

ФОНД РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ «SAMRUK-KAZYNA TRUST»

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РГКП «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
РГП ПХВ «ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л.Н.ГУМИЛЕВА»

**Токтарбаев Д.Г- С., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В.,
Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А., Нурхожаева А.М.**

**ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОМУ
КАРАТЭ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ И ДЕТЕЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ
В РАЗВИТИИ**

Учебно - методическое пособие

Нур-Султан 2019

УДК 796.853.26:376-056.45(083.9)

Данная программа была разработана научно-исследовательской группой кафедры Физической культуры и спорта ЕНУ им. Л.Н. Гумилева:
Токтарбаев Д.Г.-С., доктор PhD ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Марчибаева У.С., к.п.н., доцент кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Сидорова Р.В., старший преподаватель кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Тунгышмуратова Л.С., старший преподаватель кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Моисеева Н.А., магистрант 1 курса специальности 6М010800 -
«Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Нурхожаева А. М. - магистрант 2-го курса специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) СибГУФК.

Рецензенты:

Н.Л.Шапекова - Доктор медицинских наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева;
Д.С.Ташкеев - Кандидат педагогических наук, доцент Казахстанского филиала МГУ имени М.В.Ломоносова.

ISBN 978-601-80785-1-4

Инклюзивная программа по адаптивному каратэ для детей с особыми образовательными потребностями и детей без отклонений в развитии (срок обучения 2 года)/ Сост.: Токтарбаев Д.Г.-С., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А., Нурхожаева А. М. – Нур-Султан, 2019 - 104 стр.

Инклюзивная программа по адаптивному каратэ разработана для здоровых детей и детей с особыми образовательными потребностями (ООП) (нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями). Занятия адаптивным каратэ способствуют развитию таких физических способностей детей, как координационные с их многообразием видов, гибкости и подвижности суставов, скоростных и силовых. Упражнения каратэ улучшают работу дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, укрепляют мышечно-связочный аппарат. Занятия каратэ дают мощное физическое и интеллектуальное развитие, так что есть перспективы значительного улучшения здоровья детей.

Учебно-методическое пособие предназначено для педагогов, преподавателей и тренеров по адаптивной физической культуре.

УДК 796.853.26:376-056.45(083.9)

Учебно - методическое пособие подготовил к изданию и выпустил – РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту» Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан – методисты: Идрисова А. Ж., Укенов М. С., Орумбаев Т. О.

Ответственный редактор – руководитель отдела Асилбекова Д. У.

ISBN 978-601-80785-1-4

© РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту», 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
I	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
1.1	Учебно-тематический план занятий в инклюзивной спортивно-оздоровительной группе 1-го года обучения адаптивного каратэ	13
1.2	Учебно-тематический план занятий в инклюзивной спортивно-оздоровительной группе 2-го года обучения адаптивного каратэ	14
II	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	15
2.1	Теоретическая подготовка	15
2.1.1	Техника безопасности на занятиях	15
2.1.2	Здоровый образ жизни как фактор здоровья детей	16
2.1.3	Первая помощь учащимся при травмах	17
2.1.4	Влияние занятий каратэ на организм занимающихся	19
2.1.5	История развития каратэ Киокушенкай кан в Казахстане	20
2.1.6	История развития каратэ до Шотакан в Казахстане	21
2.2	Общая физическая подготовка	22
2.3	Специальная физическая подготовка	29
2.3.1	Упражнения в лазании по гимнастической стенке	30
2.3.2	Упражнения в лазании по гимнастической скамейке	30
2.3.3	Упражнения с набивным мячом (медболом весом 0,5 - 1 кг.)	30
2.3.4	Подвижные игры	31
2.3.5	Специальные дыхательные упражнения	32
2.3.6	Мини - футбол - спортивная игра	34
2.4	Техническо - тактическая подготовка	34
2.4.1	Кихон - базовая техника	37
2.4.2	Ката каратэ киокушинкай	43
2.4.3	Кумитэ каратэ до шотакан	46
2.4.4	Требования к присвоению поясов	46
2.5	Коррекционная подготовка	47
2.5.1	Характеристика и особенности развития детей с различными нарушениями в развитии	47
2.5.2	Особенности организация учебно-тренировочного процесса	55
2.5.3	Суставная гимнастика	58

2.5.4	Упражнения и игры для развития и укрепления мелкой моторики пальцев рук	58
2.5.5	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	59
2.5.6	Упражнения для укрепления сводов стопы	60
2.5.7	Медитация в каратэ	60
2.5.8	Упражнения для расслабления	61
2.6	Психологическая подготовка	62
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	64
3.1	Содержание практических занятий инклюзивной спортивно-оздоровительной группы первого года обучения адаптивного каратэ	64
3.2	Методика занятий по адаптивному каратэ второго года обучения	73
IV	ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	74
4.1	Международная Классификация Болезней МКБ - 10	74
4.2	Организация и проведение врачебно-педагогического контроля	74
4.3	Функциональная диагностика юных каратэистов	74
4.4	Контрольные испытания по физической подготовке	80
V	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	84
VI	СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	86
VII	ПРИЛОЖЕНИЕ	87
	Приложение 1. Примерный комплекс упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках	87
	Приложение 2. Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с гантели 0,5кг.	89
	Приложение 3. Примерный комплекс упражнений для развития ловкости со скакалкой	91
	Приложение 4. Ката - Тайкёку соно ичи (в рисунках)	93
	Приложение 5. Ката - Тайкёку сонно сан (в рисунках)	94
	Приложение 6. Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком	95
	Приложение 7. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой	96
	Приложение 8. Комплекс ЛГ при плоскостопии из положения сидя	98
	Приложение 9. Протоколы тестирования	100



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Инклюзивная программа по адаптивному каратэ разработана для здоровых детей и детей с особыми образовательными потребностями (ООП) (нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями) по заказу общественного объединения «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей» г. Астаны.

Инклюзивная программа по адаптивному каратэ сочетает **физкультурную и спортивную направленность** и предполагает углубленный уровень освоения предлагаемого учебного материала.

Основные компоненты программы создают условия для эффективной реализации физкультурно-спортивной деятельности детей, обеспечивающей социальную успешность, развитие физических способностей, саморазвитие и самосовершенствование, укрепление здоровья детей без отклонений в развитии и с отклонениями в развитии.

Адаптивное каратэ в мире динамично развивается. Для Казахстана адаптивное каратэ новый вид спорта, появившийся в Казахстане в 2016 году. На базе общественного объединения «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей» была открыта и функционирует сегодня инклюзивная секция по адаптивному каратэ. Наряду со здоровыми детьми азы единоборства постигают дети с самыми различными заболеваниями: детским церебральным параличом, синдромом Дауна, поражением опорно-двигательного аппарата, аутизмом, нарушениями слуха и зрения и другими.

Каратэ - это одна из наиболее известных и распространённых систем японской самообороны. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Кроме того, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Каратэ для здоровых детей и детей с отклонениями в состоянии здоровья, прежде всего, это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Основой каратэ является воспитание сильного и крепкого духа, способного преодолеть себя и свои слабости, любые препятствия и трудности, встречающиеся не только на тренировках, но и в жизни.

Новизна программы. Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных образовательных программ. До настоящего времени авторам данной программы неизвестны другие программы по дополнительному образованию в Республике Казахстан, позволяющие методически грамотно построить учебно-тренировочный процесс совместно обучения здоровых детей и детей с различными нарушениями здоровья по адаптивному каратэ. Новизна программы также заключается в разработке методики обучения и педагогического контроля за результатами деятельности спортсменов по адаптивному каратэ, основанной на индивидуальном и дифференцированном подходе к регулированию физической нагрузки, во всех видах подготовки обучающихся.

Данная инклюзивная программа экспериментальная и инновационная по своей сути и содержанию.

Актуальность программы заключается в специфике изучаемого вида спорта,



в востребованности каратэ, как детьми без отклонений в развитии, так и детьми с различными нарушениями, а также государством в целях их социальной интеграции и физической реабилитации, развитии коммуникативной деятельности и достижения спортивных успехов.

К тому же адаптивное каратэ – бесконтактный, наиболее безопасный и захватывающий вид спорта, им могут заниматься инвалиды практически всех нозологических групп.

Педагогическая целесообразность программы в главном преимуществе каратэ – в выполняемых упражнениях задействованы практически все группы мышц и основные функциональные системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие, как здоровых детей, так и детей с особыми образовательными потребностями (ООП). Занятия адаптивным каратэ способствуют развитию таких физических способностей детей, как координационные с их многообразием видов, гибкости и подвижности суставов, скоростных и силовых. Упражнения каратэ улучшают работу дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, укрепляют мышечно-связочный аппарат. Занятия каратэ дают мощное физическое и интеллектуальное развитие, так что есть перспективы значительного улучшения здоровья детей.

Нормативные документы

Инклюзивная программа по адаптивному каратэ в рамках дополнительного образования разработана на основе следующих законодательных и нормативно-правовых актов:

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989 г. Ратифицирована постановлением № 77 Верховного Совета РК от 8 июня 1994 г.;
- Конвенция о правах инвалидов. – ООН. – 30 марта 2007;
- Саламанкская Декларация и Рамки действий по образованию лиц с особыми потребностями: Всемирная конференция по образованию лиц с особыми потребностями. –Испания. – 1994 г.;
- Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан» от 8 августа 2002 года № 345;
- Закон Республики Казахстан от 11 июля 2002 года № 343-III «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.07.2018 г.);
- Закон Республики Казахстан от 13 апреля 2005г. №308-III «О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан»;
- Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года № 319-III;
- Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.12.2018 г.);
- «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» Приказ Министерства культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 19мая 2016года №136);
- «Об утверждении правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту» Приказ Министерства культуры и спорта Республики Казахстан от 3 декабря 2014 года № 9923.



Цель программы

Основной целью инклюзивной программы по адаптивному каратэ является совместное обучение двигательным действиям здоровых детей и детей с особыми образовательными потребностями, направленное на гармоничное развитие учащихся, повышение качества всех видов спортивной подготовки начинающих спортсменов, социальную адаптацию и физическую реабилитацию детей с особыми образовательными потребностями средствами физической культуры и спорта, а также воспитание стремления к достижению спортивного и жизненного успеха.

Задачи:

Образовательные:

- формирование понятия «здоровый образ жизни»;
- формирование необходимых теоретических знаний по каратэ (терминология и др.);
- формирование жизненно необходимых умений, навыков;
- развитие двигательных (физических) качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на занятиях по каратэ;
- обучение основам технико-тактической подготовки в каратэ;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- улучшение работы внутренних органов и систем, особенно дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;
- преодоление психомоторных расстройств (обособленности, клаустрофобии, нарушенной самооценки);

Воспитательные:

- воспитание чувства терпимости к детям с различными нарушениями здоровья;
- формирование нравственной культуры (правила хорошего тона в каратэ) и стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений, уверенности, стойкости и самообладания, воли к победе;
- приучение к организованности, ответственности, дисциплинированности, самостоятельности;
- формирование конструктивного и коммуникабельного взаимодействия в обществе;
- формирование готовности к социальному самоопределению;
- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Специфические задачи: коррекционные, компенсаторные и профилактические:

1. Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелазания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства,



расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

5. Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

6. Коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.

Принципы обучения:

1) социальные: гуманистической направленности, непрерывности физкультурного воспитания, социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума.

2) общеметодические: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности при формировании знаний, двигательных умений, развитии физических качеств и способностей у лиц с психическими, сенсорными, двигательными нарушениями.

3) специально - методические: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

4) инклюзивного образования: индивидуального подхода, поддержки самостоятельной активности ребенка, активного включения в образовательный процесс всех его участников, междисциплинарного подхода, вариативности в организации процессов обучения и воспитания, партнерского взаимодействия с семьей.

Средства обучения:

- физические упражнения;
- технические средства;
- средства вербального (речевого) и невербального воздействия;
- средства обеспечения наглядности;
- тренажеры;
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы.

Методы обучения:

- методы формирования знаний (словесный, наглядный)
- методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения упражнениям);
- методы развития физических качеств;
- методы педагогического воздействия (метод убеждения, метод упражнения и



метод педагогической оценки);

- методы организации взаимодействия педагога (тренера, инструктора) и обучающихся.

Отличительные особенности инклюзивной программы:

1. Инклюзивная программа рассчитана на детей разного возраста с различными нарушениями в развитии и без нарушений (здоровых) с 7 лет до 11 лет.

2. Данная физкультурно-спортивная программа предусматривает персональный и дифференцированный подход к выбору средств, методов и технологий обучения каждого обучающегося, учитывая индивидуальные отклонения в развитии и степень тяжести основного и сопутствующих заболеваний.

3. Для обучения по данной программе необходимо стандартное и нестандартное оборудование и инвентарь.

4. Данная программа предусматривает изучение в разделе «Коррекционная подготовка» - характеристики нарушений у детей с ДЦП, с задержкой психического развития, слабовидящих, слабослышащих, с синдромом Дауна, с ранним детским аутизмом и расстройствами аутистического спектра, особенностей развития и особенностей организации учебно-тренировочного процесса в инклюзивной группе.

5. В программе представлен подбор диагностических средств физического развития, функционального состояния и физической подготовленности для здоровых детей и детей с различными нарушениями в развитии.

Контингент: инклюзивная программа ориентирована на здоровых детей и детей, с различными нарушениями в развитии, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Возраст занимающихся от 7-11 лет без специальной подготовки.

В инклюзивных группах адаптивного каратэ могут заниматься дети с негрубыми двигательными нарушениями опорно-двигательного аппарата (самостоятельно ходячие), дети с ментальными нарушениями (легкой степени), слабослышащие и слабовидящие дети.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения (один учебный год составляет 10 месяцев, с сентября по июнь включительно).

Наполняемость групп:

Дети формируются в группы по возрастным особенностям и психофизическому состоянию. Учитывая фактор опережающего или отстающего развития, возможны индивидуальные перемещения ребенка между группами на любом этапе обучения.

1 год обучения – от 7 до 10 человек;

2 год обучения – от 7 до 10 человек.

Рекомендуемое комплектование группы:

3-4 ребенка с ООП + 4-5 здоровых ребенка;

или 5-6 детей с ООП+3-4 здоровых ребенка.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1, 5 часа (академический час равен 40 минутам).

Формы занятий:

- теоретическое;

- практическое;

- соревнование;

- показательные выступления на фестивалях, акциях и т.д.



Формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Структура занятия: вводно-подготовительная, основная, заключительная часть.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу обучения воспитанники:

- будут иметь представления об организованности, личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе;
- будут иметь представления о здоровом образе жизни: правилах личной гигиены, правилах правильного питания, закаливании и т.д.;
- освоят терминологию, используемую в каратэ;
- овладеют навыком правильной осанки;
- овладеют базовой техникой (кихон), комплексами технических действий (ката) и проведением кумитэ – поединка;
- освоят специальные дыхательные упражнения каратэ;
- разовьют координационные, силовые и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость и подвижность суставов;
- укрепят свое физическое и психическое здоровье;
- приобретут привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- приобретут навыки работы в коллективе, самообслуживании.

Функциональная диагностика проводится в форме:

- антропометрических измерений;
- функциональных проб.

Предметная диагностика проводится в форме:

- бесед с родителями;
- тестирования по физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытое занятие;
- участие в соревнованиях школьного, городского уровня;
- показательные выступления в различных фестивалях и конкурсах.



I. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1.1 Учебно-тематический план занятий в инклюзивной спортивно-оздоровительной группе 1-го года обучения адаптивного каратэ

№	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория		Практика	
			1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1	Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни как фактор здоровья детей. Первая помощь учащимся при травмах.	6	1	1		
2	Коррекционная подготовка	20	-	-	12	8
3	Общая физическая подготовка	20	-	-	12	8
4	Специальная физическая подготовка	22	-	-	9	13
5	Техническая подготовка	44	-	-	20	24
6	Психологическая подготовка	6	3	3	-	-
7	Соревновательная деятельность: участие в показательных мероприятиях	6	-	-	1	5
8	Функциональная диагностика	2	-	-	1	1
9	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.	2	-	-	1	1
10	Итоговое занятие: подведение итогов физкультурно-спортивных занятий за учебный год.	2	-	2	-	-
	Итого:	130	6	8	56	60



1.2 Учебно-тематический план занятий в инклюзивной спортивно-оздоровительной группе 2-го года обучения адаптивного каратэ

№	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория		Практика	
			1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1	Теоретическая подготовка: Влияние занятий каратэ на организм занимающихся. История развития каратэ Киокушенкай кан в Казахстане. История развития каратэ до Шотакан в Казахстане.	6	1	1		
2	Коррекционная подготовка	18	-	-	10	8
3	Общая физическая подготовка	16	-	-	8	8
4	Специальная физическая подготовка	20	-	-	9	11
5	Техническая подготовка	52	-	-	25	27
6	Психологическая подготовка	6	3	3	-	-
7	Соревновательная деятельность: участие в показательных мероприятиях	6	-	-	1	5
8	Функциональная диагностика	2	-	-	1	1
9	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.	2	-	-	1	1
10	Итоговое занятие: подведение итогов физкультурно-спортивных занятий за учебный год.	2	-	2	-	-
	Итого	130	6	8	55	61



II. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций (групповых или индивидуальных) в процессе учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся для изложения учебного материала в доступной им форме.

2.1.1. Техника безопасности на занятиях по адаптивному каратэ

1. Общие требования безопасности

1.1. Каждый ученик обязан заранее подготовиться к тренировке. До начала занятия за 1,5 - 2 часа нельзя есть и пить. Обязательно до тренировки нужно сходить в туалет, затем высморкаться. Во избежание травм, на ногах и руках ногти должны быть аккуратно подстрижены.

1.2. Входить в зал без разрешения тренера запрещается. Также запрещается без разрешения брать и пользоваться спортивным, специальным или другим инвентарём. Запрещается без команды наставника кувыркаться и прыгать на татами, залезать на скамейки, гимнастическую стенку, подоконники и прочие спортивные снаряды.

1.3. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по каратэ в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Запрещается приходить в зал на занятия, если спортсмен болен простудными, инфекционными или другими опасными заболеваниями для окружающих.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, ученик должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, значки, висячие сережки и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Провести разминку.

2.5. Надеть необходимые средства защиты (щитки для голени, перчатки, раковина, шлем).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений занимающихся, необходимо соблюдать безопасное расстояние между друг другом, соблюдать определённые тренером, дистанцию и интервал.

3.3. Запрещается толкаться.

3.4. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.



3.5. Перед выполнением упражнений на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.6. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.7. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

3.8. При отработке приёмов в парах, каждый ученик обязан быть очень внимательным и осторожным, чтобы не причинить случайно боль своему партнёру.

3.9. Ношение очков разрешается.

3.10. Все ученики должны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке следует находиться в чистом и отглаженном «Доги», с чистой шеей и ногами.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренер обязан принять соответствующие меры: посадить ребенка на скамейку, оказать первую медицинскую помощь или вызвать скорую помощь в случае необходимости, вызвать родителей.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. На занятиях по каратэ строго запрещается:

6.1. Выполнять физические упражнения и технические движения без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие.

