МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

О.В. Губин, Г.П. Стазаев

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

Учебное пособие

Воронеж 2023

УДК [796.853.26](https://xn--d1amz.xyz/widget)

ББК

Учебное пособие утверждено в печать заседанием Ученого совета ФГБОУ ВО ВГАС N 4 от «28» ноября 2023г.

Рецензенты:

Стеблецов Евгений Андреевич к.п.н., профессор кафедры физической культуры ВГПУ.

Вареников Николай Анатольевич к.п.н., доцент кафедры теории и методики единоборств ВГАС.

Губин О.В. Методика технической подготовки во всестилевом каратэ: учебное пособие / О.В. Губин, Г.П. Стазаев. – Воронеж: ВГАС. – 35с.

Учебное пособие «Методика технической подготовки во всестилевом каратэ**»** предназначено для лиц, занимающихся каратэ, а также других видов ударных единоборств. В пособии представлены современные представления о технической подготовке каратистов, проанализированы основные требования к технической подготовленности, рассмотрена их структура, описаны критерии оценки данных качеств. Так же даны методические рекомендации при осуществлении технической подготовки во всестилевом каратэ.

**Авторы:**

Губин Олег Владимирович старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

Стазаев Григорий Петрович, доценткафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

© О.В. Губин, Г.П. Стазаев.

© ФГБОУ ВО ВГАС

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………. | 4 |
| ВВЕДЕНИЕ….…………………………………………………………….. | 5 |
| ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ…... | 6 |
| 1.1. Особенности технической подготовки во всестилевом каратэ……. | 6 |
| 1.2. Основные задачи и средства технической подготовки каратистов………………………………………………………………….. | 7 |
| 1.3. Основные требования к процессу многолетней технической подготовки каратистов………...………………………………………….. | 11 |
| 1.4. Принципы и этапы обучения технике во всестилевом каратэ……... | 15 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ………………………... | 20 |
| 2.1. Общие рекомендации, способы, методы и методические приемы обучения во всестилевом каратэ………………………………………….. | 20 |
| 2.2. Методические рекомендации при осуществлении технической подготовки во всестилевом каратэ……………………………………….. | 24 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………… | 34 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебное пособие предназначено для студентов физкультурных вузов изучающих спортивные единоборства. В содержании пособия изложены основные разделы информации необходимые для подготовки бакалавров и тренеров по всестилевому каратэ и другим видам единоборств. Учебный материал изложен последовательно, лаконично, содержит современные представления о технической подготовке каратистов, принципы и этапы обучения технике во всестилевом каратэ, последовательность, методы, способы и методические приемы обучения во всестилевом каратэ, а так же требования к технической подготовленности спортсменов.

В тексте приведены определения основных понятий всестилевого каратэ и ссылки на литературные источники.

Содержание глав учебного пособия связано с другими учебными предметами, такими как: теория и методика избранного вида спорта, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, профессионально-спортивное совершенствование и дополняет их в рамках особенностей каратэ и японскими педагогическими традициями.

Учебное пособие будет полезно для спортсменов, тренеров и любителей каратэ.

**ВВЕДЕНИЕ**

Более 200 организаций занимаются развитием различных стилей. Самыми известными являются Киокушинкай, Сетокан, Вадо-рю, Годзю-рю. Однако существует множество школ, которые имеют свои правила, порядки, но не так распространены.

Всестилевое каратэ — созданный в России «[вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)», представляющий собой объединение в рамках одной спортивной федерации нескольких разновидностей каратэ (косики каратэ, традиционное каратэ и каратэ по версии Всемирной конфедерации каратэ (WKC)) [8].

До этого момента аккредитованными Общероссийскими общественными организациями были только «киокусинкай», «восточное боевое единоборство» и «каратэ». Поэтому представители 20-ти Общероссийских федераций приняли решение объединиться и подписать соглашение о создании нового вида спорта – всестилевого каратэ. За последние годы случился настоящий бум в развитии ФВКР. На сегодняшний день уже 35 общероссийских федераций имеют своих представителей в 78 региональных отделениях.

Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Как вид спорта каратэ отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Долгое время, вплоть до 90 годов прошлого века техника каратэ основывались на вековых традициях. Изоляция каратэ от других видов спорта привела к отставанию в методическом и научно-методическом обеспечении различных направлений спортивной подготовки, и не соответствовала требованиям, предъявляемым современным спортом. В специальной литературе по каратэ в основном описывается история возникновения этого вида единоборства. Технические приемы в основном представлены в виде фотографий, на которых изображены начальные, промежуточные фазы ударов и защитных действий, но самой методике обучения различным приемам и техническим действиям спортсменов-каратистов уделяется недостаточное внимание [1].

**ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ**

* 1. **Особенности технической подготовки во всестилевом каратэ**

Техническая подготовка во всестилевом каратэ включает в себя обучение начинающего каратиста стандартной технике приемов, движений и действий, служащих средствами борьбы с противником, и дальнейшее их совершенствование в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

 **Техника всестилевого каратэ** – это комплекс специальных приемов, движений и действий, служащих средствами борьбы во время ведения поединка.

 В бою происходит непрерывная смена обстановки, заставляющая каратиста мгновенно переходить от нападения к обороне и обратно. Чтобы действовать в таких условиях, каратист должен овладеть необходимым техническим арсеналом специальных приемов, движений и действий:

 а) подготовительные действия – различные варианты поз, стоек, позиций, дистанций, смещений, передвижений и обманных движений;

 б) атакующие действия – прямые, боковые и удары снизу в голову и туловище обеими руками, ногами, коленями, локтями, а также бросковая техника, техника выполнения болевых и удушающих приемов;

 в) защитные действия – приемы защиты руками, ногами, туловищем, передвижением и комбинированные в стойке, а также защитные действия от бросковой техники, от болевых и удушающих приемов;

 г) контратакующие действия – контратакующие ударные и борцовские действия в стойке и в партере в ответной и встречной форме.

