25,0	22,2	76,5	22,2
	- бывает по-разному	50,0	55,6	23,5	61,1
	- нравится	25,0	22,2	-	16,7
6.	<i>Часто рассказываешь родителям про занятия по каратэ?</i>				

Продолжение таблицы 4

- часто	37,5	33,3	50,0	27,8
- иногда	37,5	38,9	37,5	44,4
- не рассказываю	25,0	27,8	12,5	27,8

Результаты исследования опроса участников экспериментальной и контрольной групп до экспериментальных мероприятий свидетельствуют о том, что большая часть детей-каратистов младшего школьного возраста ЭГ и КГ, с особым желанием хотят продолжать заниматься выбранным видом спорта, но нужно обратить внимание на те причины, которые препятствуют занятиям.

Заключение

После выполненной работы, можно сделать заключение, что повышение мотивации к занятиям по каратэ у спортсменов групп начальной подготовки возможно через правильно подобранные методы тренировок. Использование выбранной нами модели соревновательного метода позволяет решить тренировочные и соревновательные задачи в психологическом развитии, а также повысить физкультурно-спортивные характеристики молодых спортсменов. Функциональные сдвиги, вызываемые у спортсменов 10-11 лет при выполнении модельно-соревновательных упражнений, в частности по уровню мотивационного настроя, весьма близки к целям спортивной деятельности в каратэ киокушинкай, но, менее «нагрузочные» в психо-физическом отношении. Это обстоятельство, можно предложить, как возможность с нужной постепенностью адаптировать организм юных спортсменов к повышенным нагрузкам посредством модельно-соревновательных упражнений, избегая чрезмерных нервных нагрузок, с которыми сопряжены собственно-соревновательные упражнения.

В конце экспериментальной работы, нами были проанализированы результаты опроса участников, на что можно сделать следующие выводы:

1. В контрольной группе изменения в отношении к занятиям каратэ произошли, но незначительные.

2. В экспериментальной группе анализ данных показывает, что детям занятия по каратэ нравятся - 88,3% (на 38,3% больше от исходных данных), бывает по-разному - 11,7%, все устраивает на занятиях - 88,3%, недовольны завышенной физической нагрузкой - 11,7% детей. Регулярно посещают занятия каратэ - 76,6%, редко пропускают по уважительным причинам - 11,7%, было пропущено от 4 до 5 занятий; часто пропускают уроки по болезни - 11,7%, пропущено от 20 до 30 занятий в полугодие.

Проанализировав результаты анкетирования спортсменов после эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. В контрольной группе произошла некоторая трансформация мотивов, что связано с взрослением учащихся и приобретением практических и теоретических знаний в спорта киокушинкай каратэ, однако коренной переоценки мотивов не произошло.

2. В экспериментальной группе, вследствие занятий с применением соревновательного метода в тренировочном процессе по каратэ киокушинкай, имеет место кардинальное изменение мотивов у спортсменов-участников младшего школьного возраста. Можно полагать, что соревновательный метод в каратэ действительно способствует целенаправленному формированию жизненно важных и необходимых мотивов для дальнейшего физического совершенствования, значительно повысилась активность к занятиям выбранным видом спорта, увеличилось количество учащихся, которые стали уделять внимание самостоятельным занятиям по методикам выбранного вида единоборств – киокушинкай каратэ.

Следует отметить то, что использованная соревновательная модель, с характерным увеличением объема соревновательных практик в подготовке спортсменов 10-11 лет, может способствовать как ускорению роста специфической тренированности, так и восстановлению ее уровня после перерывов в соревновательной деятельности, обусловленных различными причинами. Т.е., её применение можно сориентировать не только для возраста 10-11 лет, но и на спортсменов 12-ти лет и старше.

Так как было отмечено, что соревновательный метод ускоряет росту специфической натренированности спортсменов каратистов в рамках повышения мотивации в группах начальной подготовки 10-11 лет, её применение можно считать за рекомендацию в спортивные группы школ и клубов по спорту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей : автореф. дис. , канд. пед. наук / В. Б. Антипин. — Омск, 2007. — 20 с.
2. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки : дис. , канд. пед. наук / Е. Г. Бабушкин. — Омск, 2000. — 150 с.
3. Белов, В. И. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников/ В.И.Белов, Ф.А. Вещиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - №5.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 286 с.
5. Головихин, Е.В. Учебно-образовательная программа по кёкусинкан каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.В. Головиин, С.В. Степанов. - Екатеринбург.: СДЮСШОР, 2014. - 210 с.
6. Губа В.П. Спортивный отбор как учебная дисциплина // Теория и практика физической культуры. – 2008, № 2. – с.62 -64.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. / Предисл. Я.А. Пономарева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 239 с.
9. Дубенюк, О.А. Модифицированная программа для учащихся ДЮСШ «Стилевое каратэ» / О.А. Дубенюк. - Ульяновск, 2012. - 70с.
10. Иванов-Катанский, С. А. Комбинационная техника каратэ /С.А. Иванов- Катанский. - М.: ФАИР - Пресс, 2014. - 576 с.: ил. - (Спорт).
11. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика [Текст] : монография / С.И.Изаак.-М.: Советский спорт, 2005.-196 с.