6.2. Надевать и носить во время тренировочных занятий драгоценности или другие предметы: серёжки, перстни, цепи, браслеты, кольца, брошки, часы, цепочки, булавки, значки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести травмы и ранения себе и партнёру.

6.3. Экспериментировать со своим напарником: сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится при подобных действиях. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для здоровья и жизни.

6.4. Совершать сложные акробатические элементы, без разрешения, страховки, контроля и присутствия тренера.

7. Обязанность и ответственность учеников:

7.1. Каждый обучающийся обязан точно и строго соблюдать правила по технике безопасности, вовремя и беспрекословно выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести для себя или окружающих к травме.

7.2. На занятиях по каратэ необходимо знать и помнить, что здоровье и жизнь стоят всегда на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

2.1.2. Здоровый образ жизни как фактор здоровья детей

Здоровый образ жизни - это действия, направленные на укрепление здоровья. Основу здорового образа жизни детей составляют: свежий воздух, движение, гигиена, режим дня, правильное питание, закаливание, внутрисемейный климат, душев-



ное равновесие. Ведущая роль в формировании представления о здоровом образе жизни и его правилах принадлежит, конечно же, родителям ребенка.

1. Здоровый образ жизни детей немаловажен без прогулок в любое время года и при любой погоде. Свежий воздух способствует обогащению крови кислородом, улучшению работы сердца, стимуляции клеток головного мозга, а также насыщению витамином D, нехватка которого может привести к разрушению костной ткани, зубов, рахиту.

2. Для развития физического здоровья ребенка, следует обеспечить ему как можно большую двигательную активность. При этом важно помнить, что основная цель - помочь ребенку стать более здоровым, сильным, выносливым, привить основы ведения ЗОЖ. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с особыми образовательными потребностями.

3. Соблюдение личной гигиены еще один принцип здорового образа жизни. Необходимо соблюдать следующие правила гигиены: обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед сном; регулярно мойте голову; содержите в чистоте расчески, резинки и заколки для волос; принимайте душ или ванну 2 раза в день; обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета; уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

4. Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Важно, чтобы жизнь ребенка подчинялась определенному ритму, то есть сон, отдых, труд, питание и пр. происходили в одно и то же время.

5. О здоровом питании для детей. Оно, конечно же, отличается от взрослого, детям нужно больше белков и жиров, а вот сахар рафинад, газированные напитки, конфеты и торты совсем не обязательны. Пусть свежие овощи и фрукты будут доступны для детей всегда, полезнее перекусить яблоком, чем печеньем.

6. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекциям. Закаливание водой, солнцем, воздухом влияет на функционирование внутренних органов, исправную работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

7. От домашней обстановки зависит и состояние здоровья ребенка и формирование его собственного «Я». Если дома эмоционально комфортно, то и ребенок спокоен и счастлив. Дети в семьях, где царит здоровая атмосфера, даже болеют меньше.

8. Душевное равновесие ребенка также зависит от родителей. Родителям необходимо проводить как можно больше времени со своими детьми, ведь они именно в это время наиболее беспомощны, не могут справляться самостоятельно со многими вещами, нуждаются в поддержке и помощи.

2.1.3 Первая помощь учащимся при травмах

В процессе тренировок по различным причинам могут возникать следующие виды травм: растяжение, вывих, перелом, кровотечения (капиллярные, венозные, артериальные). Причиной возникновения травм может стать неудовлетворительное состояние покрытия пола, щели, выступы на стенах, неисправный инвентарь, нарушение технических требований при работе с тренировочным оборудованием,



недисциплинированность и другое.

Растяжение - это повреждение мышечных связок, которые соединяют кости в суставах. Возникает в результате ушибов или неловких движений. Сустав отекает, возникает сильная боль.

Оказание первой помощи: к поврежденному месту приложить пакет со льдом или полотенце, смоченное холодной водой при необходимости наложить фиксирующую повязку. Дергать, вытягивать или нагревать поврежденную конечность категорически запрещается. После оказания первой помощи надо обязательно обратиться к врачу.

Вывих сустава – это значительное смещение костей, в результате которого суставная головка выходит из суставной впадины. При этом происходит растяжение, а иногда и разрыв связок, что сопровождается сильной болью.

Оказание первой помощи: обеспечить полный покой сустава. Руку подвешивают на косынке или бинте, на ногу накладывают шину, используя палки, дощечки и другое, к травмированному суставу приложить пакет со льдом или холодной водой; доставить пострадавшего к врачу.

Перелом костей – это нарушение целостности костных соединений, которое ведет к серьезным последствиям для организма и сопровождается чрезвычайно сильными болевыми ощущениями.

Оказание первой помощи:

- обеспечить полную неподвижность поврежденной части тела. На сломанную конечность наложить шину. Ее плотно прибинтовать к поврежденной конечности бинтом, полотенцем или т.д.;

- чтобы шина не давила на перелом под нее подкладывают мягкую подстилку;

- шина должна находиться не только на поврежденном участке, но и на соседних;

- при подозрениях на перелом ребра пострадавший должен выдохнуть из легких воздух и дышать неглубоко, чтобы появилась возможность туго забинтовать грудную клетку. В таком положении движения ребер очень ограничены.

- доставить пострадавшего в больницу.

Кровотечение – потеря организмом крови, в результате чего падает кровяное давление, нарушается снабжение кислородом сердца, головного мозга и других органов. Потеря крови объемом более 2-2,5 литров для человека смертельна.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают со слегка наклоненной вперед, а не назад, как это обычно делается, головой, прижимают пальцами крылья носа к перегородке и кладут на нос холодную примочку или кусок льда, завернутый в платок. Если кровотечение продолжается, в ноздри ввести ватный или марлевый тампон, пропитанный перекисью водорода, оставив его на 1-2 часа.

Оказание первой помощи при других видах кровотечений:

1. Если кровотечение сильное, пострадавшего надо уложить и приподнять ему ноги.
2. Временно остановить кровь можно путем пережатия поврежденного сосуда или сильного сгибания конечности или накладывания жгута.

3. Немедленно вызвать неотложную помощь.

4. К ране нельзя прикасаться, нельзя промывать, удалять из нее инородные тела.

5. Если раневая поверхность загрязнена, то ее края надо очистить в направлении от раны; вокруг повреждения нанести антисептик такой, как йод, хлоргексидин,



перекись водорода; йод не должен попасть внутрь раны.

Сотрясение мозга. Признаками сотрясения являются: бледность лица, головокружение, медленный пульс, слабое дыхание и частичная потеря сознания. Легкие случаи, при которых пострадавший чувствует головокружение только в короткий период времени, требуют полного отдыха без физической нагрузки в течение нескольких дней. При тяжелых случаях сотрясения примите меры к тому, чтобы пострадавший был неподвижен, и вызовите врача.

2.1.4 Влияние занятий каратэ на организм занимающихся

В бесконтактном каратэ, в отличие от контактных видов боевых искусств, поединки ведутся не в полноконтактной форме, т.е., удары по противнику во всю силу запрещены. В поединке победил тот, кто быстрее подскочил к противнику, громче крикнул и показал видимость удара (обозначил удар).

Но все же, каратэ для всех детей, в том числе и детей с нарушениями в развитии, прежде всего, это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Основой каратэ является воспитание сильного и крепкого духа, способного преодолеть себя и свои слабости, любые препятствия и трудности, встречающиеся на тренировках, а затем и в жизни.

Регулярные занятия каратэ помогают детям победить свою лень, стрессы, укрепить здоровье, получить заряд энергии, приобрести уверенность и воспитать силу духа.

Как система физического воспитания, каратэ является очень ценным и эффективным средством, способствующим гармоничному развитию ребёнка.

Каратэ отлично развивает: быстроту, ловкость, силу, способность действовать оптимально в соответствии с ситуациями боя, воспитывает волю, самообладание, инициативность, уверенность, быстроту мышления.

За время учебно-тренировочных занятий спортсмены приобретают ценные качества: повышенную остроту зрительных восприятий; быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих в кратчайшее время выполнять сложные по координации действия; быстроту принятия решений о действиях в ответ на различные технические и тактические действия противника; способность действовать на не-большом, строго ограниченном пространстве; значительную общую специфическую выносливость нервной системы. Перечисленные качества, приобретаемые при обучении каратэ, делают этот вид боевого искусства одним из ценнейших видов спорта для детей с инвалидностью.

Овладение специальными двигательными навыками каратэ требует большой внимательности, точности, ловкости, сообразительности, наблюдательности.

Этикет каратэ диктует нормы поведения каратэка на соревнованиях и на тренировке, развивает у них способность к самоконтролю, анализу своих действий, способность к исправлению и предупреждению ошибок.

Каратэ развивает и совершенствует морально-волевые качества личности: настойчивость, целеустремлённость, выдержка, самообладание, инициативность, а также трудолюбие, активность, сознательность, организованность и дисциплинированность.

Регулярные занятия каратэ содействуют укреплению костно-связочного аппарата, увеличивают силу, выносливость и эластичность мускулатуры, ускоряют об-



мен веществ, содействуют развитию и укреплению внутренних органов, повышают жизненный тонус.

Физическая культура в сочетании с духовными аспектами воспитания, которые являются фундаментальными в каратэ, несомненно, положительно влияют на повседневный образ жизни детей и подростков с особыми потребностями.

Несомненно, что у данного вида спорта есть большой потенциал для помощи детям, которые ограничены в физическом развитии. Каратэ является средством повышения реабилитационного потенциала и уровня качества жизни детей с ООП, коррекционным средством, средством социализации и последующей социальной интеграция данной категории детей.

2.1.5 История развития каратэ киокушенкай кан в Казахстане

Каратэ (яп. 空手 — «пустая рука») – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Термин «карате» был введён в обращение в XVIII веке.

Каратэ киокушинкай - очень молодой стиль карате. Он появился в середине XX века. Стиль киокушинкай основал в 50-х годах мастер карате Масутацу Ояма, кореец по национальности.

В 1992 году была зарегистрирована первая Федерация каратэ киокушинкай Казахстана. Началась активная подготовка учеников к аттестации на пояса и соревнований к турнирам.

В 1994 году при поддержке одного из ведущих инструкторов России Сергея Якунина, были организованы учебно-тренировочные сборы, с участием ведущего японского мастера 6-го дана Дайго Ойши. После прохождения сборов были проведены экзамены. А.Медведев сдал на чёрный пояс, 2 дан.

В 1995 году делегация от Казахстана в составе А.Медведева и Т.Найзабекова присутствовала на 6-м Чемпионате Мира в Японии. Это было незабываемое событие в жизни всех любителей каратэ киокушинкай. После этого события начался подъём всего каратэ в Казахстане. Клубы открывались в большом количестве по всему Казахстану, благодаря активной пропаганде А.Медведевым каратэ киокушинкай. Наши спортсмены стали заметны на всех турнира, в которых принимали участие. Талапжан Иманбаев участник Чемпионата СССР в г.Москве. Александр Беломиец участник Первенства СССР в г.Саратов. Они являлись учениками А.Медведева. Сам А.Медведев только закончил активное участие как спортсмен в возрасте 36 лет на Чемпионате СССР в г.Свердловске в 1990 году.

В 1994 году был проведён 1-ый Кубок Казахстана в г.Усть-Каменогорске. Победителем стал Демежанов (г. Семипалатинск), второе место у Дмитрия Аксёнова (г.Усть-Каменогорск).

В 1994 году после смерти Масутацу Оямы Международная организация каратэ Киокушинкай разделилась на 2 крупные школы и несколько мелких организаций. Первую возглавил Шокей Мауци - неоднократный Чемпион Мира, вторую - Нишидо (впоследствии Мидори) - чемпион и призер Чемпионата Мира. После раскола они долгое время судились за официальное право называть именно свою организацию «Киокушинкай», и только в 2004 году это право юридически узаконил Мауци.

Также в 1996 году вследствие международных проблем Казахская федерация разделилась на 2 федерации. Одну возглавил А. Медведев по версии Нишида (впослед-



ствии - К. Сарманов), вторую по версии Мацуи - с 1996 до 2002 года Т. Найзабеков, с 2002 по 2010 год М. Джулдасов, с 2010 года по 7 сентября 2016 года А. Молдагалиев, и с 7 сентября 2016 года по настоящее время Оксикбаев Омархан Нуртаевич.

Как бы то ни было, но в Казахстане каратэ быстро стало весьма популярным видом спорта. Настолько, что в 1997 году было создано республиканское общественное объединение «Всеказахстанская организация кекушинкай каратэ». Сейчас в его состав входят школы каратэ во всех областях страны, где занимается более 18 тысяч спортсменов всех возрастов от дошкольников до пенсионеров, а также дети с ограниченными возможностями, дети из малообеспеченных семей и трудные подростки. За это время в организации выросли команду профессиональных спортсменов, лучшие из которых выступают в национальной сборной. Карагандинские каратисты давно держат пальму первенства среди казахстанских команд, стабильно «поставляя» чемпионов страны.

Общественное объединение «Республиканская Национальная Федерация Киокушинкай-кан каратэ» (РНФКК) создано в 2010 году. 14 января 2011 года получено свидетельство о Государственной регистрации юридического лица №5181-1900-00.

Кроме того, приказом Заместителя Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры №116 от 16 апреля 2013 года спорт киокушинкай-кан каратэ признан и внесен в реестр видов спорта в Республике Казахстан. Вместе с тем, приказом Заместителя Председателя Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры РНФКК внесено в список аккредитованных федераций и получено свидетельство об аккредитации.

2.1.6 История развития каратэ до шотокан в Казахстане

Шотокан (в русском звучании еще можно услышать как сетокан) - самый массовый стиль каратэ не только в Японии, но и во всем мире и относится к крупнейшим, наряду с вадо-рю, годзю-рю, киокушинкай и сито-рю. Основан окинавским мастером Гитином Фунакоши. Сетокан (шотокан) в дословном переводе с японского означает «Дом Сёто» и под этим названием существует с 1936 года, когда был открыт первый спортивный зал каратэ-до под названием «Шотокан», на котором настояли ученики Фунакоши. «Шото» или «Сёто» - псевдоним учителя, «Кан» - здание, дом. В этом зале оттачивали свое мастерство самые достойные бойцы со всей Японии. Они с гордостью говорили: «Мы из Шотокана». На эмблеме стиля изображен тигр.

История шотокана начинается с 1917 г., с поездки Фунакоши в Японию в Киото, где он впервые продемонстрировал технику каратэ перед членами Братства Воинских Искусств в Бутокудэн, центре традиционных воинских искусств Японии.

В Казахстане каратэ - до шотокан становится весьма популярным видом спорта. Почти в каждом казахстанском городе функционируют как государственные, так и коммерческие детские спортивные секции.

В стране ежегодно проводится чемпионат Республики Казахстан по карате-до шотокан. Последний чемпионат РК прошел среди спортсменов до 17 лет в Шымкенте с 29 сентября по 1 октября 2017 года. Эти престижные соревнования собрали около 500 участников, среди которых и начинающие каратисты, делающие первые шаги в большом спорте. Всего разыгрывался 51 комплект медалей. Лучших из лучших определяли в программах ката и кумите. Спортсмены из Актау, Атырау, Мангыстау, Уральска, Кызылорды, Алматы, Талдыкоргана, Тараза, Шымкента, Актобе, Ка-



раганды боролись за победу. Два дня казахстанские атлеты демонстрировали свою технику в борьбе за медали золотого отлива. Лучшими стали спортсмены из Алматы, Шымкента и Мангыстау.

Кроме этих соревнований проводятся республиканские турниры и областные и городские чемпионаты.

Всю деятельность по организации спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий и основных республиканских и международных соревнований по каратэ – до Шотокан в Республике осуществляет «Национальная Федерация Каратэ-до Шотокан Республики Казахстан», которая является коллективным членом Международной Федерации Шотокан каратэ (S.K.I.F.), во главе которой стоит, единственный в мире обладатель 10 дана по Шотокан Каратэ, Соке Хироказу Каназава. В S.K.I.F. входят организации 126 стран мира, а значит это крупнейшая стилевая организация в мире. В Казахстане официальным и единственным представителем Международной Федерации «SKIF» является Национальная Федерация Каратэ-до Шотокан РК под руководством президента Федерации Аюпова Фарита Галимовича заслуженного тренера РК, мастера спорта международного класса, обладателя чёрного пояса 7-й дан.

Что же касается развития адаптивного каратэ в Казахстане, то на сегодняшний день в г. Нур-Султане с 2016 года функционирует спортивная секция каратэ для детей с особыми образовательными потребностями на базе ОО «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей».

В 2018 году секция адаптивного каратэ появилась также на базе КГУ Детско-юношеская спортивная школа, спортивная школа для инвалидов» Акимата г. Нур-Султан.

2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)

Занятия адаптивным каратэ предъявляют повышенные требования к уровню развития физических качеств спортсменов. Основными физическими качествами в теории и методике физической культуры и спорта, в том числе и каратэ, принято выделять: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Высокий уровень развития физических качеств создает предпосылки для достижения победы. В свою очередь, значительная степень развития этих качеств оказывает положительное влияние на техническую подготовленность спортсмена.

Общая физическая подготовка - органическая часть подготовки каратэиста с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, с направленностью на развитие и совершенствование его двигательных качеств, на улучшение в целом физического развития.

С целью эффективности учебно-тренировочного процесса сначала закладывается фундамент ОФП и уже потом на его основе специальной физической подготовки (СФП).

Важно учитывать, что нельзя вести форсированную подготовку, особенно на первом этапе обучения, принцип - «не навреди», должен стоять перед тренером на первом месте.

Большое место в физической подготовке юных каратэистов на спортивно-оздоровительном этапе отводится **прикладным упражнениям**, включающим в себя: построения и перестроения, ходьбу и бег, прыжки, лазание и перелезание, упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими и малыми мячами, с флажками, с обручами).



Построения и перестроения:

- построению и равнению в шеренге и в колонне;
- перестроению из шеренги и колонны в круг;
- повороты на месте направо, налево, кругом (для детей с ДЦП – переступанием);
- расчет по порядку;
- выполнение строевых команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Ходьба:

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы;
- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба с движениями рук;
- ходьба, обходя предметы (обойти вокруг стойки, фишки);
- ходьба на точность шага;
- ходьба с остановками по сигналу;
- ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия (палочки, кубики, скакалки, веревки);
- ходьба в обход, противходом, «змейкой» и по диагонали;
- ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- ходьба с переменной направления по сигналам: «Ко мне!», «Направление на флажок!» и т. д.;
- ходьба с сохранением правильной осанки;
- ходьба приставными шагами боком;
- ходьба в разных темпах;
- ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро;
- ходьба с изменением длины и частоты шагов;
- ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!» Первый раз - хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной;
- ходьба с выпадами;
- ходьба с остановками и поворотами на 90, 180 и 360 градусов;
- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;
- ходьба через предметы различной высоты и формы.

Бег:

- обычный;
- бег с подниманием бедра вперед;
- бег с изменением направления;
- обежать предметы;
- бег чередовать с ходьбой, перелазанием.

Дадим определение каждому физическому качеству и обозначим возможные средства для их воспитания.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Наиболее благоприятные периоды прироста показателей выносливости отмечаются у девочек с 9 до 12 лет, у мальчиков с 10 до 12 лет.