 Технику выполнения каждого технического приема характеризуют ее основа и детали.

Основу технического приема составляет совокупность относительно постоянных частей действия, составляющих базовую схему выполнения стандартного варианта движения.

Детали технического приема – это некоторые особенности действия, которые могут отличаться при разных вариантах исполнения и не нарушающие основы данного приема.

На современном этапе развития спорта высших достижений большое внимание должно уделяться изучению и использованию в технической подготовке различных стилей ведения поединков по правилам всестилевого каратэ. Тенденции развития современного спорта связаны с интенсификацией тренировочного процесса высокой напряженностью соревновательной деятельности. Современный этап развития всестилевого каратэ характеризуется более сложными и разнообразными атакующими действиями. Особый интерес вызывают удары с вращением, в прыжке, амплитудные броски, стремительно и технично выполненные болевые и удушающие приемы. Это привносит в поединок динамику и зрелищность. Применение спортсменами в поединках таких технических действий, наполняет соревнования динамикой и зрелищностью. Кроме этого, такие приемы производят яркое и положительное впечатлением на судей. К сожалению не все спортсмены используют эту технику. Мы предполагаем, что это происходит потому, что в процессе обучения, по-прежнему используются устаревшие методики [10, 11, 13, 14].

Техническая подготовка является основной для любого вида спортивной деятельности. Техническая подготовка во всестилевом каратэ – это процесс, который направлен на формирование техники. Техники отдельных ударов, бросков, болевых и удушающих приемов их связок и комбинаций.

**1.2. Основные задачи и средства технической подготовки каратистов**

Двигательная деятельность человека является главной формой его активного взаимодействия с окружающей средой, поэтому изучением двигательной деятельности вообще и спортивной деятельности в частности, как модели экстремального проявления двигательной активности, занимаются специалисты различных научных направлений. При этом внимание исследователей привлекают вопросы, раскрывающие физиологические, психологические и механические закономерности движений.

Основными структурными единицами функциональной системы организации произвольных движений являются: процесс сопоставления, отбора и объединения разнообразных по значению потоков возбуждения, принятие решения, стадия функциональной системы, возникающая после стадии принятия решения (акцептор результатов действия), программа действия, осуществление действия со специфичными для него параметрами, оценка результата действия и сличение результатов реально выполненных, с программируемым в акцепторе действия. Такова очень упрощенная общая схема современного представления о процессе формирования функциональной системы, обеспечивающей рациональное двигательное действие [2, 4].

Исходя из этого, формирование заданных двигательных умений является процессом образования определенных знаний об оптимальном варианте двигательного действия, многократное повторение которого приводит к автоматизации основных элементов его координационной структуры, т. е. в процессе обучения «технике» движения двигательные умения переходят в навык. Автоматизированные двигательные навыки в спорте и являются основным звеном эффективной технико-тактической подготовленности спортсменов, на основе которой и формируется высокий спортивный результат [2, 4].

В процессе технической подготовки каратиста осуществляется большая и кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок и при значительной концентрации внимания каратиста на отдельные составные части движения. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движений при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью [1].

Надежность спортивной техники каратиста зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям соревнований, а значит и от вариативности навыка.

Целесообразная вариативность техники соревновательных действий характеризуется их оправданной изменчивостью, которая допускает отклонения от закрепленных форм движения, но не больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели.

Надежность действий каратиста в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующих высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования. Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических и психических качеств каратиста. Техническую подготовку условно можно разделить на общую и специальную [10, 11, 12].

Задача общей технической подготовки заключается в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы каратэ), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию.

Задачей специальной технической подготовки является формирование таких умений и навыков, которые позволяют каратисту с наибольшей эффективностью использовать свои индивидуальные возможности в соревнованиях, и обеспечивают прогресс его технического мастерства в процессе занятий [5].

Средствами технической подготовки являются обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Для более эффективного освоения техники всестилевого каратэ в процессе подготовки применяются:

Технические средства:

* формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся (кино, фото, аудио, компьютерная техника);
* вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);
* срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях.

Тренажеры, применяемые для обучения движениям, совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств.

 Облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование, а также облегченные или утяжеленные перчатки и накладки на голень для работы в парах или на снарядах.

Совершенствование технического мастерства связано с использованием информации двух видов: основной и дополнительной.

Основная информация поступает от двигательного аппарата (рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках) и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направлении и скорости движений, расположении различных звеньев тела. К основной относится также информация о структуре движений, взаимодействии организма каратиста с внешней средой, поступающая от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, рецепторов кожи [2, 5].

Дополнительная информация направлена непосредственно на сознание каратиста. Источником ее является рассказ или показ. Дополнительная информация помогает составить представление о совершаемых движениях, ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом.

Информация о движениях, поступающая в систему управления ими, играет большую роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании технического мастерства. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату. При повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, а остальные движения, не являющиеся по обобщенному анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются и отбрасываются [6, 15].

Процесс технического совершенствования в значительной мере определяется способностью каратиста воспринимать и перерабатывать информацию, необходимую для эффективного выполнения движений, их коррекции и контроля за качеством выполнения. Обычно через анализаторы поступает большое количество не только необходимой информации, но и отвлекающей. Поэтому в процессе технического совершенствования необходимо ориентировать каратиста на восприятие только нужной информации, способствующей решению конкретной задачи [6, 7].

**1.3. Основные требования к процессу многолетней технической подготовки каратистов**

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения каратистом техники всестилевого каратэ, направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовленность является составляющей единого целого, в котором технические действия тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями каратиста, а также конкретными условиями его тренировочной и соревновательной деятельности.