12. Йорга, И. Традиционное фудокан каратэ - мой путь./ И. Йорга; пер. с серб. З. Булюгич. - М.: Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ», 2012. - 202 с.
13. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - М.: ЛиРес, 2009. - 73 с.
14. Кондратьев, А. Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ: дис. ... канд. пед. наук: / А. Н. Кондратьев. - Тула, 2016. - С.137.
15. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.- 145 с.
16. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности / ред. Я.М. Коц. — М., 1982.-134 с.
17. Курамшин Ю.Ф., Григорьев В.И., Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с.
18. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пос. / Б.Х. Ланда.- 3-е изд., испр. и доп.- М.: Советский спорт, 2006.- 208 с.
19. Леонтьев А.Н. О формировании способностей. //Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. - Москва: Институт практической психологии, 1996. - 304 с.
20. Маклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Маклелланд / пер. А. Богачева, З. Зимчук, Е. Трифионовой, Е.Трофимова, Е. Ильина. - СПб.: Питер, 2017. - 667 с. (Мастера психологии).
21. Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ / Ю. Е. Маряшин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2012. - С. 1 - 61.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, 4-е изд., испр. и доп.. -СПб.: Издательство «Лань»,-384 с.

23. Мильнер Е.Г. Формула жизни – М.: «Физкультура и спорт»,1991.- 134 с.
24. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай. Самоучитель. Москва, 2017.
25. Накаяма, М. Лучшее каратэ / М. Накаяма; под ред. С. Н. Вунша. - М.: Ладомир, АСТ, 1998-1999. - собрание 11т.
26. Нишияма, Х. Каратэ или Искусство борьбы «пустой рукой»: пер. с англ. С. С. Бильдушкинова / Х. Нишияма, Р. Браун. - Харьков: Рубикон, 1994. - 240 с.
27. Общая и спортивная психология под ред. Г. Д. Бабушкина, Омск: СибГУФК, 2007-400с.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.- 863, [1] с.: ил.- (Профессия - тренер)
29. Ояма, М. Это каратэ /М. Ояма; пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-Пресс, 2000. - 320 с.
30. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под. ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2005.-384 с.
31. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286с.
32. Попов А.Л. Современная спортивная психология: учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2012. – 152 с.
33. Рубинштейн М.М. Проблема учителя. — М.: Моск. акционер. изд. о-во, 1927. — 173, [3] с.
34. Сафошин, А. В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ) / А. В. Сафошин. - М., 1999. - 170 с.

35. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб.-метод. Пособие.- М.: Советский спорт, 2005.- 142с.
36. Сенчурин С.В. Тестирование физического состояния детей и подростков при обучении Киокушинкай каратэ. 2012.
37. Сенчурин С.В. Циклы, периоды и этапы спортивной тренировки в каратэ киокусинкай. 2012.
38. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. — М., 2012.-176 с.
39. Соколов, В. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук./ В. А. Соколов. - Минск, 1973. - 22с.
40. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов. - / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнова – М, 2011. – 460 с.
41. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин.-тов физ. Культуры. Под. общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и. (В 2-х т.)— М., 1991.-255 с.
42. Тихонов, А. М. Исследовательский метод в преподавании спортивных дисциплин / А. М. Тихонов. // Теория и практика физической культуры. – 2003.
43. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин — Омск : Омский гос. ин-т сервиса, 2011. — 82 с.
44. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., - М. : Издательский центр «Академия»,2016.- 480 с.
45. Шестаков М.П., Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008. -112 с.
46. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. — Красноярск, 2011. — 153.

47. <http://window.edu.ru>
48. <http://neuch.ru>
49. <http://pedlib.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета исследования характера и структуры личностной мотивации к занятиям каратэ

Дорогой друг!