Для юных каратэистов выносливость необходима, но ее развитие не стоит главной задачей в учебно-тренировочном процессе по адаптивному каратэ, поэтому упражнения для воспитания выносливости будут выполняться по мере доступности для того или иного ребенка. Это зависит от конкретного диагноза, степени тяжести



заболевания, двигательных нарушений. Нагрузки для воспитания выносливости должны быть оптимальными, с достаточными паузами для восстановления.

Регулярное развитие общей выносливости у начинающих каратэистов благоприятно влияет на весь организм: укрепляется мускулатура, улучшается функциональность сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата; улучшается психическое здоровье ребенка; повышается умственная и физическая работоспособность; повышается аэробная производительность; формируются волевые качества личности.

Для воспитания выносливости у здоровых детей и детей с нарушениями в развитии: слабослышащих, слабовидящих, с задержкой психического развития (ЗПР), задержкой психоречевого развития (ЗПРР), с синдромом Дауна, аутизмом и расстройствами аутистического спектра подойдут следующие упражнения:

- подъем и опускание на ступеньку или скамейку в течение 1 минуты;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- бег.

Также для развития выносливости в качестве домашнего задания, выполняемого под присмотром родителей, рекомендуются такие упражнения:

- ходьба на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут;
- ускоренная ходьба на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут;
- ходьба в сочетании с бегом на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут;
- бег в умеренном темпе на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут;
- езда на велосипеде (тренажер) - до 6 минут;

Для детей с детским церебральным параличом (ДЦП) обязателен индивидуальный подход. Для них выбор упражнений для развития выносливости зависит от формы ДЦП и степени тяжести дефекта. Выполнять подходящее упражнение можно с поддержкой, помощью, страховкой.

Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Для юных каратэистов гибкость является одним из ведущих физических качеств, ее воспитание необходимо для всестороннего и гармоничного развития детского организма. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Почти для всех нозологических групп и здоровых начинающих каратэистов в учебно-тренировочном процессе для развития гибкости можно использовать:

- активные упражнения (махи руками и ногами, рыбки, наклоны и вращательные движения туловищем, сгибания и разгибания в суставах, выпады, шпагаты);
- пассивные упражнения (движения, выполняемые с помощью партнера; движения с использованием собственной силы (притягивание ноги к туловищу, сгибание кисти другой рукой, наклон вперед из положения сидя с помощью партнера и т.п.);
- статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (4-8 с), например, наклон вперед из



положения сидя с задержкой в наклоне 4 - 8 сек.

- комбинированные упражнения.

Для детей ДЦП в упражнениях на растяжку, главное - подходить к ним очень аккуратно и не злоупотреблять. Развитие гибкости позволит увеличить подвижность в суставах и уменьшить контрактуры.

Амплитуда выполнения тех или иных упражнений на растяжку, зависит от формы ДЦП и степени тяжести дефекта, и тренер обязан это учитывать.

Детям с нарушениями слуха, зрения, ментальными нарушениями, нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности с ДЦП, ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт!

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках представлен в разделе VII Приложение (см. Приложение 1).

Прежде чем выполнять упражнения на растяжку, необходимо выполнить разминку. Не стоит делать растяжку через силу, это может привести к болевым ощущениям. Все движения должны быть плавными и медленными.

Гибкость и силу нужно развивать параллельно. Если делать только силовые упражнения и не делать упражнения на гибкость, то гибкость снизится, и наоборот. При выполнении упражнений на гибкость для определенной группы мышц, следует также выполнять силовые упражнения для этой же группы мышц.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Для начинающих каратэистов сила необходима для всестороннего развития детского организма. Для выполнения базовой техники (кихон), комплексов технических действий (ката) и проведения кумитэ у каратэистов должны быть сильными как руки, так и ноги. Мышцы спины и живота также должны быть укреплены.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска и поднятие больших тяжестей, статическое удержание позы). Самыми благоприятными периодами для развития силы у девочек и девушек - от 11- 12 до 15 -16 лет.

Для развития силовых способностей можно рекомендовать выполнение таких упражнений как:

- отжимания в упоре от стены. Постепенно по мере освоения упражнения, можно опускать опору для рук, например от подоконника, или от скамейки. И уже позже выполнять отжимание в упоре на полу, по мере возможностей для каждого ребенка. Самый простой вариант – и.п.- лежа на животе, руки согнуты в упоре на уровне плеч. Разгибать и сгибать руки, при этом таз не поднимать, ноги плотно прижаты к полу.

- ходьба на руках. И.п. - лежа на животе на скамейке (ноги и низ живота), упор руками на полу. Выполнять по 4 небольших переступания руками поочередно вперед, затем 4 переступания назад в и.п. Впервые упражнение рекомендуется выполнять с помощью тренера или партнера;

- приседания. И.п. может быть: основная стойка, ноги врозь, широкая стойка;

- броски набивного мяча из-за головы из исходного положения - сидя на полу, ноги врозь;



- поднимание туловища из исходного положения - лежа на спине, руки скрестно на груди или согнуты в локтях перед грудью. Упражнение можно выполнять в парах, закрепляя ноги партнеру, можно самостоятельно. Амплитуда поднимания туловища также может быть разной - поднимание туловища в положение седа, поднимание туловища в половину движения;

- упражнение «велосипед» ногами из исходного положения - лежа на спине;

- поднимание ног поочередно вверх из исходного положения - лежа на спине (амплитуда выполнения разная);

- обездвиживающие упражнения (ОРУ) с гантелями (0,5-1,0 кг).

Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с отягощением (гантели 0,5кг.) представлен в разделе VII Приложение (см. Приложение 2).

Для спортсменов с разной формой ДЦП и степенью выраженности двигательных нарушений упражнения с гантелями можно выполнять в и.п. - стоя, сидя, лежа.

Ловкость - способность человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Основу ловкости составляют координационные способности (КС). Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Возраст от 7 до 10 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. Очень важно, чтобы именно в этом периоде, юные каратэисты получили всестороннюю подготовку в воспитании координационных способностей.

У детей с различными нарушениями в развитии, как правило, снижена двигательная активность, а это, в свою очередь, вызывает у ребенка большие затруднения при выполнении различных движений. Чтобы совершенствовать координационные способности ребёнка с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями необходимо начинать обучение с лёгких, доступных упражнений, постепенно добавляя к изученным упражнениям, чуть более сложные, но в тоже время доступные для выполнения упражнения.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Для развития ловкости у юных каратэистов можно использовать:

- ходьбу спиной вперед;

- ходьбу скрестным шагом боком;

- ходьбу по дощечкам или кусочкам паралона («кочкам»);

- ходьбу спиной вперед через гимнастические палки, каждый последующий шаг начинается с ноги, которую приставили, 1 - шаг назад правой ногой, 2- приставить левую ногу, 3 - шаг назад левой ногой, 4 - приставить правую ногу;

- быстрое выполнение несложных движений и действий из различных исходных положений по заранее обусловленному сигналу;

- ползание - на четвереньках;

- пролезание в обруч;

- перекаты со спины на живот вправо, и обратно. При этом правая рука подня-



та вверх и лежит на полу, левая рука согнута в локте, ведет в поворот и вытягивается вверх в момент окончания поворота. Выполнять перекаты можно чередуя направления - вправо, затем влево.

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- прыжки на двух ногах вправо, влево на месте, с продвижением вперед;
- прыжки на одной и другой ноге на месте, с продвижением вперед;
- общеразвивающие упражнения без предмета;
- общеразвивающие упражнения с различными предметами: флажками, мячами, скакалкой,
- упражнения в равновесии;
- броски теннисного мяча в цель.

Примерный комплекс упражнений для развития ловкости со скакалкой представлен в разделе VII Приложение (см. Приложение 3).

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Быстрота - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Наиболее благоприятным возрастом для развития этого качества у девочек является возраст 11-12 лет.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. По этой причине, воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения:

- упражнения с зеркальным показом;
- упражнения по звуковому сигналу;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- челночный бег.

Важно отметить, что интервал отдыха - один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Подвижные игры для развития быстроты

Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо на каждом занятии. Дети всех нозологических групп, представленных в программе, как и все дети, любят играть.

«Совушка»

Игроки на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков.

По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал.

«Совушка» выходит на охоту. Заметив движение игрока, уводит его в свое гнездо. Затем «Совушка» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.



«Рыбаки и рыбки»

На полу лежит шнур (скакалка) в форме круга - это сеть. В центре круга стоят рыбаки, остальные - рыбки. Рыбки бегают по всей площадке, забегая в круг. Рыбаки ловят их. Ловить можно только в кругу. Кто поймает больше рыбок, тот лучший игрок.

«Пятнашки»

Количество игроков - 5-10 человек.

Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

«Шишки, желуди, орехи»

В середине круга стоит лишний игрок, а остальные игроки, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер - в трех - четы-

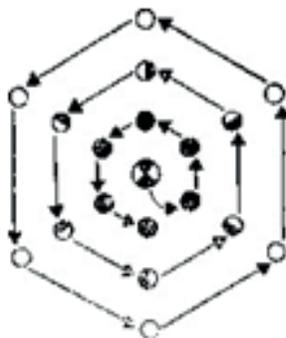


Рисунок 1

рех шагах от водящего (см Рисунок 1).

Тренер дает всем играющим названия: первые в тройках - шишки, вторые - желуди, третьи - орехи.

Тренер громко говорит, например: «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а лишний игрок, стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится в центр на его место.

Если тренер скажет «Желуди!», меняются местами стоящие вторыми в тройках, если «Шишки!» - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, тренеру можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки, орехи!» Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были лишними.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-либо другую тройку. Такой игрок идет водить в центр.

Эстафеты:

1. «Быстрые ноги»

Первый участник бежит, обегает кеглю, возвращается назад, обегает свою коман-



ду и передает старт другому участнику своей команды, затем встает назад колонны.

2. «Перенеси кегли»

В 2-х метрах от линии старта лежит обруч с кеглями. Количество кегель соответствует количеству участников эстафеты. Далее по прямой, на расстоянии 5-6 метров, лежит пустой обруч. Участникам необходимо перенести кегли из одного обруча в другой. Каждый берет только по одной кегле и переносит ее бегом во второй обруч, возвращаясь, отдает эстафету следующему участнику команды.

3. «Кто быстрее»

Первый участник ползет по-пластунски до фишки (кегли), поднимается, обегает ее и бегом возвращается к старту, отдает эстафету следующему участнику и встает в конец колонны. Далее выполняет задание следующий участник команды и т.д.

4. «Преодолей препятствие»

По прямой, на расстоянии 1 метра друг от друга выставляют различные препятствия - скамейка, гимнастическая палка, натянутая веревка от пола на 20-30 см. и т.д. Участник бежит, преодолевая препятствия перешагиванием или перепрыгиванием, обегает последнюю кеглю и бегом возвращается в команду, отдав эстафету. Сам встает назад колонны. Следующий участник выполняет то же самое задание и т.д.

5. «Эстафета с мячом»

Первый участник перемещается прыжками с зажатым между ног мячом до кегли, перехватывает мяч в руки, обегает кеглю, возвращается бегом назад и передает старт другому участнику своей команды, затем встает назад колонны.

Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств детей с особыми образовательными потребностями, опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния. Все упражнения, будь то упражнения для развития силы, гибкости и т.д., рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление, это очень важно для детей всех нозологических групп, так как дети быстро утомляются в процессе физической работы.

2.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данного вида спорта или профессиональной деятельности. В различных видах спорта требуется преимущественное развитие вполне определенных физических качеств. Поэтому специальная физическая подготовка направлена на развитие требуемых для каждого вида спорта физических качеств и их необходимое сочетание.

В адаптивном каратэ одними из ведущих физических качеств, необходимых в спортивной и соревновательной деятельности можно считать силу, ловкость и быстроту. Поэтому СФП должна быть направлена на развитие и совершенствование силовых, координационных и скоростных способностей.

Для развития и совершенствования координационных способностей юных ка-



ратэистов подойдут:

- ходьба с открытыми глазами по ограниченной площади, на определенное расстояние, по линии;
- ходьба по скамейке лицом вперед;
- ходьба по скамейке приставными шагами левым, правым боком;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба с изменением способа передвижения на внезапно поданный сигнал;
- ходьба с грузом на голове;
- ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу;
- ходьба спиной вперед через гимнастические палочки.

2.3.1 Упражнения в лазании по гимнастической стенке - одно их эффективных средств для развития координационных и силовых способностей, как здоровых детей, так и детей с нарушениями в развитии. Умение хвататься за рейку играет важную роль в развитии мелкой моторики рук детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Обучение лазанью по гимнастической стенке можно выполнять следующими способами:

- произвольное лазание вверх до определенной высоты и вниз;
- лазание вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;
- лазание вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой;
- лазание вверх и вниз одноименным способом;
- лазание вверх и вниз разноименным способом;
- произвольное лазание вправо и влево по горизонтали приставными шагами.

2.3.2 Упражнения в лазании по гимнастической скамейке отлично подходят для воспитания силовых способностей:

- подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке под углом 30 градусов.

2.3.3 Упражнения с набивным мячом (медболом весом 0,5 - 1 кг.):

- передача набивного мяча в шеренге, в колонне, над головой и между ног;
- переноска 1-2 мячей на руках и катание их на определенное расстояние;
- толкание набивного мяча от груди двумя руками на дальность;
- толкание набивного мяча от груди одной рукой;
- подбрасывание и ловля мяча;
- бросок набивного мяча из-за головы на дальность, из исходного положения - сидя на полу ноги врозь;
- перекатывание мяча партнёру напротив, в положении сидя;
- катание мяча вдоль гимнастической скамейки.

Комплекс упражнений с набивным мячом (0,5 кг) для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса.

Упражнение 1.

Исходное положение (И.п.) - стойка ноги врозь, мяч внизу.

- 1- поднять мяч вверх, потянуться;
- 2 - вернуться в и.п.;
- 3- 4- повторить то же.

Упражнение 2.

Исходное положение - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.



- 1 - наклон вперед, мяч в руках вперед;
- 2 - вернуться в и.п.;
- 3 - наклон согнувшись, мячом коснуться пола;
- 4- вернуться в и.п.

Упражнение 3.

Исходное положение - стойка ноги врозь спиной к скамейке, мяч перед грудью.

- 1 - повернуться вправо, положить мяч на скамейку;
- 2 - вернуться в и.п.;
- 3 - повернуться вправо, взять мяч;
- 4 - вернуться в и.п. То же влево.

Упражнение 4.

Исходное положение - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.

- 1-боковой выпад вправо, мячом коснуться перед собой пола;
- 2- вернуться в и.п.;
- 3- боковой выпад вправо, мячом коснуться перед собой пола;
- 4- вернуться в и.п.

Упражнение 5

И.п. - основная стойка, мяч в руках.

- 1 - подбросив мяч вверх, полуприсед, руки вперед;
- 2 - выпрямиться, поймать мяч руками.

Упражнение 6

И.п. – лежа на спине, мяч зажат стопами ног.

- 1 - согнуть ноги;
- 2 - выпрямить вверх;
- 3 - согнуть ноги;
- 4 - вернуться в и.п.

Упражнение 7

И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой.

- 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног;
- 2 - вернуться перекатом на спину.

2.3.4 Подвижные игры, направленные на комплексное развитие физических качеств.

«Эстафета с обручем»

Цель: развитие внимания и точности движений.

Игроки команды выстраиваются в две шеренги напротив друг друга. Затем играющие образуют круг по пять человек. Расстояние между игроками в командах - 2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т.д. Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану. Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок. Игру можно провести 2-3 раза.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Перед каждым участником на расстоянии 2-3 метров стоят предметы: кегли,



кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

«Узнай друга»

Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Одной половине детей завязывают глаза и дают возможность походить по игровой зоне. Затем им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно при помощи рук – ощупывая волосы, одежду. После того как друг узнал, игроки меняются ролями. Игровая площадка должна быть абсолютно ровной, без лишнего на ней предметов.

«Тень»

Цель: развитие двигательной координации, быстроты реакции, установление межличностных контактов.

Один участник становится путником, остальные его тенью. Путник идёт через поле, а за ним на два шага сзади – его тень. Тень старается точь-в-точь скопировать движения путника. Желательно чтобы путник совершал движения: собирал грибы, срывал яблоки, перепрыгивал через лужи, смотрел вдаль из-под руки, балансировал по мосту и т. д. Задача детей максимально точно повторять движения ведущего.

«Воробьи, вороны»

Цель: развитие координационных способностей и быстроты реакции.

Игроки делятся на две команды. Одни будут «воробьями», другие «воронами». Участники каждой команды становятся в 5-10 шагах друг напротив друга. Например, слева будут воробушки, а справа вороны. Обязательно нужен ведущий – тренер. Его задача называть имя команды. Тех, кого он называл должны ловить игроков из другой команды. Например, «Во-ро-ны!», тогда дети из этой команды должны бежать и ловить воробьев. Потом наоборот. Ведущий может несколько раз называть имя одной и той же команды. Это делает процесс игры веселее и заставляет детей не забывать о внимательности. Игра завершается тогда, когда одна из команд выловит всех игроков соперников. Можно усложнить игру, изменив исходное положение игроков, добавив выполнение на месте физического упражнения под счет. А далее звучит название одной из команд и игра продолжается. Все зависит от фантазии тренера.

2.3.5 Специальные дыхательные упражнения

Специальные дыхательные упражнения в каратэ выполняются с целью повышения готовности к разнообразным ситуациям, возникающим в ходе поединка, или снижения негативных последствий таких ситуаций. Для этого используются специальные силовые дыхательные системы по японской терминологии ибуки и ногарэ.

Ибуки имеет две фазы: вдох, который выполняется через нос и быстро (0,5-1,0 с), и выдох, который выполняется через рот и медленно (около 5 с) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох в ибуки мощный, аналогичный крику, но не переходящий в него и представляющий собой нечто среднее между сильным шипением и хрипом. Вначале его можно выполнять тихо, постепенно усиливая мощь (голосовые связки в этом звуке не участвуют).

Ибуки легче выполнять стоя, ноги врозь. На быстрый вдох свободные руки поднимите к подмышкам ладонями вверх. С медленным выдохом руки опустите



вдоль тела ладонями вниз.

Другая специальная система дыхания носит название ногарэ. Она отличается от ибуки бесшумным выдохом (тоже через рот) в сочетании с полным расслаблением тела (ногарэ-1). Выполнение ногарэ несколько раз подряд позволяет быстро насытить организм кислородом и восстановить психическое равновесие.

Заслуживает внимания также стабилизирующий вариант дыхания (ногарэ-2), смысл которого состоит, в частности, в контролируемом замедлении пульса после физической или психической нагрузки. После быстрого вдоха через нос дыхание задерживается на 4-5 секунд, во время которого руки с напряжением выпрямляют пальцами вперед, а затем на бесшумном выдохе следует фаза общего расслабления - руки как бы беспомощно разводятся в стороны и опускают к бедрам.

После хорошего освоения отдельных упражнений их можно выполнять в различных комбинациях. Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей юного спортсмена, уровня его подготовленности и опыта. Вместе с тем в некоторых стандартных ситуациях можно придерживаться следующих рекомендаций:

1. При необходимости постепенного перехода от состояния покоя к готовности к действию необходимо последовательно выполнить 3-5 дыханий ногарэ-1 и 2-3 дыхания ибуки.