Уровень технической подготовленности каратиста определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет каратист; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью техники. Чем большим числом приемов и действий владеет каратист, тем лучше он подготовлен к решению тактических задач, возникающих в процессе боя [5, 10, 11].

В структуре технической подготовленности каратиста необходимо выделять базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения, составляющие основу техники всестилевого каратэ, без которых невозможно эффективное ведение боя с соблюдением существующих правил. Дополнительные движения – это второстепенные движения, которые характерны для отдельных каратистов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно дополнительные движения и действия во многом определяют индивидуальную техническую манеру, стиль каратиста. В соревнованиях каратистов невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат определяются прежде всего совершенством базовых движений, а на уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность каратиста, могут оказаться решающим средством в бою [6, 13, 14].

В процессе многолетней подготовки необходимо обучить каратиста так, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: высокой результативности и эффективности атакующих и защитных действий, стабильности и вариативности выполнения технических приемов в процессе боя, экономичности и минимальной тактической информативности для противника.

 *Результативность техники* определяется результативностью защитных и атакующих действий. Результативность защитных действий определяется отношением пропущенных каратистом ударов, бросков болевых и удушающих приемов к общему количеству предпринятых противником атакующих технических действий. Результативность атакующих действий определяется отношением успешно выполненным техническим действиям к общему количеству попыток проведения того или иного атакующего технического действия.

 *Эффективность защитных и атакующих действий* определяется количеством технических действий, повлекших урон к общему количеству технических действий, на первый взгляд, выполненных успешно, но не повлекших урон.

 *Стабильность техники* характеризуется ее устойчивостью к сбивающим факторам, независимостью от условий проведения боя и функционального состояния каратиста. Способность каратиста к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях боя является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень его технической подготовленности в целом.

 *Вариативность техники* определяется способностью каратиста к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий боя.

 *Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием: энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени боя и пространства места проведения поединка. Важным показателем экономичности является способность каратиста выполнять эффективные действия при их небольшой амплитуде, минимальном времени и энергозатратах, необходимом для ее выполнения.

 *Минимальная тактическая информативность техники* для противника является важным показателем мастерства каратиста. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Высокий уровень технической подготовленности позволяет каратисту выполнять достаточно эффективные для достижения цели движения, которые не имеют четко выраженных информативных деталей, раскрывающих его тактический замысел.

В практике всестилевого каратэ техническую подготовленность каратиста чаще всего оценивают визуально. Это может привести к ошибкам и исказить действительную картину, зато позволяет тренеру оперативно вносить необходимые коррективы в его подготовку [9, 11].

Тренеру важно знать об объеме и разнообразии технического арсенала каратиста, чтобы совершенствовать эффективность его спортивного мастерства.

*Объем технического мастерства* определяется совокупностью освоенных каратистом приемов передвижения, защиты и нападения.

*Техническая разносторонность* определяется как степень разнообразия двигательных действий каратиста.

*Эффективность технического мастерства* измеряется конечным эффектом технических действий, применяемых каратистом.

Способов установления объема и разнообразия технического арсенала каратиста два: оценка экспертов и анализ видеозаписи действий каратиста в бою.

В процессе определения технического мастерства каратиста используются следующие средства:

* Визуальная оценка действий каратиста специалистами экспертной комиссии, которая ограничивается констатацией явных ошибок в исполнении технических приемов (большая амплитуда ударов и защит, несогласованность в движениях рук и ног при передвижениях и выполнении бросковой техники, нарушение ритма и т.п.).
* Видеозапись действий каратиста с последующим получением информации о различных характеристиках выполнения технических приемов:

 а) пространственных (по начальному и конечному положениям тела, рук и ног; форме, направлению и амплитуде траектории движений);

 б) временных (в результате замедленного просмотра);

 в) ритмических (по месту и времени акцентированных ударов и амплитудных бросков);

 г) правильности выполнения различных тактических действий.

**1.4. Принципы и этапы обучения технике во всестилевом каратэ**

*Обучение* – это целенаправленный процесс двусторонней деятельности тренера и каратиста по передаче и усвоению знаний.

Техническая подготовка начинающего каратиста представляет собой обучение его стандартной (классической) технике специальных приемов всестилевого каратэ [11].

Обучение специальным техническим приемам и боевым действиям осуществляется на основе умелой реализации известных педагогических принципов – сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований, последовательности и преемственности.

*Принцип сознательности* при обучении технике всестилевого каратэ заключается в осмысленном отношении каратиста к изучению основы и деталей технического приема, в желании понять структуру данного движения.

*Принцип активности* состоит в воспитании у каратиста инициативы, самостоятельности и творческого подхода к овладению техникой всестилевого каратэ.

*Принцип доступности* предполагает обязательный учет тренером уровня технической и физической подготовленности каратиста к овладению новым техническим приемом.

*Принцип индивидуализации* выражается в индивидуальном выборе тренером методов и средств обучения каждого каратиста в зависимости от его способностей и отношения к изучению техники всестилевого.

*Принцип систематичности* требует от тренера и спортсмена соблюдения последовательности и системы в изучении различных технических приемов.

*Принцип постепенного повышения требований* состоит в постепенном усложнении изучаемых приемов и способов выполнения.

*Принцип последовательности* выражает, главным образом, порядок и логику изучения учебного материала.

*Принцип преемственности* заключается в том, чтобы предшествующее знание развивалось, обогащалось и каратист осваивал новые варианты технического действия.

Наряду с классическими дидактическими принципами обучения необходимо использовать и дополнительные принципы обучения. Это – принцип развивающего обучения, принцип создания оптимальных условий для обучения, принцип опережающего обучения, принцип обучения на высшем уровне трудностей.