Выбери, пожалуйста, свою оценку данным утверждениям

№	Утверждения	Оценки				
1	2	3				
1	Я всегда с нетерпением жду занятия по каратэ потому, что они помогают укреплять мое здоровье	1	2	3	4	5
2	Занятия по каратэ помогают мне развивать волю и целеустремленность	1	2	3	4	5
3	Я всегда нахожу возможность заниматься каратэ потому, что движения доставляют мне радость	1	2	3	4	5
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой и спортом	1	2	3	4	5
5	Мне приходится ходить на занятия по каратэ , чтобы получить похвалу от родителей	1	2	3	4	5
6	Занятия каратэ мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	1	2	3	4	5
7	На тренировке можно встретить знакомых и общаться с друзьями и интересными людьми	1	2	3	4	5
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	1	2	3	4	5
9	Интерес к занятиям каратэ у меня не пропадает и во время школьных каникул	1	2	3	4	5
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с единоборствами и соперничеством	1	2	3	4	5
11	Я получаю удовольствие от занятий по каратэ	1	2	3	4	5
12	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия, физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час, должны содержать разные игры и развлечения	1	2	3	4	5
13	Я хочу заниматься каратэ потому, что это модно и престижно	1	2	3	4	5

1	2			3		
14	Я привык самостоятельно заниматься физическими упражнениями	1	2	3	4	5
15	Занятия каратэ мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	1	2	3	4	5
16	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	1	2	3	4	5
17	На занятиях каратэ я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	1	2	3	4	5
18	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	1	2	3	4	5
19	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям	1	2	3	4	5
20	Чтобы занятия во время каникул не прерывались, меня обязательно должен кто-то контролировать	1	2	3	4	5
21	Я стараюсь накопить опыт, чтобы использовать его в будущей жизни	1	2	3	4	5
22	Возможность общения с друзьями во время спортивных мероприятий для меня большое удовольствие	1	2	3	4	5
23	На соревнованиях мне нужна только победа	1	2	3	4	5
24	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	1	2	3	4	5
25	Мне нравится, что в занятиях каратэ есть элементы соперничества	1	2	3	4	5
26	Мне хочется заниматься каратэ, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	1	2	3	4	5
27	На занятиях каратэ мне больше нравятся подвижные и спортивные игры	1	2	3	4	5
28	Я участвую в соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	1	2	3	4	5
29	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры это моя привычка	1	2	3	4	5
30	Физкультура и подвижные игры на воздухе и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым	1	2	3	4	5

Ключ для обработки результатов анкеты

<i>Мотив</i>	№ вопроса	Балл	№ вопроса	Балл	Сумма баллов
Сохранение здоровья	1		16		
Самовоспитание	2		17		
Повышение двигательной активности	3		18		
Я должен (обязательность)	4		19		
Внешняя оценка окружающих	5		20		
Приобретение практических навыков	6		21		
Общение	7		22		
Доминирование (жажда победы)	8		23		
Физкультурно-спортивные интересы	9		24		
Соперничество	10		25		
Удовольствие от движений	11		26		
Игра и развлечение	12		27		
Подражание	13		28		
Привычка	14		29		
Положительные эмоции	15		30		

Мотив определяется так:

«ведущий», если сумма баллов для него составляет 8 и более; «средне выраженный», если сумма баллов составляет от 5 до 7; «малозначимый», если сумма баллов составляет меньше 5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета выявления мотивационного отношения к занятиям каратэ для
учеников младшего школьного возраста

№	Содержание вопроса	Ответы
1.	<i>Нравятся ли тебе занятия каратэ?</i>	
	- нравятся	
	- бывает по-разному	
	- не нравятся	
2.	<i>Что не устраивает тебя н а занятиях каратэ?</i>	
	- все устраивает	
	- большие физические нагрузки	
	- отсутствие упражнений, которые нравятся	
3.	<i>Как часто ты пропускаешь занятия каратэ?</i>	
	- регулярно посещаю	
	- редко пропускаю уроки	
	- часто пропускаю уроки	
4.	<i>Причины, по которым пропускаешь занятия каратэ?</i>	
	- непредвиденные обстоятельства (участие конференции, олимпиаде и другие)	
	- по болезни	
	- лень	
	- не нравится учитель	
5.	<i>Тебе нравится, когда у тебя отменяют занятия?</i>	
	- не нравится	
	- бывает по-разному	
	- нравится	
6.	<i>Часто рассказываешь родителям про занятия по каратэ?</i>	
	- часто	
	- иногда	
	- не рассказываю	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2017-2018 соревновательный сезон
(выборка с учетом возраста 10-11 лет)**