2. При необходимости мгновенной мобилизации к действиям или для быстрого снятия высокого психоэмоционального напряжения необходимо выполнить 3-5 дыхательных циклов ибуки.

3. Для ускорения восстановления работоспособности после поединка или спортивной тренировки надо последовательно выполнить целый комплекс различных дыхательных упражнений:

3-5 циклов дыханий ногарэ-1 для усиленной вентиляции легких, восстановления нормального дыхательного ритма и снятия одышки;

3-5 дыхательных циклов ногарэ -2 для стабилизации дыхания, при этом необходимо в паузах перед выдохом направить внимание на замедление пульса;

3-5 возбуждающих и мобилизующих дыхательных циклов ибуки.

Традиционное, глубокое дыхание (животом), используемое в тренировках каратэ, предназначено не только для насыщения крови кислородом, но и как средство усиления мышечной концентрации в нижней области живота, которая считается на Востоке источником силы и энергии. Таким образом, максимум внутренней силы вместе с внешней, будет приложен в момент нанесения решающего удара с мощным выдохом, исходящим из нижней части одновременно с криком «Киай».

Источником и основой крика «Киай» является глубокое дыхание (брюшное). Этот вид дыхания называется также диафрагменным, так как выполняется диафрагмой.

При диафрагменном дыхании воздух заполняет самые нижние части легких, в дыхании принимает участие только диафрагма, а грудная клетка остаётся неподвижной.

Вдох необходимо делать носом, а выдох - ртом, губы слегка приоткрыты, дыхание - как можно спокойнее. Диафрагменное дыхание помогает работе сердца, обеспечивает приток венозной крови, способствует снижению артериального давления и стимулирует процесс окисления, повышая работоспособность организма. Благодаря большой глубине вдоха и медленному выдоху диафрагменное дыхание снижает частоту сердечных сокращений, что в свою очередь уменьшает нервное напряжение,



вызванное боевой обстановкой.

«Нисходящее дыхание»

1. Выпрямите руки вперед.
2. Разверните руки ладонями вверх.
3. Медленно сделайте глубокий вдох, постепенно подтягивая руки к груди.
4. Постепенно опускайте руки вниз.
5. Продолжая опускать руки, разверните их ладонями вниз и медленно и плавно выдыхайте.

«Восходящее дыхание»

Для того, чтобы достичь наилучших результатов в практике каратэ, очень важно постоянно выполнять данное упражнение.

1. Встаньте в исходное положение, опустив вниз согнутые в локтях руки и развернув их ладонями вверх.
2. Начните вдох, постепенно поднимая руки до уровня плеч.
3. Вдохнув полностью, задержите дыхание и напрягите мышцы всего тела, обращая особое внимание на локти, ноги и средние пальцы рук. Постепенно разверните руки ладонями вниз.
4. Постепенно опускайте руки вниз, не расслабляя пальцы, так, будто собираетесь проткнуть ими воображаемого противника.
5. Продолжая сдерживать дыхание, напрягите низ живота, боковые мышцы корпуса и кончики пальцев, выпрямляя руки вперед.
6. В положении с выпрямленными руками расслабьтесь и сделайте выдох, постепенно возвращая руки в исходное положение, ладони постепенно разворачиваются вверх.

В специальную физическую подготовку юных каратэистов также входят упражнения на реабилитационных тренажерах, упражнения с кистевым эспандером (резиновым кольцом), упражнения с ленточным эспандером (тэрабандом).

2.3.6. Мини - футбол – спортивная игра

В спортивной тренировке юных каратэистов в спортивном зале можно использовать спортивную игру – мини – футбол, способствующую разностороннему физическому развитию ребенка. Футбол в большей степени развивает общую и специальную выносливость. Одновременно происходит непрерывное формирование и совершенствование условнорефлекторных связей между корой головного мозга, двигательным аппаратом и внутренними органами; значительно расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, нервной системы, вегетативных органов; совершенствуются координационные и адаптационные способности. Футбол тренирует быстроту реакции, развивает мышление, насыщен большой эмоциональностью, что благоприятно влияет на нервную систему детей с различными нарушениями здоровья.

2.4 Техничко - тактическая подготовка

Техническая подготовка юных каратэистов, занимающихся в инклюзивной адаптивной секции складывается из технических действий двух стилей каратэ – Киокушинкай и Шотакан.

Техника каратэ – это совокупность стоек, ударов и защит, применение которых диктуется формальными упражнениями (ката), обстоятельствами кумитэ и воз-



возможностями каратэиста.

Техническая подготовка в адаптивном бесконтактном каратэ основывается на кихон и ката каратэ Киокушенкай. Вместе с изучением кихон и ката на первом и втором году обучения, дети параллельно осваивают терминологию каратэ.

Терминология Киокушинкай каратэ, применяемая в практике

Кохай-младший; Сэмпай – старший (старший ученик, инструктор); Сэнсэй – учитель (мастер, обладающий 3-4 даном; в исключительных случаях – также 1-2 даны).

Общие термины:

Кумитэ – «встреча рук», свободный спарринг;

Додзё – «место, где ищется путь», тренировочный зал;

Ката – «форма», технический комплекс;

Киай – крик, сопровождающий сконцентрированный удар; позволяет значительно усилить силу удара или мощь блока;

Ос – слово, сопровождающее все поклоны, традиционная форма приветствия, а также подтверждающее готовность к бою, выражение понимания, согласия и уважения;

Оби – пояс;

Рэй – поклон;

Кимэ – концентрация, максимальное усилие;

Кихон – тренировка без партнера. Базовая техника, основы боевого искусства;

Идо кихон – базовая техника в перемещении.

Ренркау – комбинации (боевые и учебные);

Ибуки – силовое дыхание;

Ногарэ – мягкое дыхание;

Кю – ученическая степень;

Дан – мастерская степень;

Доги – спортивная форма, кимано (одежда для тренировок);

Макивара – снаряд для отработки ударов.

Хидари – левая

Миги – правая

Команды

Сэйза – опуститься на колени (принять позу для сидячей медитации);

Анза – позиция сидя, скрестив ноги (по-турецки);

Мокусю – закрыть глаза;

Мокусю ямэ – открыть глаза;

Аригато – спасибо;

Ёй – приготовиться;

Ямэ – закончить;

Маварэ – повернуться;

Хантай – смена, например, сменить стойку левую на правую;

Наорэ – вернуться в исходное положение;

Хаджимэ – начать, начало, идти;

Ясумэ – расслабиться;

Мугорэ – самостоятельно (в практике ката);

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй – поклон учителю;

Таттэ – встать.



Счет: Ичи -1; Ни - 2; Сан - 3; Ши (ён) - 4; Го- 5; Року- 6; Сичи- 7; Хачи- 8; Ку- 9; Дзю-10.

Этикет в Киокушинкай каратэ

Поклон в додзэ

Поклоны в тренировочном зале, означают не просто приветствие, они несут в себе смысл «уважения», «решимости». Поклоном выражают уважение додзэ – месту, где спортсмен будет совершенствоваться и Богу боевого искусства.

Сэйдза – сидеть прямо (см. Рисунок 2). Эта поза является базовой позицией для приведения в равновесие психологического и физического состояния, достижения духовного равновесия (поза медитации). В этой позе расстояние между коленями составляет два кулака, большой палец ступни правой ноги лежит на большом пальце левой ноги. Оба кулака располагаются у основания бедер, плечи опущены и расправлены, спина прямая, мышцы шеи ровно вытянуты, подбородок втянут. Традиционно из позиции «сэйдза» встают с правой ноги, а садятся, начиная с левой ноги.



Рисунок 2

Дза - рэй – поклон из позиции «сэйдза». Поставить оба кулака перед собой и подать верхнюю часть тела вперед. Спина прямая. Следует смотреть на партнера, но голову не поднимать. Таз не поднимается от пяток. От колена до кулака расстояние – в один кулак.

Кулаки и голова в поклоне образуют равнобедренный треугольник.

Тачи – рэй – поклон стоя из «Шизентай» (см. Рисунок 3). Поставить пятки на ширине бедер, кулаки расположились на уровне узла пояса. Следует стоять прямо без напряжения, плечи расправлены, дыхание ровное. Эта позиция называется «Шизентай». Поклон выполняется так: взгляд направлен вперед. Скрестить руки перед грудью, и когда оба кулака вернуться в исходное положение, в тот же момент верхнюю часть тела подать вперед. Спина ровная, сильно наклоняться не следует.



Рисунок 3

Поклон при входе в додзэ

При входе в додзэ в первую очередь необходимо поклониться центру зала, затем богу боевого искусства «Сидзэн ни рэй». Если «алтаря в зале нет, тогда следует сделать поклон в направлении фронтальной стороны зала. Своего тренера или ин-



структура следует приветствовать словом «Осу».

Поклон при выходе из додзэ

После окончания тренировки, перед тем как выйти из зала, следует сначала попрощаться с инструктором или тренером словом «Ос». Затем поклониться богу боевого искусства «Сидзэн ни рэй», пройти к выходу и поклониться центру зала и только после этого выйти из зала.

Рукопожатие после поединка на тренировке или соревновании.

Рукопожатие имеет значение уважения и благодарности. Рукопожатие в каратэ двумя руками означает, что вы всем сердцем отражаете свои чувства. Это очень важно. Так как в поединке обе стороны храбро сражались, поэтому рукопожатие двумя руками должно быть обоюдным. Особенно на соревнованиях, после боя, руки следует пожимать двумя руками.

2.4.1 Кихон

Кихон – изучение базовой техники «в идеальной форме» без партнера. Основным методом изучения техники карате и формирования необходимых двигательных навыков является ки-хон (ки - энергия, хон - основа). Это основа технической подготовки, закладка фундамента мастерства, способ сохранения требований стиля к форме и содержанию техники. Кихон помогает понять фундаментальные принципы и освоить основные приемы боевого искусства. Посредством кихон техника изучается сначала на месте, затем с различными видами перемещений, в различных стойках и комбинациях, по различным направлениям и траекториям движения.

Рекомендации для занятий кихон

- начинать выполнение каждого изучаемого технического действия следует медленно, делая остановки между отдельными его фазами. Далее выполняйте его полностью без пауз. Можно постепенно увеличивать скорость;

- каждое изучаемое техническое действие должно выполняться с заданным видом дыхания. Выполнив техническое действие, надо расслабиться и вдохнуть.

- выполняйте удары с резким выдохом;

- после освоения выполнения технического действия на месте, переходите к его выполнению с перемещениями вперед и назад, а затем по другим направлениям и с различными видами перемещений. Обычно выполняют 5-8 шагов вперед, затем разворот на 180° и движутся в противоположном направлении;

- не смотрите вниз, взгляд должен быть направлен прямо в направлении воображаемого противника.

Техника кихон 1-го обучения

На первом году обучения в адаптивном каратэ спортсмены овладевают следующими базовыми техническими действиями:

Стойки:

Фудо-дачи – стойка спокойствия (естественная стойка). Используется как стойка ожидания или позиция для отдыха, можно использовать для отработки базовых техник начинающих. Ширина стойки – ширина бедер. Стоять надо спокойно, уверенно, плечи расправлены, поясница расслаблена, подбородок слегка вдавлен. Взгляд устремлен вдали. Кулаки на уровне узла пояса. Дыхание свободное, ровное.

Дзенкуцу – дачи - передняя стойка. Стойка с согнутым передним коленом, используется для атак и контратак. Передняя стопа точно под коленом. Задняя нога почти прямая, носок ноги под 45 градусами.



Ёй дачи – стойка готовности. Принимается по команде «Ёй» - «приготовиться» и служит стойкой готовности перед выполнением техники.

Санчин-дачи — стойка «трех точек», равноопорная позиция, ноги на ширине плеч с выдвижением передней стопы на 1 ступень и поворотом стоп внутрь под 45°. Она имеет хорошую устойчивость во фронтальном и боковом направлениях, позволяющую жестко работать руками в ближнем бою. Стойка позволяет делать обход противника со смещением в сторону, что повышает эффективность контратак, включая низкие удары ногами.

Некоторые стойки каратэ Киокушенкай изображены на рисунке 4.

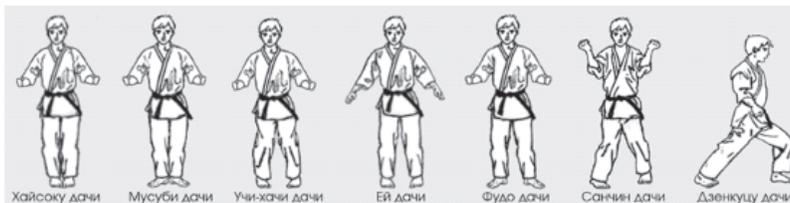


Рисунок 4

В технике Киокушинкай каратэ тело человека принято разделять на уровни (см. Рисунок 5).



Рисунок 5

Удары руками:

Сэйкен ой цуки – удар одноименным кулаком (см. Рисунок 6). И.п. – кулак одной руки на уровне соска груди и развернут вверх пальцами. Удар идет одной рукой и с одновременным отводом другой руки назад. Локти в момент удара скользят по туловищу и всегда смотрят вниз. Удар наносится в центральную ось тела по уровню: подбородок (сэйкен ой цуки дзёдон), солнечное сплетение (сэйкен ой цуки тюдан), пах (сэйкен ой цуки гедан).

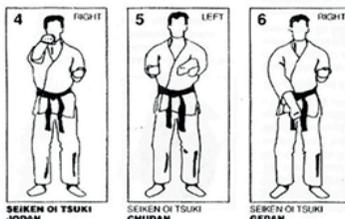


Рисунок 6

Сэйкен моротэ цуки – удар двумя кулаками (см. Рисунок 7). Обе руки энергично отводятся на грудь и на выдохе выбрасываются вперед. Удар наносится в центральную ось тела по уровню: подбородок (сэйкен моротэ цуки дзёдон), солнечное сплетение



(сэйкен моротэ цуки тюдан), пах (сэйкен моротэ цуки гедан). Различают версии, когда каждая рука атакует различный уровень (например, левая – дзёдан, правая – тюдан).



Рисунок 7

Сэйкэн гьяку-цуки - прямой удар правой рукой (или в общем случае разноименной рукой впередистоящей ноги). Удар выполняется на трех уровнях: сэйкен гьяку цуки дзёдан, сэйкен гьяку цуки тюдан, сэйкен гьяку цуки гедан (см. Рисунок 8).



Рисунок 8

Блоки:

Сэйкен дзёдан укэ - верхний сбивающий блок (см. Рисунок 9). Используется как защита от проникающих и рубящих ударов по верхнему уровню. Блокирующая рука из положения у бедра движется снизу вверх до положения кулака на уровне лба, тыльной стороной наружу. В этом положении кисть разворачивается ладонью наружу, локоть выносится вверх до уровня уха. Момент разворота и есть блокирующее движение, позволяющее бить атаковую руку предплечьем вверх. После блока рука возвращается в и.п. по той же траектории в обратном порядке.



Рисунок 9

Сэйкэн маэ гэдан-барай - нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат) (см. Рисунок 10). Этот комбинированный блок позволяет успешно предотвратить попытки противника произвести захват двумя руками за одежду и перейти к силовой борьбе. Применяется на ближней дистанции.



Рисунок 10

Удары ногами:

Мае хиза гери – прямой удар коленом (см. Рисунок 11). Удары как локтем, так и коленом очень мощны и в основном используются в ближнем бою. Удар наносится в пах, бедра, живот и голову. Колено нужно согнуть и резко поднять вверх. В момент удара бедра напрягаются, а пальцы выпрямляются вниз.

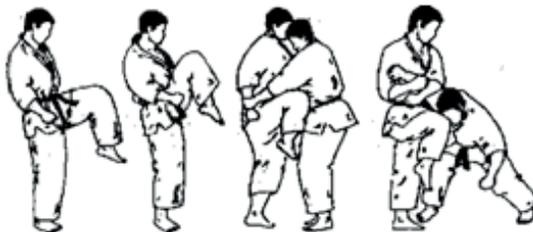


Рисунок 11

Кин гери - удар ногой в пах (см. Рисунок 12). Поднимите колено вверх до уровня пояса и хлещущим движением бросьте ногу вперед с одновременным поворотом на опорной стопе, поддаваясь инерции верните ногу назад, также возвращая стопу на место. При наработке: удар следует выполнять в уровень узла пояса, согнутой в колене ногой.

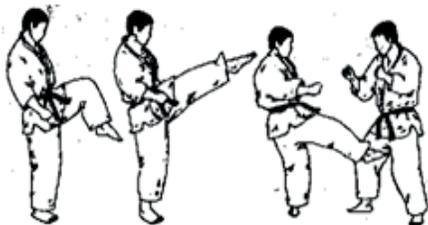


Рисунок 12

Маваши гери - означает «удар ногой по кругу». В зависимости от уровня нанесения удара он может называться: а) Маваши гери – гедан – это знаменитый лоу-кик (см. Рисунок 13). Удар голенью по бедру.



Рисунок 13

б) Мавашери гери – тюдан – круговой удар ногой по ребрам (см. Рисунок 14).



Рисунок 14

в) Мавашери гери – дзедан – как вы уже догадались это удар ногой по голове противника (см. Рисунок 15).



Рисунок 15

Основой любого бокового удара мавашери является правильный «старт». В первую очередь, при выполнении удара необходимо вынести колено в сторону как бы «раскрыть таз». После чего следует вращение на опорной стопе таким образом, что бы поднятая нога приняла горизонтальное положение, разворачивать стопу надо до тех пор, пока пятка не станет повернутой в сторону цели. Необходимо стараться держать спину как можно ровнее – при сильном заваливании вы попросту потеряете равновесие. После правильного разворота стопы следует резкое, хлесткое выпрямление бьющей ноги в колене – эта фаза и есть пиковый момент нанесения удара мавашери гери.

Техника кихон 2-го года обучения

Основные технические элементы кихон, освоенные на первом году обучения – остаются базой для второго года (совершенствуются) и к ним добавляются для разучивания следующие технические действия кихон:



Стойки:

Мусуби-дачи. Стойка для медитации стоя. Очень похожа на хейсоку дачи, только левая рука ложится на правую, пятки вместе, носки врозь (на 60 градусов). С мусуби дачи начинаются все каты, за исключением тиакьоку и пина.

Кокуцу-дачи - «задняя наклонная стойка». Смещение центра тяжести на заднюю ногу сопровождается укорочением стойки на 1 ступню (в сравнении с дзэнкуцу-дати) и постановкой ног на одной линии. Это делает удобной защитой с отходом и «обереганием» дистанцией. Стойка позволяет входить внутрь защиты противника и раскрывать его для контратаки. При освобождении от захватов переход в кокуцу-дати позволяет сохранять фронтальную устойчивость и выводить противника из равновесия. Стойка удобна для стопорных ударов на отходе передней рукой или ногой, а также «вертушек» на передней ноге с атаками задней ногой.

Удары руками:

Сэйкэн аго-учи - прямой удар кулаком в подбородок (см. Рисунок 16).