*Принцип развивающего обучения* состоит в том, что тренер учит каратиста не только конкретным техническим приемам, но и учит его мыслить на теоретическом и методологическом уровнях, оснащая его формами и методами самостоятельного добывания знаний.

*Принцип создания оптимальных условий для обучения* заключается в создании благоприятной психологической атмосферы в отношениях между тренером и каратистом, в коллективе спортивной секции и команде каратистов, в профилактике стихийных стрессовых и конфликтных ситуаций и др.

*Принцип опережающего обучения* призван обеспечить определенный ритм преподавания и усвоения учебного материала. Он заключается в том, что тренер стремиться заранее создать «мост» между темами таким образом, чтобы в процессе изучения одного приема дать некоторые сведения о технике выполнения другого приема.

*Принцип обучения на высшем уровне трудностей* предполагает такое построение тренировочного процесса, когда каратисты работают на определенном пределе их физических и психических возможностей.

Каждый принцип обучения выполняет характерную, свойственную ему дидактическую функцию. Поэтому нельзя сравнивать принципы обучения по степени их важности. Рациональным здесь является системный подход к пониманию взаимосвязи и взаимообусловленности всех принципов обучения.

В построении процесса обучения двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного навыка:

а) этап начального разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме);

б) этап углубленного разучивания (двигательное умение частично переходит в навык);

в) этап закрепления и совершенствования (формируется прочный и вариативный навык).

*Начальное разучивание двигательного действия* начинается с формирования у каратиста представления о нем и формирование установки на его изучение; изучение новых фаз и элементов; формирование ритмической и координационной структуры; предупреждение и устранение грубых ошибок.

На данном этапе создаются соответствующие функциональные и пси­хические настройки, необходимые для выработки психомоторных реакций, связанных с выполнением действий. Информация, получаемая спортсменом, направлена на создание общего представления о движении, а все внимание концентрируется на основных элементах двигательного действия и на способах его выполнения. Получение представления о выполнении движения в общем виде сопровождается генерализацией двигательных реакций, нерациональной внутримышечной и межмышечной координацией, которые связаны с чрезмерной активацией нервных процессов в коре головного мозга [2, 4, 5, 6].

Основным практическим методом освоения движения на этом этапе является метод расчлененного упражнения. Особое внимание уделяется точности пространственно-временных характеристик, координационной ориентации. Для каждого технического действия обучение требует индивидуально-оптимальной концентрации во времени и количестве повторов на каждом тренировочном занятии [2, 10].

*Этап углубленного разучивания* - углубление понимания каратистом закономерностей двигательного действия; совершенствование координационной структуры действия по его динамическим характеристикам; ритмической структуры движений.

На этом этапе становления двигательного навыка происходит стабилизация отдельных фаз двигательного действия за счет перехода управляющих структур на уровень проприорецепторов, обеспечивающих информацию о положении различных отделов тела. Создается осознанная рациональная временная, пространственная и динамическая структура движения. Тренировочные воздействия направлены на формирование ритмической структуры двигательного действия. Большая часть тренировочного времени уделяется выполнению целостной системы движений, объединению отдельных фаз движения в единый двигательный комплекс, с вариативными особенностями его выполнения, но с заданным конечным результатом действия. Основной задачей эффективного образования навыка на этом этапе является постепенное возрастание влияния сбивающих факторов, воздействию которых двигательное действие подвергается в реальной соревновательной практике [2, 10, 14].

Углубленное изучение двигательного действия должно закрепить у каратиста умение выполнить действие в целом в боевом ритме и ставит перед ним следующие задачи:

а) улучшить понимание закономерностей техники приема и смысла его применения в разных ситуациях;

б) последовательно разучить общие детали техники выполнения и применения приема. Разучивать детали нужно в соответствии со степенью важности каждой: сначала самую необходимую, потом менее важную и т.д.;

в) сформировать общий ритм и качество выполнения приема или действия. Выполнение должно быть четким, свободным, слитным и быстрым.

*Этап закрепления навыка* *и его совершенствование* - закрепление навыка; обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств, и при максимальных проявлениях сбивающих факторов со стороны соперника.

На этом этапе закрепляются необходимые для специальных двигательных навыков спортсмена особенности - автоматизация и стабилизация двигательного действия. Это достигается многократным повторением действия в стандартных и вариативных ситуациях его вы­полнения. Большое значение придается развитию специальных физических качеств, обеспечивающих реализацию двигательных действий, совершенствованию функциональных возможностей спортсмена.

Для достижения вариабельной реализации навыка спортсмен должен тренироваться в разнообразных условиях и различных состояниях организма. При этом происходит совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом всего многообразия условий соревновательной деятельности, умение максимально согласовать двигательные действия с целью эффективной реализации функционального потенциала (скоростно-силового, энергетического и др.). Такой подход к организации процесса обучения спортивной технике позволяет сформировать обобщенную чувственную модель целостного движения, обеспеченного сенсорным и логическим контролем в ходе его выполнения [2, 10, 15, 16].

Закрепление и совершенствование двигательного действия каратистом необходимо строить с применением разнообразных средств и методов:

а) использование приема в связке с другими боевыми действиями;

б) выполнение приема в отработке и боевой практике с разными партнерами (высокими, низкими, сильными и др.);

в) работа над действием в условиях повышенной эмоциональной напряженности (при утомлении, с более квалифицированным партнером, в условных и вольных боях).

Данная схема является общей для всех видов спортивных единоборств, в том числе и для обучения каратиста любому техническому приему, применяемому во всестилевом каратэ.

**ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВО ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ**

* 1. **Общие рекомендации, способы, методы и методические приемы обучения во всестилевом каратэ**

Во многих видах спорта техническую подготовку подразделяют: на общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку.

Средства общей технической подготовки – это технические действия каратиста (согласно классификации приемов) и соответствующие им защитные действия и контрдействия [1, 8, 10].

Помимо общей технической подготовки существует понятие индивидуализированной технической подготовки, которая зависит от индивидуальных морфологических особенностей. Функциональные особенности спортсмена, тоже оказывают влияние на индивидуальную технику.

Специальная техническая подготовка практически не поддается четкому планированию. В практической деятельности тренеры отдают предпочтение техническим приемам, которые легче комбинировать и выполнять с другими приемами. Если систематически использовать определенные приемы, это будет способствовать обогащению двигательных навыков [7, 8, 9].

Классификация методов обучения характеризуется большим разнообразием в зависимости от того, какое основание избирается для их разработки.

Их классифицируют по доминирующим средствам на словесные, наглядные и практические, а также в зависимости от основных дидактических задач на:

а) методы приобретения новых знаний;

б) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике;

в) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Эту классификацию дополняют методами закрепления изучаемого материала и методами самостоятельной работы спортсменов. Существует классификация, в которой сочетаются методы преподавания с соответствующими методами учения: информационно – обобщающие и исполнительские, объяснительские и репродуктивные, побуждающие, поисковые и т.д.

При обучении техническому действию можно пользоваться целостным или расчлененным способом его выполнения и показа.

*При целостном способе выполнения* у каратиста вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он усваивает ритм движения, создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения, а у тренера появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения, которые не получаются у спортсмена.

*Расчлененный способ выполнения* позволяет изучать отдельные части целостного двигательного действия. Если каратист не может выполнить движение сразу, то его нужно расчленить на более простые части и осваивать их последовательно. Основное преимущество расчлененного способа состоит в том, что он позволяет каратистусосредоточить внимание не на всем движении, а на его отдельной части.

Целостный и расчлененный способы выполнения тесно взаимосвязаны и используются в разной последовательности при обучении любым техническим приемам.

Для обучения техническому действию тренером применяются различные методические приемы:

* Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера;
* Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера;
* Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.
* Условный бой с ограниченным заданием каждому каратисту.
* Индивидуальное освоение каратистом приема в работе с тренером.
* Условный бой с широкими техническими заданиями.
* Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Базовая техника важна не только в каратэ, но и в любом другом виде спорта. Важно многократно проводить тренировки в соответствии с законами рационального движения. Базовая техника каратэ подразделяется на две большие группы: базовая техника нападения и базовая техника защиты. При этом сложность технической подготовки во всестилевом каратэ заключается в необходимости, практически с первых тренировок, разучивать технические действия и ударного, и броскового направлений, а также технику работы в партере. что в значительной мере осложняет построение тренировочного процесса [5, 7, 10, 11, 14].

Последовательность обучения технике во всестилевом каратэ зависит от взглядов и мастерства тренера, контингента занимающихся и условий для занятий.

При этом каждый тренер может менять количество и последовательность изучаемых приемов, но необходимо, чтобы каратист, прежде чем он начнет участвовать в соревнованиях, полностью изучил ударную технику, бросковую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов, а также защитные действия от данных техник.

На основании выше изложенного можно предложить следующую примерную последовательность обучения базовой технике во всестилевом каратэ:

* Изучение различных базовых стоек и передвижений в них. Перенос веса тела на левую и правую ногу с разными поворотами и наклонами туловища. Во всестилевом каратэ не существует каких-либо установленных стоек, о которых можно было бы сказать, что именно их следует соблюдать. Другими словами, именно такая стойка хороша, благодаря которой можно принять позу защиты – нападения или нападения – защиты. Наиболее важной предпосылкой к выбору исходной стойки является правило готовности, то есть сила не должна быть сосредоточена в каком-то определённом месте, чтобы можно было быстро изменить позу и ответить на атаку противника [4, 5, 12].

Позиции ног можно разделить на две большие группы: позиции, в которых используется поперечная фронтальная линия, и позиции, в которых используется продольная сагитальная линия. Все эти позиции ног используются при ударах и руками, и ногами, а также при выполнении бросковой техники. Важно отметить, позиции ног различаются в зависимости от действий, однако можно назвать общие важные моменты. Главное требование - поза должна быть устойчивой. Для этого нужно сделать так, чтобы центр тяжести тела находился как можно ниже, а площадь основания была как можно шире, при этом у каратиста должна оставаться возможность максимально быстро и легко передвигаться во время поединка.

* Изучение базовой ударной техники руками, ногами и базовых техник защиты от них (блоки, подставки, сбивы).
* Изучение принципов самостраховки при падениях и базовых основ выполнения бросковой техники (захваты, выведение из равновесия, сваливания).
* Изучение базовой техники борьбы в партере (доминирующие и защитные позиции, базовые болевые и удушающие приемы).

На дальнейших стадиях технической подготовки во всестилевом каратэ в тренировочный процесс в равной степени и без предпочтения какой-либо направленности ведения поединка, будь то ударная или бросковая техника, либо техника борьбы в партере, тренер добавляет вариативность к уже изученному базовому арсеналу технических действий:

* Изучение различных базовых стоек и передвижений дополняется различными нестандартными стойками и передвижениями, которые предназначены запутать соперника, заставить выполнить его ошибочное техническое действие и тем самым добиться преимущества в поединке (провоцирующие позы, нестандартные передвижения и т.д.).
* Добавление к арсеналу базовой ударной техники руками, ногами ударов локтями и коленями, а также нестандартных ударов, ударов, выполняемых с вращением или в прыжке. К базовым же техникам защиты от них добавляется изучение различных защит корпусом (уклоны, нырки, отклоны и т.д.) и комбинированных защит, таких как «циркуль» и «сайд-степ».
* Вариативность базовых основ выполнения бросковой техники расширяется за счет изучения бросков с отрывом, амплитудных и гвоздящих бросков.
* Арсенал техники борьбы в партере расширяется благодаря изучению разных вариантов выходов в доминирующие позиции и уходов из них, а также за счет освоения большего количества болевых и удушающих приемов.