Дата проведения	Название мероприятия	Место проведения
Мероприятия II полугодие 2017 года		
14 окт.	Зачет по ОФП (8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет)	Кудымкар
5 нояб.	ПЕРВЕНСТВО ДЮСШ по киокусинкай (8-11 лет) и ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА КУДЫМКАР (12-13 лет) – Зона Запад	Кудымкар
11-12 нояб.	ПЕРВЕНСТВО ДЮСШ по киокусинкай (8-11 лет) – Зона Юг	Чайковский
12 нояб.	ПЕРВЕНСТВО ДЮСШ по киокусинкай (8-11 лет) – Зона Север-	Горнозаводск
2-3 дек.	Городские спортивные соревнования по Киокусинкай (дисциплина "ката", 8-11 лет)	Пермь
22 дек	Кю-тесты на 10-8 кю	Кудымкар
Мероприятия I полугодия 2018 года		
4 фев	Турнир Федерации УР «Новогодний турнир 2018» среди мальчиков и девочек 10-11 лет (двоеборье)	Сарапул
31 марта	Муниципальные соревнования по киокусинкай «ПЕРВЕНСТВО КГБУ ДО ДЮСШ (зона – Запад, 8-11 лет)	Нытва
12-13 апр.	Муниципальные соревнования по киокусинкай «ПЕРВЕНСТВО КГБУ ДО ДЮСШ (зона – Юг, 8-11 лет)	Чайковский
15 апр.	ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА Березники (дисциплина 10-11 лет)	Березники
21 апр	ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА ПЕРМИ ПО КИОКУСИНКАЙ (дисциплина "ката", 8-11 лет)	Пермь
22 апр	Первенство Пермского края (8-11 лет)	Пермь
22 апр.	Муниципальные соревнования по киокусинкай «ПЕРВЕНСТВО КГБУ ДО ДЮСШ (зона — Восток, 8-11 лет)	Чусовой
7 мая	Кю-тесты на 10-5 кю	Кудымкар- Карагай-Нытва
26 мая	Зачет по ОФП (8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет)	Кудымкар
24-29 мая	Кю-тесты на 10-1 кю	Пермь

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Экспериментальный ПЛАН СПОРТИВНО-
МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2017-2018 соревновательный сезон***

Дата проведения	Название мероприятия	Место проведения
Мероприятия II полугодие 2017 года		
14 окт.	Зачет по ОФП (8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет)	Кудымкар
28 окт.	Субботние бои №3 (8-9,10-11 лет)	Кудымкар
5 нояб.	ПЕРВЕНСТВО ДЮСШ по киокусинкай (8-11 лет) и ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА КУДЫМКАР (12-13 лет) – Зона Запад	Кудымкар
11-12 нояб.	ПЕРВЕНСТВО ДЮСШ по киокусинкай (8-11 лет) – Зона Юг	Чайковский
12 нояб.	ПЕРВЕНСТВО ДЮСШ по киокусинкай (8-11 лет) – Зона Север- Восток	Горнозаводск
10 дек.	Товарищеские встречи на призы СК «ДАН» (8-11 лет)	Кудымкар
2-3 дек.	Городские спортивные соревнования по Киокусинкай (дисциплина "ката", 8-11 лет)	Пермь
22 дек	Кю-тесты на 10-8 кю	Кудымкар
Мероприятия I полугодия 2018 года		
4 фев	Турнир Федерации УР «Новогодний турнир 2018» среди мальчиков и девочек 10-11 лет (двоеборье)	Сарапул
24 февр.	Субботние бои №4 (8-9,10-11 лет)	Кудымкар
24 марта	Товарищеские встречи на призы СК «ДАН» (8-11 лет)	Карагай
31 марта	Муниципальные соревнования по киокусинкай «ПЕРВЕНСТВО КГБУ ДО ДЮСШ (зона – Запад, 8-11 лет)	Нытва
12-13 апр.	Муниципальные соревнования по киокусинкай «ПЕРВЕНСТВО КГБУ ДО ДЮСШ (зона – Юг, 8-11 лет)	Чайковский
21 апр	ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА ПЕРМИ ПО КИОКУСИНКАЙ (дисциплина "ката", 8-11 лет)	Пермь
21 апр.	Субботние бои №5 (8-9,10-11 лет)	Кудымкар
22 апр.	Первенство Пермского края (8-11 лет)	Пермь
22 апр.	Муниципальные соревнования по киокусинкай «ПЕРВЕНСТВО КГБУ ДО ДЮСШ (зона — Восток, 8-11 лет)	Чусовой
7 мая	Кю-тесты на 10-5 кю	Кудымкар- Карагай-Нытва
26 мая	Зачет по ОФП (8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет), тур.база Сказка	Кудымкар
24-29 мая	Кю-тесты на 10-1 кю	Пермь

*(модельные спортивные мероприятия выделены другим цветом - **ВВВВВ**)