Рисунок 16

Блоки:

Сэйкэн тюдан учи-укэ – блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне (см. Рисунок 17).

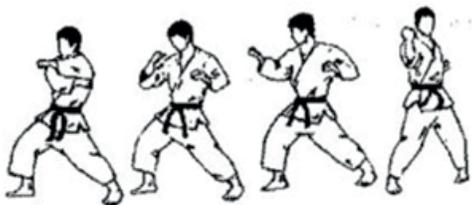


Рисунок 17

Сэйкэн тюдан сото-укэ – блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне (см.Рисунок 18).



Рисунок 18



Удары ногами:

Маэ-гэри тюдан тюсоку - прямой удар на среднем уровне подушечками пальцев стопы (см. Рисунок 19).



Рисунок 19

Для разучивания ударов руками и ногами в каратэ Киокушинкай часто используют специальный спортивный инвентарь: лапы, мешок, макивара. Базовые упражнения с этими снарядами способны поставить хороший удар и наладить технику, а также применяются для выработки силы и точности ударов.

В учебно-тренировочных занятиях по адаптивному каратэ используется защитная амуниция: шлем, перчатки, щитки на голень и раковина. Использование средств защиты позволяет предотвратить травмы у юных каратэистов в тренировочном процессе.

Для начинающих каратэистов важно чтобы тренировка была постепенной и постоянной. Никогда не надо переусердствовать, надо всегда прислушиваться к своему телу, которое надо формировать, а не калечить.

Разученные базовые элементы можно отрабатывать при помощи комбинаций (ренкрау) ударов рук и блоков, комбинаций ударов ног. Например, с санчин-дачи выполнить удары ой-цуки дзэдан, ой-цуки гедан, ой-цуки тюдан (счет до 10-ти).

2.4.2 Ката каратэ Киокушенкай

Ката - это определённые технические комплексы (последовательность движений и ударов), связанные основными принципами ведения боя с воображаемым соперником.

С помощью ката можно познакомиться с особенностями самого стиля Киокушинкай. В ката можно увидеть не только технику и тактику ведения боя, но и увидеть боевой дух, который присутствует в Киокушинкай каратэ. Само слово «Ката» означает «форма», внешний вид.

В инклюзивной секции по адаптивному каратэ 1-го года обучения осваивают Кихон ката и простейшую базовую ката - Тайкёку соно ичи.

Кихон-ката 1 является простейшей базовой формой, в которой происходит переход от кихона к собственно ката. В принципе, на основе данной схемы перемещений (крест) можно использовать другие стойки, блоки и удары. Ката выполняется без КИАИ, но в ходе обучения можно выполнять КИАИ на каждый удар, чтобы лучше почувствовать концентрацию и баланс в стойке. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы в поворотах - замах блокирующей рукой, прикрытие паха реверсивной рукой.

Выполнение Кихон-ката 1: принять стойку - фудо-дачи.



1. Поворот влево на 90° с левой блок гэдан-барай и правой удар гьяку-цуки.
2. Поворот вправо на 180° с правой блок гэдан-барай и левой удар гьяку-цуки.
3. Поворот влево на 90° с левой блок гэдан-барай и правой удар гьяку-цуки.
4. Поворот вправо на 180° с правой блок гэдан-барай и левой удар гьяку-цуки.
5. Поворот влево на 180° с левой блок гэдан-барай и правой удар гьяку-цуки.
6. Поворот вправо на 90° с правой блок гэдан-барай и левой удар гьяку-цуки.
7. Поворот влево на 180° с левой блок гэдан-барай и правой удар гьяку-цуки.
8. Поворот вправо на 90° с правой блок гэдан-барай и левой удар гьяку-цуки.
9. Поворот влево на 180° с левой блок гэдан-барай и правой удар гьяку-цуки.
10. Поворот вправо на 180° с правой блок гэдан-барай и левой удар гьяку-цуки.

С подшагом левой ногой к правой ноге и отводом ее в сторону - возврат в исходную фудо-дати.

Ката Тайкёку выполняются по единой схеме на 20 шагов. Каждый поворот или разворот выполняется с блоком, каждый прямой шаг - с ударом. На восьмом и шестнадцатом шаге следует выкрик «киай».

Тайкёку соно ичи - 1 - первая ученическая ката, позволяющая увидеть, насколько учащийся продвинулся в базовой технике (см. Приложение 4). За ее кажущейся простотой скрывается много важных моментов - сосредоточение, терпение, упорство, сила, скорость, дыхание. Все эти элементы будут открываться последовательно даже для старших поясов.

По шагам ката выглядит следующим образом:

Принять стойку - дзенкуцу-дачи.

1. Поворот налево на 90 градусов с выходом в хидари-дзенкуцу-дачи. Одновременно с выходом выполняется блок левой ой-гэдан-барай.
2. Шаг вперед с переходом в миги-дзенкуцу-дачи. Удар правой ой-цуки тюдан.
3. Разворот 180 градусов с выходом в миги-дзенкуцу - дачи. Одновременно блок правой ой-гэдан-барай.
4. Шаг вперед в хидари-дзенкуцу-дачи. Одновременно удар левой ой-цуки тюдан.
5. Поворот налево на 90 градусов в хидари-дзенкуцу-дачи. Одновременно блок левой ой-гэдан-барай.
6. Шаг вперед в миги-дзенкуцу-дачи с ударами правой ой-цуки тюдан.
7. Шаг в хидари-дзенкуцу-дачи с левой удар ой-цуки тюдан.
8. Шаг вперед в миги-дзенкуцу-дачи с ударом правой ой-цуки тюдан – КИАЙ.
9. Поворот влево на 270° (через спину) в хидари - дзенкуцу-дачи с левой блок ой-гэдан-барай.
10. Шаг в вперед в миги - дзенкуцу-дачи с правой удар ой-цуки тюдан.
11. Поворот вправо на 180° в миги - дзенкуцу-дачи с правой блог ой- гэдан-барай.
12. Шаг в хидари- дзенкуцу-дачи с левой удар ой-цуки тюдан.
13. Поворот влево на 90° в хидари-дзенкуцу-дачи с левой блок ой- гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении.
14. Шаг вперед в миги-дзенкуцу-дачи с правой удар ой-цуки тюдан.
15. Шаг в хидари-дзенкуцу-дачи с левой удар ой-цуки тюдан.
16. Шаг в миги- дзенкуцу-дачи с правой удар ой-цуки тюдан – КИАЙ.
17. Поворот влево на 270° (через спину) в хидари-дзенкуцу-дачи с левой блок ой-гэдан-барай.



18. Шаг в миги-дзэнкуцу-дачи с правой удар ой-цуки тюдан.
19. Поворот вправо на 180° в миги-дзэнкуцу-дачи с правой блок ой-гэдан-барай.
20. Шаг в хидари-дзэнкуцу-дачи с левой удар ой-цуки тюдан.

На 2-ом году обучения в спортивной секции каратэисты изучают и совершенствуют свои умения в ката - Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан.

Тайкёку соно ни – 2 (то же, что Тайкёку соно ичи, но удары руками ой-цуки тюдан заменяются на ой-цуки дзёдан).

Выполнение ката: принять стойку – дзенкудзу-дачи.

1. Поворот налево на 90 градусов с выходом в хидари-дзэнкуцу-дачи. Одновременно с выходом выполняется блок левой ой-гэдан-барай.

2. Шаг вперед с переходом в миги-дзэнкуцу-дачи. Удар правой йо-цуки дзёдан.

3. Разворот 180 градусов с выходом в миги-дзэнкуцу - дачи. Одновременно блок правой ой-гэдан-барай.

4. Шаг вперед в хидари-дзэнкуцу-дачи. Одновременно удар левой ой-цуки дзёдан.

5. Поворот налево на 90 градусов в хидари-дзэнкуцу-дачи. Одновременно блок левой ой-гэдан-барай.

6. Шаг вперед в миги-дзэнкуцу-дачи с ударами правой ой-цуки дзёдан.

7. Шаг в хидари-дзэнкуцу-дачи с левой удар ой-цуки дзёдан.

8. Шаг вперед в миги-дзэнкуцу-дачи с ударом правой ой-цуки дзёдан – КИАЙ.

9. Поворот влево на 270° (через спину) в хидари - дзэнкуцу-дачи с левой блок ой-гэдан-барай.

10. Шаг в вперед в миги - дзэнкуцу-дачи с правой удар ой-цуки дзёдан.

11. Поворот вправо на 180° в миги - дзэнкуцу-дачи с правой блок ой-гэдан-барай.

12. Шаг в хидари- дзэнкуцу-дачи с левой удар ой-цуки дзёдан.

13. Поворот влево на 90° в хидари-дзэнкуцу-дачи с левой блок ой-гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении.

14. Шаг вперед в миги-дзэнкуцу-дачи с правой удар ой-цуки дзёдан.

15. Шаг в хидари-дзэнкуцу-дачи с левой удар ой-цуки дзёдан.

16. Шаг в миги- дзэнкуцу-дачи с правой удар ой-цуки дзёдан – КИАЙ.

17. Поворот влево на 270° (через спину) в хидари-дзэнкуцу-дачи с левой блок ой-гэдан-барай.

18. Шаг в миги-дзэнкуцу-дачи с правой удар ой-цуки дзёдан.

19. Поворот вправо на 180° в миги-дзэнкуцу-дачи с правой блок ой-гэдан-барай.

20. Шаг в хидари-дзэнкуцу-дачи с левой удар ой-цуки дзёдан.

Тайкёку соно сан - 3 (см. Приложение 5).

Выполнение ката: принять стойку - дзенкудзу-дачи.

1. Поворот налево на 90 градусов с выходом в хидари-кокуцу-дачи. Одновременно с выходом выполняется блок левой сэйкэн тюдан ути-укэ.

2. Шаг вперед с переходом в миги-дзэнкуцу-дачи. Удар с правой йо-цуки тюдан.

3. Разворот 180 градусов с выходом в миги-кокуцу - дачи. Одновременно блок правой сэйкэн тюдан ути-укэ.

4. Шаг вперед в хидари-дзэнкуцу-дачи. Одновременно удар левой ой-цуки тюдан.

5. Поворот налево на 90 градусов в хидари - дзэнкуцу - дачи. Одновременно блок левой гэдан-барай.

6. Шаг вправо в дзэнкуцу-дачи с ударом правой ой-цуки дзёдан.



7. Шаг влево дзэнкуцу-дати с левой удар ой-цуки дзэдан.
8. Шаг вперед в миги-дзэнкуцу-дачи с правой удар ой-цуки дзэдан – КИАЙ.
9. Поворот влево на 270° (через спину) в хидари- кокуцу-дати с блоком левой сэйкэн тюдан ути-укэ.
10. Шаг вперед в миги-дзэнкуцу-дачи с ударом правой ой-цуки тюдан.
11. Поворот вправо на 180° в миги-кокуцу-дати с правой сэйкэн тюдан ути-укэ.
12. Шаг в том же направлении в хидари-дзэнкуцу-дати с левой урад ой-цуки тюдан.
13. Поворот влево на 90° в хидари-дзэнкуцу-дати с левой блок гэдан-барай - выход на ЦО в обратном направлении.
14. Шаг вперед в миги-дзэнкуцу-дачи с ударом правой ой-цуки дзэдан.
15. Шаг в хидари-дзэнкуцу-дати с левой удар ой-цуки дзэдан.
16. Шаг в миги-дзэнкуцу-дати с правой удар ой-цуки дзэдан – КИАЙ.
17. Поворот влево на 270° (через спину) в хидари-кокуцу-дати с левой блок сэйкэн тюдан ути-укэ.
18. Шаг в миги-дзэнкуцу-дати с правой удар ой-цуки тюдан.
19. Поворот вправо на 180° в миги- кокуцу-дати с правой блок сэйкэн тюдан ути-укэ.
20. Шаг в хидари- дзэнкуцу-дати с левой удар ой-цуки тюдан.

Для успешного обучения юных каратэистов простейших базовым ката рекомендуем воспользоваться видео материалом, представленным на сайте: <https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/>.

2.4. 3 Кумитэ в каратэ - до Шотакан

Кумитэ (буквально - «переплетённые руки», схватка) - является, наряду с Кихон и Ката, одним из основных разделов современного каратэ, включающим в себя все разновидности боя (тренировочный, соревновательный, аттестационный и т.д.).

В учебно-тренировочном процессе юных каратэистов 1-го и 2-го года кумитэ используют только в качестве тренировочного боя – бесконтактный бой с партнером, позволяющего тренеру оценить степень технической, тактической и физической подготовки спортсмена. По длительности кумитэ составляет 2 минуты.

2.4.4 Требования экзаменационной аттестации к присвоению поясов

Кю	Пояс	Символика	Требования
0 кю (белый)	Белый	Уровень чистоты и потенциала	Тесты физической подготовки: выполняется 3- 4 теста по выбору (например, 1- гибкость, 1 - на силу, 1- ловкость), с учетом основного и сопутствующих заболеваний каратэиста (см. п.4.4).
10 кю	Оранжевый	Уровень стабильности	Кихон – ката 1 Ката: Тайкёку соно ичи Тесты физической подготовки: 1.Поднимание туловища, из и.п. – лежа на спине – 20 раз; 2.Поднимание туловища, из и.п. – лежа на животе – 20 раз; 3. Отжимание в упоре лежа на полу (или скамейке) – 10 раз.



9 кю	Оранжевый с синей полоской	Этап постижения динамичного баланса	Ката: Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан. Тесты физической подготовки: 1. Поднимание туловища, из и.п. – лежа на спине – 25 раз; 2. Поднимание туловища, прогнувшись, из и.п. – лежа на животе – 25 раз; 3. Отжимание в упоре лежа на полу (или скамейке) – 15 раз.
------	----------------------------	-------------------------------------	--

2.5 Коррекционная подготовка

Наряду с общей физической подготовкой необходимо больше уделять времени на коррекционную подготовку, позже специальную физическую подготовку и техническую подготовку. Коррекционные упражнения позволяют корректировать развитие познавательных процессов, технику основных движений, развитие физической подготовленности, развитие соматических заболеваний и т.д. Среди коррекционных упражнений наибольшее значение имеют дыхательные, упражнения на расслабление, на нормализацию поз и положений головы и конечностей, опороспособности, на развитие координации движений, функций равновесия, на коррекцию осанки и ходьбы, плоскостопия, развитие ритма и пространственной организации движений, развивающие игры.

Прежде чем перейти к подбору конкретных упражнений остановимся на характеристике заболеваний и особенностях развития детей с различными нарушениями.

2.5.1 Характеристика и особенности развития детей с различными нарушениями в развитии.

Характеристика детей с детским церебральным параличом (ДЦП)

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это заболевание центральной нервной системы, при котором происходит поражение одного (или нескольких) отделов головного мозга, в результате чего развиваются не прогрессирующие нарушения двигательной и мышечной активности, координации движений, функций зрения, слуха, а также речи и психики. Основные причины ДЦП связаны с гипоксией, то есть с недостаточностью снабжения головного мозга плода во время беременности или новорожденного в родах кислородом. Форму ДЦП и степень тяжести заболевания устанавливает врач - невропатолог. При легкой степени ребенок обучаем, способен самостоятельно передвигаться, владеет навыками самообслуживания. Средняя степень требует дополнительной помощи со стороны взрослых. Дети с тяжелым течением ДЦП полностью зависят от окружающих, интеллектуальное развитие колеблется между умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости.

Характер и степень поражения положены в основу классификации ДЦП. В Казахстане, как и в России, принято опираться на классификацию Семёновой К.А. Согласно этой градации выделяют следующие формы ДЦП: *спастическая диплегия; двойная гемиплегия; гемиплегия; гиперкинетическая форма; атоническая аstaticкая форма.*

Спастическая диплегия - наиболее часто встречающаяся форма ДЦП. Характерные признаки: мышцы нижних и верхних конечностей в тонусе; нижние конечности поражены в большей степени; руки более активны и координируемы. Интеллект



не затронут, ребенка можно с успехом обучать. Могут наблюдаться незначительные отклонения в психическом или речевом развитии.

Двойная гемиплегия - это самая тяжелая форма ДЦП, при которой имеет место тотальное поражение мозга, прежде всего его больших полушарий. Двигательные расстройства выражены в равной степени в руках и в ногах, либо руки поражены сильнее, чем ноги. Дети не сидят, не стоят, не ходят. В большинстве случаев дети необучаемы.

Гемиплегия. Характерные симптомы для данной формы заболевания: поражает одну сторону (правую или левую); задержка интеллектуального развития; отклонения в психическом развитии; характерная походка (выпрямленная нога при согнутой руке); возможны приступы эпилепсии. Как правило, дети с гемипарезами оказываются обучаемыми.

Гиперкинетическая форма (дискинетическая форма) ДЦП имеет следующие признаки: непроизвольные движения конечностей; неправильная постановка ног; нарушения правильной позы позвоночника; медленные движения; судороги; нарушение речи.

Двигательные расстройства проявляются в виде непроизвольных насильственных движений - гиперкинезов. Психическое развитие нарушается меньше, чем при других формах церебрального паралича, т. е. интеллект в большинстве случаев развивается вполне удовлетворительно.

Атонически-астатическая форма (атакическая) ДЦП: тонус мышц понижен; ярко выражены сухожильные рефлекссы; часты случаи нарушения речи; координация движений нарушена полностью; отсутствует чувство равновесия; возможно сопутствующее заболевание - олигофрения; дефекты интеллектуального развития; нарушение речевой деятельности.

Характеристика слабослышащих детей

Слабослышащие дети - дети, страдающие понижением слуха (тугоухостью), в результате чего у них возникает нарушение речи. В отличие от глухих детей слабослышащие дети имеют возможность с помощью слуха накопить некоторый запас слов. Степень потери слуха может быть различной - от затрудненного восприятия речи до резкого ограничения возможности восприятия речи разговорной громкости. Нарушения слуха обычно возникают в результате стойких изменений в среднем ухе.

Нейросенсорная (сенсоневральная) тугоухость - нарушение слуха, обусловленное поражением слухового анализатора и проявляющееся односторонним или двусторонним снижением слуха, шумом в ушах, а также возникающими в связи с этим нарушениями социальной адаптации.

Для коррекции нарушенного слуха используется слухопротезирование - подбор и настройка индивидуальных слуховых аппаратов или кохлеарное имплантирование.

Характеристика слабовидящих детей

В категорию слабовидящих входят дети, у которых на фоне органических поражений зрительной системы или анатомического несовершенства органа зрения острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучшем или единственном глазу в условиях оптической коррекции. У данной категории детей нарушение остроты зрения часто сочетается с нарушениями периферического зрения (сужение поля зрения до 35°) или (и) цветоощущения.



В качестве основной характеристики зрительных возможностей слабовидящих выступает, с одной стороны, сочетание нескольких глазных заболеваний, с другой - возникновение на фоне первичной зрительной патологии различных осложнений (амблиопия, нистагм, косоглазие, отслойка сетчатки, смещение хрусталика, повышение внутриглазного давления и др.).

Часто при органических нарушениях зрения выявляют сопутствующие поражения нервной системы или врожденные пороки развития - ДЦП, нарушения слуха, задержка умственного развития и др.