**2.2. Методические рекомендации при осуществлении технической подготовки во всестилевом каратэ**

Двигательные ошибки, возникающие в процессе усвоения спортивных действий во всестилевом каратэ, - одна из самых главных проблем обучения, так как в большинстве случаев определить ошибку в ходе выполнения технического действия в соревновательном поединке достаточно сложно. Это обусловлено тем, что в реализации приема во всестилевом каратэ участвуют два спортсмена и действия одного из них направлены на разрушение реализуемого приема, что значительно усложняет анализ причин, не позволивших эффективно выполнить его [4].

Обоснование неизбежности проб и ошибок, переучиваний в процессе формирования двигательных навыков в самом общем виде можно свести к следующему. Во-первых, отмечается тот факт, что результат движений тех или иных звеньев тела спортсмена является следствием сложного взаимодействия активных, инерционных, реактивных, эластичных и других сил. Поскольку активное мышечное сокращение -лишь одна из этих сил, оно должно так приспособиться к изменчивому сочетанию других, чтобы в итоге получился требуемый результат. Во-вторых, для того чтобы найти правильное сочетание активного мышечного сокращения и остальных механических сил, совместно обеспечивающих движение мышечного аппарата каратиста, требуется выработать необходимую для этого обратную связь; перекодировку поступающих сигналов и соответствующие коррекции. Организовать весь этот сложный нервно-мышечный механизм, находящийся вне сферы прямого сознательного вмешательства, возможно посредством многократных проб с последующим исправлением замеченных отклонений [2, 6, 7, 10].

*При обучении передвижениям желательно:*

* Следить за тем, чтобы каратисты во время передвижений правильно переносили вес тела с ноги на ногу.
* Усвоив одиночные, двойные и тройные шаги скользящим шагом вперед, назад, в стороны, по кругу, переходить к изучению более сложных передвижений и маневрирований ("челночные" шаги, скачки и т.д.).

Овладев разными способами передвижения, сочетать их с имитирующими ударными и бросковыми действиями под одноименную и разноименную ногу.

При обучении передвижениям встречаются *следующие ошибки:*

* неправильное положение туловища, головы и рук;
* неправильное расположение ступней и расстояния между ногами, затрудняющее свободное передвижение;
* плохая координация между движениями ног, туловища и рук;
* потеря равновесия при неправильном передвижении.

Упражнениям в передвижении разными способами необходимо уделять много внимания, особенно на начальном этапе обучения, для этого тренер должным применять различные средства и способы расширения вариативности в передвижениях, например, такие как передвижения в координационной лестнице либо между расставленными фишками.

*При обучении ударам и броскам желательно:*

* Сначала обучать на месте, затем с шагом вперед, назад, в стороны, по кругу под одноименную и разноименную ногу.
* Обращать особое внимание на правильность, точность, быстроту и резкость ударных и бросковых технических действий.
* Следить, чтобы удары наносились без замаха и обеспечивалась защита во время нанесения удара, а броски выполнялись с выведением из равновесия противника, чтобы он не смог провести контратакующее бросковое техническое действие.
* При обучении одиночным, двойным, сериям ударов и особенно ударам с разворота, следить, чтобы каратист сохранял устойчивое равновесие, также, как и при выполнении бросковых технических действий и защите от них.

При обучении ударным и бросковым действиям встречаются *следующие ошибки:*

* неправильная динамика движений при нанесении ударов и выполнении бросков;
* неправильная координация движений рук при нанесении ударов и выполнении бросков с передвижением в разных направлениях;
* удары наносятся с замахом, нет страховки во время удара;
* броски выполняются без взятия правильного захвата и без подготовки выведением из равновесия или нанесением ударов;
* удары и броски выполняются только из одного исходного положения;
* удары наносится сильные, но неточные.

На начальном этапе обучения не следует требовать от занимающихся сильных ударов или выполнения высокоамплитудных бросков, иначе замедлится процесс овладения техникой ударного либо броскового движения, так как процесс технической подготовки во всестилевом каратэ должен строиться от овладения простым движением к сложному.

*При обучении защитным действиям желательно:*

* Осваивать технику защит одновременно с изучением ударной и бросковой техникой.
* Освоив защиту от одного технического действия, научиться выполнять ответные и встречные контрдействия, после их применения.
* Изучив защиту от основного технического действия, учиться применять ее от разных вариантов подобных технических действий.
* Применять различные защиты от одного или нескольких атакующих технических действий, комбинируя их в разных сочетаниях.
* Обращать особое внимание на страховку от контратакующих технических действий при выполнении собственной атаки.

Стремиться к тому, чтобы защита создавала удобное исходное положение для применения контратак защищающимся.

При обучении защитным действиям встречаются *следующие ошибки:*

1) преждевременное выполнение защиты от выполняемого противником технического действия;

2) запаздывание в применении защитных действий;

3) выполнение защит движениями туловища с большой амплитудой;

4) слишком большие шаги при защитах передвижением;

5) неправильное положение рук и большая амплитуда при выполнении защит руками;

6) отсутствие страховки при собственных атаках и контратаках;

7) неправильный выбор защитных действий при ведении боя.