Характеристика детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития (сокр. ЗПР) - нарушение нормального темпа психического развития у детей, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

У этих детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, тяжелых нарушений речи, они не являются умственно отсталыми.

ЗПР классифицируют следующим образом:

1. ЗПР психогенной этиологии (развивается на фоне неблагоприятного воздействия социальных условий).
2. ЗПР конституциональной природы (причиной данной патологии является нарушение процесса формирования центральной нервной системы ребенка).
3. ЗПР церебрально-органического генеза (развивается на фоне поражений отделов головного мозга).
4. ЗПР соматогенной природы (к развитию патологии приводят последствия тяжелых соматических заболеваний, которые ребенок переносит в раннем возрасте).

Характеристика детей с синдромом Дауна

Синдром (или болезнь) Дауна - хромосомная патология, вызывающая нарушение умственного развития и сопровождающаяся характерными изменениями внешности.

Синдром Дауна - это генетическая болезнь, при которой люди имеют 47 хромосом в клетках вместо 46. У них есть лишняя хромосома 21.

Физическое развитие детей с синдромом Дауна нарушено: отмечается отставание в росте, диспластичность телосложения, короткие пальцы рук и ног, «плоское лицо», короткая широкая шея, плоский затылок и другое. Мышечный тонус понижен; это приводит к чрезмерной гибкости суставов.

Характеристика детей с ранним детским аутизмом (РДА)

Аутизм (также известный как инфантильный аутизм, детский аутизм, ранний инфантильный/детский аутизм, синдром Каннера или аутизм Каннера, в DSM-IV(-диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам) - аутистическое расстройство - расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями. Все указанные признаки начинают проявляться в возрасте до трёх лет. Схожие состояния, при которых отмечаются более мягкие признаки и симптомы, относят к расстройствам аутистического спектра. В чистом виде аутизм встречается крайне редко. Чаще он сочетается с речевыми, интеллектуальными и поведенческими нарушениями.



Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. Разница моторной ловкости в привычной обстановке и вне ее. Дефицитарность элементарной мелкой моторики. Отсутствие указательных жестов, движения, означающих либо отрицание, либо утверждение, приветствия или прощания. Затруднения в имитации движений взрослого. Соппротивление в принятии помощи при обучении двигательным навыкам.

К нарушениям основных движений относятся неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.



Характеристика типичных нарушений и особенностей развития детей разных нозологических групп

	Нарушения зрения (слабовидящие)	Нарушения слуха (слабослышащие)	Ментальные нарушения (ЗПР, ЗПРР)	Ментальные нарушения (РДА, РАС)	Ментальные нарушения (синдром Дауна)	Нарушения опорно-двигательного аппарата (церебральные)
Психических процессов	Несколько замедленное развитие речи, внимания и памяти. Снижен объем долговременной памяти. Быстрая утомляемость. У слабовидящих детей доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие.	Наблюдается бедность эмоций, слабость волевых усилий. Задержка речевого развития, несформированность фонематического анализа. Трудности в переклещении внимания.	Запаздывает формирование речи. Отсутствие живости и яркости эмоций, характерны слабая воля и слабая заинтересованность в оценке своей деятельности. Слабая память, неустойчивость внимания, медлительность психических процессов и их пониженная переключаемость.	Нарушения речевого развития и вербальной коммуникации (мутизм, эхолалии, речевые штампы, стереотипные монологи, отсутствие в речи перифразов и др.). Дети практически не проявляют эмоций, редко улыбаются взрослым и откликаются на свое имя. Быстро утомляются от деятельности. Сложность с пониманием самого себя, недостаточность автобиографической памяти, нарушение способности к рассуждениям.	Память снижена, внимание неустойчиво, значительно ослаблена познавательная деятельность. Заметно отставание в развитии речи. Не умеют и не могут интерпретировать свои ощущения - одновременно концентрировать внимание, слушать, смотреть и реагировать.	Плохая сосредоточенность и концентрация внимания, трудность опосредованного запоминания, слабая образная память, недоразвитие устной речи, искажение фонетического произношения звуков или их замена, замедленность мышления, трудность восприятия формы и объема.



Двигательных	Загружена про- странственная ориентировка, задерживается формирование двигательных на- выков, снижение двигательной и познавательной активности. Отмечается значительное отставание в физическом раз- витии. Наруша- ется правильная поза при ходьбе, беге, в естествен- ных движениях, в подвижных играх, наруша- ется координа- ция и точность движений.	Недостаточная двигательная подвижность. Снижен уровень развития основ- ных физических качеств. Трудности сохра- нения статическо- го и динамическо- го равновесия. Недостаточность точности в координации и неуверенность движений. Относительно низком уровне ориентировки в пространстве. Замедлена ско- рость выполне- ния отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.	Запаздывает формиро- вание ходьбы, этапов игровой деятельности. Низкая работоспособ- ность.	Общая двигательная неловкость, неуклюжесть, движения несбалансированны и дисгармоничны. Однако дети бьют и очень подвижны. Неразвитость мелкой моторики, хотя в стереотипных, часто повторяемых движениях они демонстрируют поразительную точность и выверенность. Фор- мирование навыков самообслужива- ния происходит с запозданием.	Движения детей часто неловкие, неуклюжие, походка неустойчивая.	Патология перераспреде- ления мышечного тонуса, сниже- ние силы мышц, нарушение взаимодей- ствия между категориями мышц. Движе- ния неловкие, несоответст- венные, неполные по объему. Нарушение опороспособно- сти, равновесия, вертикаль- ной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и ма- кромоторики. Низкая работо- способность.
---------------------	---	--	---	--	---	--



Интеллектуальных	<p>Специфические затруднения в овладении навыками письма и чтении. Ограниченное познание мира. Интеллект не нарушен.</p>	<p>Дети, страдающие глубокими нарушениями слуха, в общем уровне развития отстают от своих сверстников. Интеллект не нарушен.</p>	<p>Стойкие нарушения в познавательной деятельности. Отсутствие успехов в учебе.</p>	<p>Интеллект в половине случаев оказывается сниженным.</p>	<p>Отстают в интеллектуальном развитии, их интеллектуальный уровень сильно различается от незначительно-го отставания до средней и тяжелой степени отставания. Дети долго не понимают назначения окружающих предметов обстановки.</p>	<p>Свойственная интеллектуальная недостаточность, имеющая неравномерный, дисгармоничный характер.</p>
Поведения	<p>В поведении может проявляться неуверенность, пассивность, самозащита, агрессивность. В поведении могут встречаться импульсивность, внушаемость, упрямство, негативизм.</p>	<p>Без особенностей.</p>	<p>Характерны: неспособность к планированию и контролю своего поведения; частые страхи, повышенная тревожность, неустойчивость настроения, склонность к конфликтам; беспричинная агрессивность; шалости, гиперактивность, капризы, апатия; эгоистические проявления.</p>	<p>Глубокие нарушения социального развития, проявляющиеся в трудностях взаимодействия с другими людьми и предметным миром; стереотипность в поведении; неадекватные сенсорные реакции</p>	<p>По характеру дети мягкие, ласковые, добродушные, охотно вступают в контакт, привлекливы.</p>	<p>Повышенная эмоциональная возбудимость, руководство эмоциями, удвольствия, чрезмерная впечатлительность, склонность к страхам, инфантилизм и эгоцентричность, неподчинение требованиям коллектива.</p>



Физичес-кого развития	Нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры. Заболевания органов дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Присутствие астенического состояния, сопровождающиеся нервным напряжением. Уровень физического развития и физической подготовленности значительно отстает.	Дистармоничное физическое развитие, с дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), задержкой моторного развития, задержкой развития локомоторных статических функций. Соматическая ослабленность. Наблюдается дискорфорт к громким звукам.	Наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста).	Физическое развитие у детей-аутистов обычно не страдает.	Физическое развитие нарушено: отмечается отставание в росте, диспластичность телосложения, короткие пальцы рук и ног. Мышечный тонус понижен; это приводит к чрезмерной гибкости суставов.	Остеохондроз, мышечная гипоплазия, остеопороз, контрактуры, дистармоничность физиологического развития. Нарушения сердечной и дыхательной систем, заболевания внутренних органов, нарушения зрения, слуха.
-----------------------	---	--	---	--	--	--



2.5.2 Особенности организация образовательного процесса

Инклюзивная секция по адаптивному каратэ объединяет здоровых детей и детей с нарушениями в развитии разных нозологических групп. Основной целью образовательного процесса является комфортное, для всех детей, совместное обучение физическим упражнениям, базовой технике (кихон), комплексам технических действий (ката) проведению кумитэ – поединка с партнером и другим видам двигательной активности с учетом физического и психического развития каждого ребенка. Образовательный процесс направлен на решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Перед началом обучения в спортивной секции тренеру (педагогу) необходимо:

- уточнить основной диагноз, сопутствующие заболевания, оперативные вмешательства;
- с помощью врача определить медицинские противопоказания к физическим нагрузкам с учетом основного и сопутствующих заболеваний;
- определить физическое развитие, функциональное состояние и степень физической подготовленности детей на основании предложенных тестов.

Противопоказания при занятиях:

- не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений;
- избегать упражнений с длительными статическими напряжениями, упражнений высокой интенсивности;
- избегать упражнений и исходных положений, растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место, то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы;
- противопоказано длительное пребывание в положении сидя, так как это наиболее невыгодное положение для позвоночника и нижних конечностей;
- следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает их двигательную активность;
- не следует чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения у детей с ДЦП;
- исключить использование упражнений, влияющих на раскачивание и растягивание позвоночника при искривлениях позвоночника всех степеней и форм;
- не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушением опорно-двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе;
- при артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах;
- при вывихе бедра и после его вправления противопоказано форсирование приведения и наружной ротации бедра.

Инклюзивные занятия по адаптивному каратэ строятся в соответствии со следующими требованиями:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- проводить упражнения из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на животе, спине, на четвереньках);



- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, в которых можно выполнять дыхательную гимнастику, коррекционные упражнения для осанки, пальчиковую гимнастику, релаксацию и др.;

- упражнения должны быть посильными и соответствовать возможностям учеников;

- должен присутствовать индивидуальный и дифференцированный подход, с учетом медицинских противопоказаний;

- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;

- наблюдать в течение всего занятия за самочувствием учащихся, опираясь на показатели ЧСС и внешние признаки утомления;

- обеспечить профилактику травматизма, помощь и страховку.

Инвентарь для практических занятий используется как стандартный, так и нестандартный. Он должен быть красочным, интересным и удобным для пользования. Желательно подбирать красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета.

Рекомендуется широко использовать в занятиях лечебно-профилактический инвентарь - это резиновые массажные мячики с шипами и без; резиновые кольца для детей, для укрепления мелких и крупных мышц кисти и руки; различные массажные дорожки и коврики для ног (шариковые, из камушков и т.п.), ортопедические мячи (фитбол).

Использование ориентиров облегчает тренеру контроль над выполнением движений каждым ребенком.

Методы обучения в инклюзивной группе: метод строго регламентированного упражнения; метод круговой тренировки для развития физических качеств; игровой метод; наглядные и словесные методы. Метод направленного прочувствования двигательного действия (например, проведение учителем руки учащегося при обучении и т.д.), входящий в группу наглядных методов, хорошо подходит для обучения детей всех нозологических групп. Для многих детей с теми или иными нарушениями требуется большее количество повторений упражнения для его овладения, нежели здоровым детям. Это нужно учесть.

При совместном обучении в инклюзивной группе базовым техническим движениям, другим физическим упражнениям, подойдет выполнение этих действий в парах, где один ребенок здоровый, а другой с особенностями в развитии. Это поможет предотвратить дискриминацию в отношении детей с особыми образовательными потребностями.

Одним из важных принципов в процессе обучения в адаптивном каратэ является необходимость поощрения детей даже за самые малейшие сдвиги и успехи в двигательной деятельности, проявления инициативы. Доброе слово, похвала, жест обозначающий одобрение, станут незаменимым стимулом и мотивом для дальнейших занятий «особенного» ребенка в секции, и в тоже время оценивание должно быть гуманным. Педагог обязан быть тактичным, с уважением относиться к каждому ребенку.

Во время проведения занятия, внимание преподавателя должно все время быть направлено на детей, под контролем осуществляются все двигательные действия каратэистов. Необходимо оказание своевременной помощи каждому ребенку с отклонением в развитии, формирование уверенности в собственных силах и возможностях.

Прежде чем перейти непосредственно к занятиям физическими упражнениями с детьми с детским церебральным параличом необходимо помнить, что форми-



рование движений должно производиться в строго определенной последовательности, а именно: начиная с головы, затем идут руки, руки - туловище, руки - туловище - ноги, ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Соответственно, что по этому принципу будут выполнять упражнения и остальные дети группы.

Детей с аутизмом сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела - начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к движениям туловищем и ногами.

Чтобы побудить ребенка с аутизмом наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо: медленно и четко выполнять движения, комментируя их; сопровождать движения ритмичным счетом; проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их; одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их; начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.); формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»; двигаться вместе с ребенком, рядом с ним.

Демонстрация и подражание для детей с синдромом Дауна очень эффективный метод обучения, поскольку, как правило, они обладают достаточно хорошей способностью к подражанию, а, кроме того, возможность имитировать действия взрослого, дает ребенку возможность выполнять задание более самостоятельно, чем в том случае, когда ему оказывают физическую помощь. Старайтесь наглядно продемонстрировать ребенку, что именно надо сделать. Многократное повторение для тренировки любого навыка, позволит ребенку с синдромом Дауна скорее его запомнить. Обязательно комментируйте вслух свои действия, произносите слова четко и достаточно громко.

Обучая движению ребенка с ЗПР, нужно создать у ребенка положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении движения, вызвать желание качественно выполнить его. У детей с ЗПР должна преобладать направленность на повышение результативности уже имеющегося баланса движений. Например, ребенок освоил основные движения, но выполняет неуклюже, неточно, не достаточно координировано. В этом случае главным направлением в работе будет развитие координации движений, их точности, статического и динамического равновесия, ритмичности, слитности в освоенных двигательных действиях. При обучении ребенка с ЗПР необходимо целенаправленно развивать двигательные способности и качества ребенка, предлагая ему посильные, но требующие физических и психических усилий задания.

При совместном обучении в инклюзивной группе «особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания; формируется способность к преодолению физических, и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества; появляется желание улучшать свои физические кондиции. Принципы инклюзивного обучения построены на поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе.



2.5.3 Суставная гимнастика

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. При этом, после очередного наклона надо вернуться в и.п. Выполняйте 2-3 раза.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. Выполняйте вращение плеч по кругу в одну сторону (4-8 кругов), потом в обратную сторону.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите прямую правую руку перед собой, левой рукой обхватите локоть правой руки. Подтяните прямую правую руку максимально к себе, движение происходит от плечевого сустава, держите натяжение в течение 10 секунд, потом поменяйте сторону.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. Выполняйте вращение только в локтевых суставах вовнутрь – 4 - 8 кругов, потом в обратную сторону.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. Согнув руки перед грудью, прижмите ладони друг к другу с усилием на 4 - 8 сек. Затем расслабьте руки, встряхните.

6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполняйте вращения тазом, начиная с малого круга, постепенно увеличивая амплитуду движения. В одну сторону 4 - 8 кругов, и затем повторите в обратную сторону.

7. И.п. - основная стойка, руки вниз. Поднимите одно бедро к себе, оставаясь стоять на одной ноге. Удерживайте голень руками, максимально прижмите бедро к животу, колено стремиться к груди. Удерживайте 4-8 секунд, поменяйте ногу. Выполняйте по 6-8 раз.

8. И.п. - основная стойка, полуприсед, руки на колени. Выполняйте круговое вращение в коленях вправо и влево. В одну и другую сторону по 4 -8 кругов. Поменяйте ногу.

9. И.п. - основная стойка, руки вниз. Сделайте захлест одной ногой назад - к ягодицам, держите стопу одноименной рукой, максимально прижимая пятку к ягодице. Колени прижаты друг к другу. Поменяйте ногу, удерживайте положение 10 секунд на каждую ногу. Выполните по 2-3 раза с каждой ноги.

10. И.п. - основная стойка, руки вниз. Поднимите одну ногу невысоко вперед, Выполняйте круговые движения стопой в одну сторону (4-8 кругов), потом в другую. Поменяйте ногу.

11. И.п. - основная стойка, руки вниз. Ходьба на месте, поднимая колени, поднимая руки вверх - вдох, опуская вниз выдох.

2.5.4 Упражнения и игры для развития и укрепления мелкой моторики пальцев рук

1. Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой.

2. Поставить руки вперед. Растопырить пальцы в стороны и сводить их вместе.

3. Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать эти пальцы.

4. Зажать карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполняем движения так, что сначала сверху оказывается средний палец, а потом указательный.

5. Дайте ребенку два небольших шарика или два грецких ореха и попросите его покатать их между ладонями (пальцы прямые) в одну и другую стороны.

6. Быстро касаться кончиками пальцев большого пальца. В одну сторону, на-



чая с мизинца, и в другую сторону - с указательного пальца. На одной руке, на другой, на обеих сразу.

8. Дети повторяют за тренером различные движения пальцев:

а) руки поднять вверх, пальцы выпрямить, перекрестить указательный и средний пальцы;

б) теперь перекрещиваются безымянный палец и мизинец;

в) делаем колечки: из указательного и большого, из среднего и большого и т. д.;

г) называете любое число от 1 до 10, а дети быстро «выбрасывают» соответствующее количество пальцев.

9. Пальцы сцепить в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы левой руки встают, как петушинный гребень. Затем на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой - и в петушинный гребешок превращаются пальцы правой руки.

10. Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони. Затем быстро выпрямить и растопырить пальцы.

11. Сцепить пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы). Большими пальцами делать вращательные движения друг вокруг друга, все быстрее и быстрее.

Предложенные упражнения требуют индивидуального подхода для детей с ДЦП. Возможность выполнения того или иного упражнения зависит от формы и степени ДЦП, и связанных с ними двигательных нарушений.

Игра «Камень, ножницы, бумага»

В такт словам «камень, ножницы, бумага» встряхиваем сжатыми в кулак руками. Затем ведущий останавливается на одном из трех слов: если это слово «бумага», то следует выпрямить пальцы (они плотно прижаты друг к другу), если это слово «камень», то рука сжимается в кулак, если слово «ножницы», то все пальцы прижаты к ладони, а указательный и средний выпрямлены и раздвинуты, как ножницы.

Игра «Солнце, заборчик, камешки»

Руки поднять вверх, пальцы обеих рук выпрямлены и широко разведены - это «солнышко».

Теперь пальцы плотно прижать друг к другу и выпрямить - это «заборчик». Обе руки сжать в кулаки - это «камешки».

По команде ведущего: «Солнышко», «Заборчик», «Камешки» дети показывают пальцами: солнышко с растопыренными пальчиками, заборчик с прямыми пальчиками или камешки - кулачки. Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее.

Упражнения с массажным мячиком предназначены для развития мелкой моторики рук, массажа, укрепления мышечно-связочного аппарата кистей рук.

Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 6).

2.5.5 Упражнения для формирования навыка правильной осанки

От правильной осанки зависит не только внешняя красота и привлекательность, но и нормальное функционирование внутренних органов ребенка. Правильная осанка в первую очередь зависит от состояния мышечного аппарата. Проблемы с осанкой сопровождаются чувством дискомфорта, болевых ощущений. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо делать специальные упражнения, направ-



ленные на поддержку мышечного тонуса.

Для большинства детей с нарушениями в развитии сопутствующим заболеванием является сколиоз. Корректирующие упражнения с гимнастическими палочками формируют навык правильной осанки, вместе с этим укрепляя мышцы спины. Упражнения можно выполнять стоя, сидя и лежа.

Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 7).

2.5.6 Упражнения для укрепления сводов стопы

При неправильной постановке стопы или развитием плоскостопия у детей разных нозологических групп можно и нужно делать физические упражнения, которые помогут справиться с названными проблемами. С их помощью можно укреплять мышцы бедер и голеней, мышцы свода стопы, укреплять связки голеностопного сустава, укреплять и развивать моторику мелких мышц плюсны. Упражнения лечебной гимнастики (ЛГ) улучшают координацию движений, массируют подошвы.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, канату, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

Комплекс ЛГ при плоскостопии из положения сидя (см. Приложение 8).

2.5.7 Медитация в каратэ

Медитация составляет неотъемлемую часть каратэ. Под ее влиянием возрастает способность целенаправленности. Медитационные упражнения в каратэ требуют от занимающихся пребывания в неподвижной позе, исключающей как напряженность, так и всякую несобранность, вялость. В основе этих упражнений лежит управление вниманием.

В каратэ подразделяют два типа медитационных упражнений:

1) *сосредоточение*, предусматривающее прекращение на определенный период времени обработки всей поступающей в сознание информации, за исключением заранее выбранной, на которой и концентрируется все внимание;

2) *расслабление*, когда сознание медитирующего лишено поддержки в виде подсчета дыхания, изображения и т. д. В данном случае следует прибегнуть к ассоциативным образам - быстрое падение с высоты, путешествие по знакомому маршруту, воображение себя в виде неодушевленного предмета.

При медитации сосредоточения, в одном случае - занимающийся пристально рассматривает какой-нибудь предмет, в другом - закрывает глаза, и раз за разом повторяет определенные звуки, в третьем - бывает полностью поглощен наблюдением за собственным дыханием, в четвертом - прислушивается к шуму извне, в пятом - пытается найти ответ на сложный вопрос и т. д. Во всех этих случаях внимание на протяжении сеанса медитации бывает направлено на единственный, не меняющийся источник стимуляции (предмет, звук, процесс).

Медитация сосредоточения применяется непосредственно перед началом занятий каратэ и является условным порогом между повседневной жизнью и тренировкой. Она помогает отделить ученика от повседневных проблем и забот, войти в состояние «здесь и сейчас», а также полностью сосредоточиться на предстоящей тренировке (выполняется от 5 до 15 минут).



Медитация в процессе тренировки позволяет развить определенные физические, энергетические, ментальные и духовные качества, способствует оздоровлению организма и пробуждает скрытые возможности человека.

Медитация расслабления применяется в конце занятия каратэ.

При интенсивных и длительных тренировках оправданы промежуточные медитации в целях психоэнергетического восстановления.

2.5.8 Упражнения для расслабления

Для полноценного восстановления психических и физических сил каратэков, нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Расслабление - это важная составляющая полноценного развития детей и важная составляющая учебно-тренировочного процесса. В адаптивном каратэ для расслабления мышц могут использоваться: релаксация при помощи визуализации, самомассаж, упражнение для капилляров – потряхивание по Кацудзо Ниши, глубокое дыхание. Данные упражнения помогут снизить мышечную зажатость и снять эмоциональное напряжение.

Глубокое дыхание. Учащемуся нужно сделать медленный вдох через нос, а выдох нужно производить ртом. Несколько таких упражнений - и спортсмен готов к дальнейшей нагрузке.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Дети располагаются на татами или гимнастических ковриках в положении лежа на спине или сидя, тренер предлагает закрыть глаза и расслабиться. Особая роль в релаксации уделена спокойной расслабляющей музыке. Дыхание: спокойный вдох носом и медленный выдох через рот.

Первый вариант: прочувствовать свое тело. Напрячь и поочередно расслабить следующие группы мышц: руки, лицо, ноги, мышцы спины и живота.

Второй вариант: представить, что ваши мышцы начинают массироваться и разминаться кем-то посторонним. При этом в них возникает чувство тепла.

Третий вариант: вообразить себя, погруженным в воду и мысленно растворить свое тело в ней. Последовательно растворить руки, лицо, ноги, спину и живот.

Релаксация при помощи визуализации включает в себя представление какого-то образа, ситуации. Важно, чтобы они были позитивно окрашены. Ребята могут вспомнить приятные эпизоды из своей жизни, возможно, это будет отдых, пейзажи природы, образы гор, водоёмов или райские места наподобие тропических пляжей экзотических стран. Эта техника не только поможет хорошо расслабиться, но и улучшит ваше настроение.

Упражнение для капилляров по Кацудзо Ниши. Ложимся на спину на твердой поверхности. Под нижнюю затылочную часть головы подкладываем маленькую удобную валикообразную подушку. Поднимаем руки и ноги вверх, слегка сгибая в локтевых и коленных суставах. Активно потряхиваем ногами и руками, совершая мелкие вибрирующие движения. Время выполнения - одна минута. Можно делать несколько подходов по одной минуте.

Упражнения, основанные на мелкой вибрации конечностей, активизируют работу капиллярной системы, являются профилактикой сердечно - сосудистых болезней и варикоза. Широко используется для оздоровления сосудов и крови, а также для здоровья капилляров.



2.6 Психологическая подготовка

От состояния психики, умения управлять собой в процессе учебно-тренировочной деятельности, перед соревнованием во многом зависит успех выступлений.

Цель психологической подготовки – формирование и совершенствование значимых для каратэ свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и путем самовоспитания.

Специфика каратэ накладывает определенный отпечаток на развитие некоторых сторон психики юного спортсмена – восприятие, внимание, память, мышление, воображение, эмоции, морально-волевые качества.

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условно рефлекторный процесс, в котором можно выделить два раздела: общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера – и должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению поставленных задач.

Основные задачи общей физической подготовки в каратэ:

- воспитание моральных черт и качества личности спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и ответственности каждого члена коллектива за свои действия;
- развитие специализированных видов восприятия (чувство дистанции, чувство времени, чувство положения тела, чувство удара);
- развитие тактического мышления и внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе спарринга (кумитэ).

Воспитание волевых качеств юных спортсменов направлено не только на повышение эффективности спортивной деятельности, но и на воспитание личности подрастающего поколения. Волевая подготовка рассматривается как один из самых сложных разделов психологической подготовки.

Самовоспитание волевых качеств, формирование морально-волевых качеств не будет эффективным, если сами спортсмены не научатся управлять собой. Ученик должен иметь желание воспитывать свой характер, свою волю, учиться управлять своими эмоциями, регулировать свое психическое состояние в любых условиях. Иными словами, юные единоборцы сами должны включиться в процесс самовоспитания. Поэтому задачей тренера является воспитание у спортсменов целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении мастерства, в трудолюбии. Основными волевыми качествами является целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями в учебно-тренировочном процессе и подготовки к соревнованиям осуществляется при помощи средств и ме-



тодов психорегуляции.

Все методы психорегуляции подразделяются на две группы:

1. Саморегуляция (аутовоздействие). Методы ауторегуляции подразделяются на вербальные методы (самоприказы, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоободрение) и аутогенную тренировку (психорегулирующую, психомышечную, идеомоторную, медитацию, дыхательные упражнения, различные фармакологические средства, «наивную психорегуляцию», разнообразные ритуалы и талисманы).

2. Гетерорегуляция. С помощью этого метода на спортсменов воздействуют извне (воздействие тренера, психолога, врача). Данный метод, в свою очередь, подразделяется на вербальные (беседа, разъяснение, убеждение, внушение, приказ), акустические (музыка, различные шумы), оптические (картины, краски) методы, при помощи которых спортсмены сами регулируют свои состояния.

К задачам специальной физической подготовки относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах.



III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1 Содержание практических занятий инклюзивной спортивно-оздоровительной группы первого года обучения адаптивному каратэ

Месяц обучения	Вид подготовки	Средства	Организационно-методические указания
Сентябрь	Коррекционная	<p>Врачебно-педагогические наблюдения: Оценка физического развития и функционального состояния (см. раздел VI. Врачебно-педагогические наблюдения). Контрольные испытания физической подготовленности (см. раздел VI. Врачебно-педагогические наблюдения). Определение ЧСС (см. раздел VI. п.5.1)</p> <p>Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Игра «Камень, ножницы, бумага» (см. п.2.5.4) Игра «Солнце, заборчик, камешки» (см. п.2.5.4) Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 4) Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7).</p>	<p>Выполняет тренер совместно с врачом. Выполняет тренер. Все измерения проводятся с учетом всех заболеваний и самочувствия спортсмена. Выполнять подчет пульса необходимо на каждом занятии, во всех частях занятия. Все упражнения учащиеся стараются выполнять правильно, они должны исправлять ошибки, отмеченные тренером.</p>
	ОФП	<p>Построение и равнение в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Повороты на месте направо, налево. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с движениями рук. Ходьба, обходя предметы (обойти вокруг стойки, фишки). Ходьба на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут. Бег: обычный; бег с подниманием бедра вперед; бег с изменением темпа и направления. Ползание - на четвереньках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (любые – активные, комбинированные).</p>	<p>Все упражнения следует выполнять с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки. Упражнения выполняются в интервалах отдыха между физическими нагрузками.</p>
	СФП	<p>Упражнения для развития силы - отжимания в упоре лежа на полу или в упоре руками на скамейке; поднимание ног вверх из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на спине; руки скрестно на груди или согнуты в локтях перед грудью; упражнение «велосипед» ногами из исходного положения - лежа на спине. Игра «Тень». «Совушка» (см. п.2.3.4) Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5 -диафрагмальное, восходящее и нисходящее).</p>	<p>Все упражнения сопровождаются с дыханием, удар рукой или ногой</p>
	Технико-тактическая	<p>Разучивание стойки: фулудачи, дзекунцу – дачи, бой дачи, санчин-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.</p>	



Октябрь	Коррекционная	<p>Разучивание прямого удара рукой: сэйкен ой-цуки (дзёдан, тюдан, гедан).</p> <p>Разучивание техники выполнения блоков: сэйкен дзёдан-ука, сэйкен маэ гэдан-барай.</p> <p>Разучивание техники ударов ногой: маэ хиза гери, кин гери.</p>	происходит с выдохом.
ОФП	ОФП	<p>Комплексе суставной гимнастики (см. п.2.5.3)</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мелкой моторики пальцев рук (см.п.2.5.4).</p> <p>Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8)</p> <p>Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7).</p>	Суставная гимнастика выполняется в подготовительной части занятия.
ОФП	ОФП	<p>Построение и равнение в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Повороты на месте направо, налево, кругом (для детей с ДПП – переступанием). Расчет по порядку.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы. Ходьба на точность шага. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с переизменением через небольшие препятствия (палочки, кубики, скакалки, веревки). Ходьба в обход, противходом, «мейкой» и по диагонали. Ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлопок!» Первый раз - хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной. Ходьба спиной вперед.</p> <p>Бег: обычный; бег с изменением темпа и направления; остановиться и опять продолжить бег.</p> <p>Пролезание в обруч; перекаты со спины на живот вправо, и сразу с живота на спину (360гр.). То же в другую сторону.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на одной и другой ноге с продвижением вперед.</p> <p>Подвижные игры для развития быстроты: «Совушка», «Шипки, желуди, орехи».</p> <p>Комплексе упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках (см. Приложение 1)</p>	<p>Все упражнения учащиеся стараются выполнять правильно, они должны исправлять ошибки, отмеченные тренером.</p> <p>Важно учитывать степень тяжести сопутствующих заболеваний и противопоказания к физическим нагрузкам при этих заболеваниях.</p>
СФП	СФП	<p>Упражнения для развития силы - поднимание ног вверх поочередно из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди или согнуты в локтях перед грудью.</p> <p>Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5)</p> <p>Ходьба по ограниченной площадке, на определенное расстояние, по линии; ходьба по скамейке лицом вперед; ходьба по скамейке приставными шагами левым, правым боком.</p>	Упражнения позволяют развивать чувство равновесия.
Технико-тактическая	Технико-тактическая	<p>Закрепление стойек – фудо-даци, дзенкуну – дачи, ёй дачи, санчин-даци. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.</p> <p>Отработка техники ударов руками: сэйкен ой цуки (дзёдан, тюдан, гедан), сэйкен морозэ цуки. Отработка техники блоков: сэйкен дзёдан ука, сэйкен маэ гэдан-барай. Отработка техники ударов ногами: маэ хиза гери, кин гери. Разучивание удара ногами - мавашши гери (дзёдан, тюдан, гедан).</p> <p>Выполнение технических действий в перемещениях.</p>	Использование метода направленного прочувствования двигательного действия (например, проведение тренером руки учащегося при обучении и т.д.).



Ноябрь	Коррекционная ОФП	<p>Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 5).</p> <p>Комплекс ЛП при плоскостопии из положения сидя (см. Приложение 6)</p> <p>Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8)</p> <p>Мелитация сосредоточения и расслабления (2.5.7)</p> <p>Построение и равнение в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Повороты на месте направо, налево, кругом (для детей с ДЦП – переступанием). Расчет по порядку, на первый – второй.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба приставными шагами боком; ходьба по кругу (в обоих направлениях); ходьба с выпадами; ходьба с остановками и поворотами на 90, 180 и 360 градусов.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте; прыжки на одной и другой ноге на месте. Перекаты со спины на живот вправо, и сразу с живота на спину (360гр.). То же влево.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>Броски теннисного мяча в цель.</p> <p>Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с гантели 0,5кг (см. Приложение 2).</p> <p>Упражнения в лазании по гимнастической скамейке (см.п.2.3.2)</p> <p>Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5)</p> <p>Ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе.</p> <p>Подвижные игры: «Воробы, вороны», «Эстафета с обручем», «Сбей кеглю» (п.2.3.4).</p> <p>Обработка техники ударов руками: сэйкен ой цуки (дзёдан, тюдан, гедан), сэйкен моротэ цуки. Обработка техники блоков: сэйкен дзёдан уку, сэйкен маэ гёдан-барай. Обработка техники ударов ногами: маэ хиза гери, кин гери, маваши гери (дзёдан, тюдан, гедан).</p> <p>Выполнение технических действий в перемещениях.</p> <p>Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.</p> <p>Работа в парах.</p>	<p>Все упражнения следует выполнять с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к ретулированию физической нагрузки.</p> <p>Упражнения выполняются в интервалах отдыха между физическими нагрузками.</p> <p>Во время занятия тренер следит за самочувствием спортсменов, не допуская утомления.</p>
	Технико-тактическая		



Декабрь	Коррекционная	Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Комплекс ЛП при плоскостопии из положения сидя (см. Приложение 6). Комплексе упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 4). Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8) Выполнение строевых команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Повороты на месте направо, налево, кругом (для детей с ДЦП – переступанием). Расчет по порядку, расчет на первый-второй. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с переменной направлением по сигналам: «Ко мне!», «Направление на флажок!» и т. д. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Велух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз - хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной; ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга. Ходьба через предметы различной высоты и формы. Ходьба спиной вперед. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра. Ползание - на четвереньках. Перекаты со спины на живот вправо, и сразу с живота на спину (360°). То же влево. Примерный комплекс упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках (см. Приложение 1) и другие упражнения. Подвижные игры «Пятнашки», эстафеты «Быстрые ноги», «Перенеси кегли», «Эстафета с мячом» (п.2.2).	Комплексы ЛП и с массажным мячиком подойдут для заключительной части занятия. Все упражнения следует выполнять с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки. Упражнения выполняются в интервалах отдыха между физическими нагрузками. Тренер следит за ходом игры и самочувствием спортсменов.
	ОФП	Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5) Упражнения с набивным мячом (медболом 0,5-1 кг. см. п.2.3.3)	Тренер следит за ходом игры и самочувствием спортсменов.
	СФП	Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Обработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.	Отработка техники с исправлением ошибок.
	Технико-тактическая		



Январь	Коррекционная	Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 5). Упражнения для развития и укрепления мелкой моторики пальцев рук (см.п.2.5.4). Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8)	Задача суставной гимнастики - подготовить суставы к основной работе по технике.
	ОФП	Построение и равнение в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Повороты на месте направо, налево, кругом (для детей с ДЦП – переступанием). Расчет по порядку, на первый – второй. Хольба с сохранением правильной осанки. Хольба приставными шагами боком. Хольба по кругу (в обоих направлениях); хольба с выпадами. Хольба с остановками и поворотами на 90, 180 и 360 градусов. Хольба, обходя предметы (обойти вокруг стойки, фишки). Бег, прыжки. Примерный комплекс упражнений для развития ловкости со скакалкой (см. Приложение 3)	В построении учебно-тренировочного занятия важно учитывать степень тяжести основного и сопутствующих заболеваний.
	СФП	Броски теннисного мяча в цель. Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с гантелями 0,5кг (см. Приложение 2) Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5) Упражнения в лазании по гимнастической стенке: - провольное лазание вверх до определенной высоты и вниз; - лазание вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; - лазание вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую - другой; - провольное лазание вправо и влево по горизонтальным приставным шагам. Полвижные игры: «Тень», «Воробы, вороны».	Добиваться правильной техники дыхания в специальных дыхательных упражнениях. В упражнениях в лазании тренер обеспечивает в нужный момент помощь и страховку.
Февраль	Технико-тактическая Коррекционная	Отработка техники ударов руками: сэйкен ой цуки (дзёдан, тюдан, гелан), сэйкен моротэ цуки. Отработка техники блоков: сэйкен дзёдан уку, сэйкен маз гёдан-барай. Отработка техники ударов ногами: мае хиза тери, кин тери, маваши тери (дзёдан, тюдан, гелан). Все технические действия – удары руками и ногами отрабатываются на лапах или макиваре. Разучивание кихон-ката 1. Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Игра для развития мелкой моторики рук: «Камень, ножницы, бумага», «Солнце, заборчик, камешки» (см. п.2.5.4) Комплекс ЛП при плоскостопии из положения сидя (см. Приложение 6). Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8)	Добиваться чистоты и правильности выполнения базовой техники. Все упражнения чередовать с паузами для отдыха.
	ОФП	Хольба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы; хольба с	Вес упражнения следует выполнять

		<p>различными положениями рук: ходьба, обходя предметы (обойти вокруг стойки, фишки); ходьба с перепагиванием через небольшие препятствия; ходьба с остановами и поворотами на 90, 180 и 360 градусов.</p> <p>Бег: бег с подниманием бедра вперед; бег с изменением темпа и направления.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>Упражнения для развития силы - поднимание ног вверх поочередно из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди или согнуты в локтях перед грудью; приседания на количество раз.</p> <p>Броски набивного мяча сидя из-за головы.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: активные и пассивные (наклоны сидя ноги вместе и ноги врозь, «лягушка», растяжка на шпагаты и другие).</p> <p>Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5)</p> <p>Упражнения в лазании по гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание в упоре присев одноименным способом; - лазание в упоре присев разноименным способом; - лазание в упоре стоя на коленях одноименным способом; - лазание в упоре стоя на коленях разноименным способом; - подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; - подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке под углом 30 градусов. <p>Отработка базовых ударов руками и ногами на лапах и макляваре.</p> <p>Разучивание кихон-ката 1.</p> <p>Разучивание ката - Тайкёку соно ичи -1.</p>	<p>с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.</p> <p>Упражнения в лазании развивают силовые и координационные способности.</p> <p>Во время занятия тренер следит за самочувствием спортсменов, не допуская утомления.</p>
СФП	Технико-тактическая		





Март	ОФП	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба приставными шагами боком. Ходьба в разных темпах. Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменной темпа: медленно – быстро. Ходьба с выпадами. Ходьба через предметы различной высоты и формы. Бег: Пряжки. Примерный комплекс упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках (см. Приложение 1) и другие упражнения.	Упражнения выполнять под счет, тренер обращает внимание на правильность выполнения упражнения и исправляет ошибки.
	СФП	Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5) Упражнения на реабилитационных тренажерах. Упражнения в лазании по гимнастической скамейке (см.п.2.3.2) Подвижные игры: «Эстафета с обручем», «Узнай друга», «Сбей кеглю».	Тренер варьирует физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха.
	Технико-тактическая	Закрепление изученного кикон-ката 1. Закрепление изученного ката - Тайкёку соно ичи -1. Отработка базовых ударов руками и ногами на лапах и макиваре. Кумитэ – тренировочный бесконтактный бой с партнером.	Ката отрабатываются на чистоту.
	Коррекционная	Комплексы суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8) Комплексы упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 4).	Использовать в подготовительной или заключительной части занятия.
Апрель	ОФП	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с переменной направлением по сигналам: «Ко мне!», «Направление на флажок!» и т. д. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух проносятся: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз - хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга. Ходьба через предметы различной высоты и формы. Ходьба спиной вперед. Бег в умеренном темпе. Комплекс обобщающих упражнений без предмета. Упражнения для развития силы - отжимания в упоре лежа на полу или в упоре руками на скамейке; поднимание ног вверх из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно на груди или согнуты в локтях перед грудью; упражнение «велосипед» ногами из исходного положения - лежа на спине. Подвижные игры: «Совушка», «Рыбаки и рыбки», «Шипки, желуди, орехи»	Все упражнения следует выполнять с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.
		Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5)	Тренер на протяжении всего занятия следит за самочувствие спортсменов.