*При обучении смене позиций в партере желательно:*

* Следить за тем, чтобы каратисты во время смены позиций постоянно контролировали положение противника, не давая занять ему выгодную позицию для проведения болевого (удушающего) приема.
* Освоив позиции в партере каратисты должны научиться комбинировать доминирующие позиции, чтобы в процессе борьбы не терять контроль над противником, либо научиться выходить из невыгодных положений в доминирующие позиции или на болевые (удушающие) приемы.

Овладев разными способами контроля и смены позиций в партере, сочетать их с болевыми (удушающими) приемами и выполнением добивания в положении «партер».

При обучении смены позиций в партере встречаются *следующие ошибки:*

* неправильное положение туловища, головы и рук и их неправильное расположение относительно расположения затрудняющее свободную смену позиций;
* плохая координация между движениями ног, туловища и рук;
* потеря контроля над противником.

Техническим действиям по смене позиций в партере, выполнению болевых (удушающих) приемов, а также проведению добивания необходимо уделять много внимания на всех этапах технической подготовки во всестилевом каратэ, для этого тренер должен применять различные средства и способы расширения вариативности в данных технических приемах, чтобы максимально развить у каратиста так называемой «чувство соперника» в положении «партер». Например, для этого можно использовать борьбу в партере с закрытыми глазами (глаза могут быть закрыты у самого спортсмена, который отрабатывает технические действия, либо у его партнера), борьбу из невыгодных положений с дальнейшим выходом из них или борьбу из доминирующих положений с проведением добивания, либо с выполнением болевых (удушающих) приемов.

Совершенствование защитных действий требует особого внимания со стороны тренера и каратиста. На каждом занятии надо регулярно изучать, повторять и совершенствовать технику выполнения защитных действий, переходя от использования одиночных защит к комбинированным и различным сочетаниям сложных защит.

*При обучении контратакующим действиям как в стойке, так и в партере желательно:*

* Правильно выбрать и выполнить защитный прием (действие), создав условия для выполнения контрдействия.
* Правильно выбрать и выполнить ответное или встречное техническое контрдействие, создав условия для развития контратаки.
* В случае успешного выполнения контрдействия максимально быстро, решительно и с использованием разных технических приемов развить контратаку.
* При выполнении контратакующих действий обеспечить страховку от возможных контрдействий противника.

При обучении контратакующим действиям встречаются *следующие ошибки:*

* неправильный выбор защиты и контрдействия;
* неудобное исходное положение для контрдействия;
* запаздывание в применении контрударов;
* нет развития контратаки и страховки от контрдействий противника.

При обучении контратакующим действиям нужно уделять много внимания тактическому применению различных контрприемов в разных боевых ситуациях, а также способам перехода от одиночных контрприемов к развитию комбинационных контратак.

Когда каратист начинает участвовать в соревнованиях, может выявиться факт, что ему не хватает каких-нибудь технических приемов для борьбы с разными по манере ведения боя противниками. Это стимулирует его и тренера к поиску причин возникших затруднений и совершенствовать технические приемы в соответствии с его индивидуальными особенностями и условиями ведения боя.

Совершенствование каратиста в технической подготовке осуществляется на тех же принципах, что и обучение начинающего каратиста, а в процессе изучения нового приема или совершенствования ранее изученного действия используются различные методы: словесные, наглядные и практические, применяемые в различных сочетаниях, в зависимости от сложности технического действия и времени нужного для его освоения [10, 11, 13, 14].

В процессе совершенствования технической подготовленности каратисту необходимо постоянно работать над:

* подбором разнообразных подготовительных действий для основных приемов атаки, защиты и контратаки;
* разработкой разных вариантов выполнения атакующих, защитных и контратакующих технических действий;
* опробованием различных связок из ударной и борцовской техник, защитных и контратакующих действий;
* использованием сочетаний разных видов комбинированных, сложных и поточных защит от связок из ударной и борцовской техник во время атаки или контратаки со стороны противника;
* применением разных видов передвижений и выбором индивидуальной манеры ведения боя;
* изучением техники ведения боя в стойке на разных дистанциях и в партере в разных положениях.

Для успешной технической подготовки во всестилевом каратэ спортсмену необходимо максимальное развитие вестибулярной, двигательной и зрительной сенсорных систем [2, 5, 10].

Совершенствование технических приемов передвижения, обороны и нападения занимает основное место в подготовке каратистов любого пола, возраста и спортивной квалификации. Всякое изменение в тактической, физической или психологической подготовленности каратиста, а также выход его на более высокий уровень соревновательной деятельности сопровождается совершенствованием его технического арсенала.

Большое количество разрешенных технических действий во всестилевом каратэ как в стойке, так и в партере от ударов руками до ударов коленями, локтями, ногами в прыжке и с разворота, от сваливаний до амплитудных гвоздящих бросков, от контроля в партере до проведения добивания или выполнения болевых (удушающих) приемов зачастую не позволяет тренерам правильно выстроить методику технической подготовки каратистов.

На основании вышеизложенного следует выделить следующие важные аспекты подготовки во всестилевом каратэ:

1. Техника всестилевого каратэ – это огромный комплекс специальных приемов, движений и действий, служащих средствами борьбы во время ведения поединка, который включает в себя ведение поединка в стойке и партере, выполнение ударной и бросковой техник, а также болевых и удушающих приемов. Техническая подготовка во всестилевом каратэ – это процесс, который направлен на формирование техники. Техники отдельных ударов, бросков, болевых и удушающих приемов их связок и комбинаций.
2. Процесс технического совершенствования в значительной мере определяется способностью каратиста воспринимать и перерабатывать информацию, необходимую для эффективного выполнения движений, их коррекции и контроля за качеством выполнения. Поэтому в процессе технического совершенствования необходимо ориентировать каратиста на восприятие только нужной информации, способствующей решению конкретной задачи.
3. Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения каратистом техники всестилевого каратэ, направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовленность является составляющей единого целого, в котором технические действия тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями каратиста, а также конкретными условиями его тренировочной и соревновательной деятельности. Уровень технической подготовленности каратиста определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет каратист; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью техники. Чем большим числом приемов и действий владеет каратист, тем лучше он подготовлен к решению тактических задач, возникающих в процессе боя.
4. Техническая подготовка начинающего каратиста представляет собой обучение его стандартной (классической) технике специальных приемов всестилевого каратэ. Каждый принцип обучения во всестилевом каратэ выполняет характерную, свойственную ему дидактическую функцию. Поэтому нельзя сравнивать принципы обучения по степени их важности. Рациональным является системный подход к пониманию взаимосвязи и взаимообусловленности всех принципов обучения во всестилевом каратэ.
5. Анализ последовательности, методов, способов и методических приемов обучения во всестилевом каратэ показал сложность технической подготовки в данном виде комплексного единоборства, заключающегося в необходимости, практически с первых тренировок, разучивать технические действия и ударного, и броскового направлений, а также технику работы в партере, что в значительной мере осложняет построение тренировочного процесса. Последовательность обучения технике во всестилевом каратэ зависит от взглядов и мастерства тренера, контингента занимающихся и условий для занятий. При этом каждый тренер может менять количество и последовательность изучаемых приемов, но необходимо, чтобы каратист, прежде чем начать участвовать в соревнованиях по правилам всестилевого каратэ, полностью изучил ударную технику, бросковую технику, технику выполнения болевых и удушающих приемов, а также защитные действия от данных техник.
6. Двигательные ошибки, возникающие в процессе усвоения спортивных действий во всестилевом каратэ, - одна из самых главных проблем обучения, так как в большинстве случаев определить ошибку в ходе выполнения технического действия в соревновательном поединке достаточно сложно. Это обусловлено тем, что в реализации приема во всестилевом каратэ участвуют два спортсмена и действия одного из них направлены на разрушение реализуемого приема, что значительно усложняет анализ причин, не позволивших эффективно выполнить его. Организовать весь этот сложный нервно-мышечный механизм, находящийся вне сферы прямого сознательного вмешательства, возможно посредством многократных проб с последующим исправлением замеченных отклонений. Для этого тренер должен: 1) максимально сгладить двигательную асимметрию у спортсмена, так как во всестилевом каратэ присутствуют удары с вращением и броски на обе стороны; 2) начать освоение максимального спектра технических действий из всестилевого каратэ с раннего этапа подготовки от работы в стойке до бросковой техники и техники работы в партере; 3) при освоении технических действий максимально использовать разнообразные специальные средства и методы технической подготовки каратистов.

Разработка, теоретическое обоснование и дальнейшая систематическая реализация методики технической подготовки во всестилевом каратэ позволит тренерам более результативно управлять учебно-тренировочным процессом и обеспечить своих спортсменов наиболее полной реализацией своего индивидуального потенциала в соревнованиях по всестилевому каратэ.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Барановский, В.Г., Кутырев, Ю. А. Айкидо и каратэ [Текст] / В.Г. Барановский, Ю.А. Кутырев. - М.:Молодая гвардия, 2015 - 144 c.

2. Бернштейн, H.A. О ловкости и ее развитии [Текст] / H.A. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 228 с.

3. Гичин, Фунакоши Каратэ-до мой образ жизни [Текст] / Фунакоши Гичин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016 – 128 с.

4. Джалилов, Ар. А., Джалилов, Ал. А. Биомеханические аспекты визуальной оценки техники ударных движений в кикбоксинге [Текст] / Теория и практика физической культуры // 2014 № 4 – с. 56-58.

5. Джалилов, А.А., Балашова, В.Ф. Биомеханические характеристики техники ударных движений в кикбоксинге [Текст] /Физическая культура // 2016 № 7 – с. 66- 68.

6. Джалилов, А.А., Балашова, В.Ф. Биомеханические аспекты регуляции жесткости фиксации звеньев биокинематической цепи при выполнении ударных движений в кикбоксинге [Текст] /Теория и практика физической культуры // 2017. № 7 – с. 75-77.

7. Ким, Р.Г. Постановка нокаутирующего удара в спортивных единоборствах [Текст] : методическое пособие / Р.Г. Ким.- М.:ОРИОН Принт, 2009. - 44с

8. Литвинов, С.А. Каратэ [Текст] : учеб. пособие для академического бакалавриата / С.А. Литвинов. – М. : Юрайт, 2019 -184с.

9. Микрюков, В.Ю. Энциклопедия каратэ [Текст] / В.Ю. Микрюков. – М.: Весь, 2013 -830с.

10. Санников В.А. Теория, методика и технология спортивной подготовки боксеров [Текст] : учеб. пособие / В.А. Санников, О.В. Губин, И.В. Битюнских. – Воронеж: Истоки, 2021. – 298 с.

11. Седенков, С.Е., Шинков С.О. Технико-тактическая подготовка каратэистов-юниоров [Текст] / С.Е. Седенков, С.О. Шинков. – СПб.: Евразия, 2013 -117с.

12. Сюнъити, Нива. Каратэ школы «Вадо-рю» [Текст] Н. Сьюнти. - М.: РУССЛИТ, 2013– 168 с.

13. Филимонов, Н.Г. Бокс: физическая, техническая, тактическая подготовка [Текст] / Н.Г. Филимонов. - М.: ФиС, 1998 – 379 с.

14. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы [Текст] // Теория иметодика. - М.: Инсон, 2007 – 347 с.

15. Фискалов, В. Д., Чуркашин, В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Текст] : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Чуркашин. - М.: Спорт, 2016 -186с.

16. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. – Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015 – 203 с.