			Выполнение ката сопровождается с дыханием.
СФП	Комплекс упражнений с набивным мячом (0,5кг см.п.2.3.3) Упражнения на реабилитационных тренажерах.		Выполняется в заключительной части занятия.
Технико-тактическая	Совершенствование кихон-ката 1. Совершенствование изученного ката - Тайкёку соно ичи -1. Обработка базовых ударов руками и ногами на лапах и макиваре. Кумитэ – тренировочный бесконтактный бой с партнером.		Упражнения выполняются в интервалах отдыха между физическими нагрузками.
Коррекционная	Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8) Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 4).		
ОФП	Ходьба на носках, пятках, перекатами с пятки на носок. Ходьба в обход, противочелом, «змейкой» и по диагонали. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба через предметы различной высоты и формы. Ходьба спиной вперед. Ходьба с движением рук. Бег в умеренном темпе. Комплексе общеразвивающих упражнений с предметом (флажки, мяч, скакалка). Эстафеты: «Быстрые ноги», «Перенеси кеглю», «Кто быстрее», «Преодолей препятствие», «Эстафета с мячом». Упражнения для развития гибкости, на растяжку.		
СФП	Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5) Упражнения на реабилитационных тренажерах.		Все упражнения следует выполнять с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.
Технико-тактическая	Совершенствование кихон-ката 1. Совершенствование изученного ката - Тайкёку соно ичи -1. Обработка базовых ударов руками и ногами на лапах и макиваре. Кумитэ – тренировочный бесконтактный бой с партнером.		
Коррекционная	Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Комплексе упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 5). Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8)		Соблюдать правильность выполнения упражнений.



Июнь	ОФП	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба приставными шагами боком. Ходьба в разных темпах. Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменной темпа: медленно – быстро. Ходьба с выпадами; ходьба через предметы различной высоты и формы. Ходьба спиной вперед. Бег в умеренном темпе. Ползание на четвереньках. Проползание в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на одной и другой ноге с продвижением вперед. Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с гантели 0,5кг (см. Приложение 2). Упражнения на гибкость и растяжку.	Во время занятия тренер следит за самочувствием спортсменов, не допуская утомления. Измерение ЧСС проводится в начале и конце занятия.
	СФП	Специальные дыхательные упражнения (см.п.2.3.5) Упражнения на реабилитационных тренажерах. Упражнения в лазании по гимнастической стенке (см.п.2.3.1)	Индивидуальный и дифференцированный подход к выполнению упражнений.
	Технико-тактическая	Совершенствование кихон-ката 1. Совершенствование изученного ката - Тайкёку соно ичи -1. Обработка базовых ударов руками и ногами на лапах и макиваре. Кумитэ – тренировочный бесконтактный бой с партером.	Упражнения выполняются строго под счет, исправляя замечания тренера.
	Коррекционная	Комплекс суставной гимнастики (см. п.2.5.3) Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 5). Медитация сосредоточения и расслабления (2.5.7) Упражнения для расслабления (см.п.2.5.8)	

Участие юных спортсменов в спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях, соревнованиях осуществляется согласно плану работы организации, осуществляющей спортивную деятельность по виду спорта.



3.2 Методика занятий по адаптивному каратэ второго года обучения

Второй год учебно-тренировочного процесса каратэистов направлен на расширение двигательного опыта, посредством овладения новыми упражнениями в специальной физической подготовке и технической подготовке, коррекцию и совершенствование кондиционных и координационных способностей.

В учебно-тематическом плане подготовки юных каратэистов прослеживается тенденция уменьшения часов на общую физическую подготовку, т.е. базовые упражнения для совершенствования физических качеств остаются в арсенале спортивной тренировки те же, уменьшается лишь время для их выполнения. Упражнения ОФП можно чуть усложнить, увеличить дозировку в некоторых упражнениях, с учетом индивидуального подхода и состояния здоровья спортсмена. В статических упражнениях на растяжку можно увеличить время фиксации позы до 20-30 секунд.

Количество часов специальной физической и технической подготовки увеличивается. Учебный процесс в тактической подготовке направлен на совершенствование изученных элементов кихона на первом году обучения, разучивание новых технических элементов - стоек, ударов руками и ногами, блоков. Изучаются новые простейшие базовые ката – Тайкёку соно ни – 2 и Тайкёку соно сан -3. Совершенствуется искусство бесконтактного боя – кумитэ. Технические действия совершенствуются путем многократного повторения.

Тактическая подготовка строится на тактическом разборе и рекомендациях по построению боя с различными противниками, тактические грамотном построении боя, тактике ведения боя в последние секунды.

В коррекционной подготовке второго года обучения основными средствами остаются специальные дыхательные упражнения (ибуки, ногарэ-1 и ногарэ-2, диафрагменное дыхание), упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, пальчиковая гимнастика и упражнения на расслабление.

Тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на гармоничное физическое развитие, формирование фундамента технической подготовки, а также максимально возможную самореализацию детей с различными серьезными нарушениями в развитии в избранном виде спорта, повышение реабилитационного потенциала этих детей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям и физическим возможностям организма ребенка с особыми потребностями.

В конце учебного года юные каратэисты участвуют в соревнованиях по защите поясов, выполняя требования технической и физической подготовки (см. п.2.4.4). В начале и конце учебного года определяется оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности детей, занимающихся адаптивным каратэ в инклюзивной группе, выявляется динамика функциональной диагностики и физической подготовленности и производится индивидуальная корректировка.

Функциональные пробы и тесты физической подготовленности для юных каратэистов подбираются индивидуально, с учетом диагноза заболевания, противопоказаний к физическим нагрузкам и дефицита движений верхних или нижних конечностей.



IV. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

4.1 Согласно Международной Классификации Болезней МКБ - 10 заболевания классифицируются:

- G00-G99 Болезни нервной системы
- G80-G83 Церебральный паралич и другие паралитические синдромы
- H00-H59 Болезни глаза и его придаточного аппарата
- H60-H95 Болезни уха и сосцевидного отростка
- F80-F89 Нарушения психического развития
- F80 Специфические расстройства развития речи и языка
- F83 Смешанные специфические расстройства психического развития
- F84 Общие расстройства психологического развития
- F84.0 Детский аутизм
- F84.1 Атипичный аутизм
- F84.8 Другие pervasive расстройства развития
- Q90-Q99 Хромосомные аномалии, не классифицированные в других рубриках
- Q90 Синдром Дауна

4.2 Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

Контроль за состоянием здоровья детей, занимающихся адаптивным каратэ с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями в инклюзивной группе, осуществляется специалистами поликлиник по месту жительства детей, допуск к спортивно-оздоровительным занятиям выдает врач общей практики или узкий специалист, у которого ребенок состоит на диспансерном учете. На основе этого допуска и результатов углубленного медицинского обследования, врач спортивной медицины дополнительного образовательного учреждения, допускает ребенка к занятиям адаптивными видами спорта. Углубленное медицинское обследование детям с ООП, занимающимся адаптивной физической культурой и спортом, рекомендуется проходить два раза в год. Результаты медицинских обследований детей с ООП заносятся во врачебно – контрольные карты (личные карты занимающихся).

Врачебно - педагогический контроль детей с различными нарушениями в развитии, занимающихся адаптивным каратэ заключается в отслеживании динамики показателей функциональной диагностики и результатов учебно-тренировочного процесса по данным тестирования физической подготовленности. Функциональная диагностика, определяется по показателям физического развития и функционального состояния. Физическая подготовленность определяется по тестам общей и специальной физической подготовки. Данные функциональной диагностики и физической подготовленности измеряются в начале и в конце учебного года и заносятся в протоколы (см. Приложение 9).

Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-тренировочный процесс, тем самым способствуя улучшению его эффективности.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния детей с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями, занимающимися в инклюзивной группе адаптивного каратэ, целесообразно использовать показатели дневника самоконтроля.

4.3 Функциональная диагностика каратэистов

Измерения показателей физического развития (антропометрических показате-



лей) и функционального состояния (функциональных проб) занимающихся выполняет тренер совместно с врачом в начале и в конце учебного года на заключительных учебно-тренировочных занятиях.

Предлагаемые пробы выполняются избранно, с учетом индивидуального подхода к спортсмену, а также с учетом основного и сопутствующих заболеваний.

В данном разделе нормы и значения показателей физического развития и функционального состояния представлены для здоровых нетренированных детей.

Антропометрические показатели

Рост стоя измеряется ростомером. При измерении роста стоя, занимающийся становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

Масса тела определяется взвешиванием на рычажных медицинских весах.

Индекс массы тела (ИМТ) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела можно вычислить по формуле:

Показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат, т.е.:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

В соответствии с рекомендациями ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ, которая отображена в таблице 2.

Таблица 2: Значение и соответствие ИМТ

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Дыхательная экскурсия грудной клетки - очень важный показатель функционального состояния грудной клетки и дыхательного аппарата в целом. Для определения данного показателя производится измерение окружности грудной клетки на максимальном вдохе и на максимальном выдохе. Разница между этими измерениями равна дыхательной экскурсии грудной клетки. Ленту накладывают сзади под нижними углами лопаток. Спереди по нижнему краю околососковых кружков у детей.

$$\text{ЭГК} = \text{макс. вдох} - \text{макс. выдох} = \dots$$

В таблице 3 представлена оценка дыхательной экскурсии грудной клетки.



Таблица 3: Оценка экскурсии грудной клетки

Значение	Интерпретация результата
5 и менее	Недостаточное развитие
5 –8	Среднее развитие
8 и более	Хорошее развитие

Кистевая динамометрия

Кистевая динамометрия - измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. Для определения абсолютного показателя силы мышц-сгибателей кисти испытуемый в положении стоя отводит вытянутую руку с динамометром (подвижной частью к пальцам) под прямым углом к туловищу (на уровне плеча). Вторая, свободная рука, опущена и расслаблена. По сигналу экспериментатора испытуемый дважды выполняет максимальное усилие на динамометре (максимально его сжимает) на каждой руке. Фиксируется лучший результат.

Показатели функционального состояния

Частота сердечных сокращений (ЧСС) - это физиологический показатель нормального ритма сердцебиения. ЧСС подсчитывается на лучевой артерии по десятисекундным отрезкам времени 6 раз для того, чтобы определить его частоту за 1 минуту и ритмичность. Ритмичным считается пульс в том случае, если количество ударов за 10-секундные промежутки не отличается больше чем на 1 удар (например, пульс, 10, 10, 11, 10, 10, 10 ударов). Аритмичность пульса – значительные колебания числа сердечных сокращений за 10 секундные отрезки времени (например, 9,12,10,13,11,8 ударов). Помимо частоты и ритмичности пульса учитываются его напряжение и наполнение. Возрастная норма ЧСС у детей приведена в таблице 4.

Таблица 4: Возрастная норма ЧСС у детей

Возраст	Частота сердечных сокращений в минуту	Возраст	Частота сердечных сокращений в минуту
7 лет	85-90	10 лет	78-85
8 лет	80-85	11 лет	78-84
9 лет	80-85	12 лет	75-82

Артериальное давление (АД) – один из важнейших параметров, характеризующих работу кровеносной системы, измеряется механическим прибором для измерения давления. Полученные цифры максимального и минимального давления записываются в виде дроби: в числителе мах (максимальное), в знаменателе – мин (минимальное) и регистрируются в соответствующей графе задания так: артериальное давление в покое – 120/70 мм. рт.ст. (ртутного столба).

При первичном исследовании необходимо измерение артериального давления на обеих руках, так как оно может быть разным из-за патологии сосудистой системы (сужение дуги аорты, подключичной артерии и др.). Если артериальное давление на одной руке отличается больше чем на 10 мм.рт.ст, это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя давление на той руке, где определялись большие цифры АД.



В таблице 5 приведены граничные показатели АД у детей разного возраста.

Таблица 5: Граничные показатели АД у детей разного возраста

Возрастные границы	Уровень, мм.рт.ст.	
	Систолическое	Диастолическое
От 6 до 9 лет – ранний школьный этап	100–122	60–78
От 9 до 12 – средний школьный возраст	110–126	70–82
От 12 до 15–17 – старший школьный период	110–136	70–86

Пульсовое давление определяется разницей между систолическим артериальным давлением и диастолическим артериальным давлением.

Пульсовое давление = систолическое – диастолическое

Пример: АД 120/80

120 - 80 = 40 – пульсовое давление

В норме пульсовое давление 40-50 мм.рт.ст.

Функциональная проба на сердечно - сосудистую систему

6-моментная функциональная проба

Проба используется для оценки физической работоспособности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение 1 минуты (на сонной артерии или на груди).
2. Спокойно подняться простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение 1 минуты.
3. Вычислить разницу ЧСС (между значением стоя и лежа) умножить эту цифру на 10.
4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты.
5. Сосчитать пульс в течение 2-й минуты после приседаний.
6. Также сосчитать пульс в течение 3-й минуты.
7. Все полученные цифры сложить.

После значительных физических нагрузок этот суммарный показатель повышается. Через 16-24 часа возвращается к исходным величинам. Чем меньше суммарный показатель, тем выше работоспособность. В таблице 6 можно увидеть соответствие суммарного показателя ЧСС уровню работоспособности.

Таблица 6: Соответствие суммарного показателя ЧСС в 6-моментной пробе уровню работоспособности

Уровень работоспособности	Суммарный показатель 6-моментной пробы (20 приседаний)
Высокий	340 и ниже
Выше среднего	350-400
Средний	400-450



Функциональный показатель работы дыхательной системы

Частота дыхательных движений (ЧДД) – число дыхательных движений (циклов вдох-выдох) за единицу времени (обычно минуту). Подсчёт числа дыхательных движений осуществляется по числу перемещений грудной клетки и передней брюшной стенки. Для измерения нужно:

- удобно уложить или усадить ребёнка;
- согреть свои руки;
- положить руку на живот или грудную клетку (не фиксируя внимания ребёнка);
- с помощью секундомера подсчитываем количество дыхательных движений

за 1 минуту.

Частота дыхательных движений (ЧДД) в зависимости от возраста:

24-26 – для детей в возрасте 5-6 лет;

31-23 – для детей от 7 до 9 лет;

18-20 – в 10-12 лет;

16-18 – для подростков в возрасте от 13 до 15.

Проба Ромберга для оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата

Проба Ромберга это одна из разновидностей неврологических тестов, с помощью которых специалисты оценивают статическую координацию конкретного человека. Проба Ромберга используется для определения степени статической атаксии человека, а также его общих координационных возможностей в пространстве.

Методика выполнения

Она состоит из трех позиций. В первом положении ступни ставятся вместе параллельно друг другу, во втором ступни находятся одна за другой на одной линии так, чтобы большой палец одной ноги касался пятки другой, в третьем - стоят на одной ноге, а пятка другой приставляется к коленной чашечке опорной ноги.

Оценка «хорошо» - если в каждой позиции учащийся сохраняет равновесие в течение 15 секунд, при этом не наблюдается пошатывание тела, дрожание рук или век (тремор). При пошатывании и треморе оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 секунд нарушается - «неудовлетворительно».

Ортоstaticкая проба для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы, симпатического отдела.

Ортоstaticкая проба - метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной системы. Эта простая проба позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца, характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Утром, проснувшись, спокойно полежать 2-3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений и встать. Через 1-2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя.

Оценка пробы:

Учащение пульса на 6-12 ударов говорят о хорошей реакции сердца на нагрузку, связанную с переменной положения тела.

Учащение пульса на 13-18 ударов следует считать удовлетворительной реак-



цией, реакция свидетельствует о повышенной реактивности симпатичного отдела вегетативной нервной системы, что присуще недостаточно тренированным лицам.

Учащение пульса свыше 20 ударов – неблагоприятной реакцией, слабая реакция наблюдается в случае сниженной реактивности симпатичного отдела и повышенного тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, является следствием развития состояния нетренированности.

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест Е. П. Ильина)

Тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью. **С помощью теппинг-теста определяется выносливость нервной системы и обязательным условием выполнения теста для определения силы нервной системы** становится работа в максимальном темпе. Если это условие не выполняется, диагностика будет неправильной.

Оборудование: стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Тестирование осуществляется индивидуально, занимает не менее 2 мин.

Инструкция. По сигналу экспериментатора вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 сек. необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 сек. дает команду: «Перейти на другой квадрат». По истечении 5 сек. работы в шестом квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры: 1) подсчитать количество точек в каждом квадрате; 2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Интерпретация результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

1. Выпуклый тип. Темп нарастает до максимального в первые 10–15с. работы; впоследствии, к 25–30 с, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы.

2. Ровный тип. Максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы.



3. Нисходящий тип. Максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

4. Промежуточный тип. Темп работы снижается после первых 10–15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – среднеслабая нервная система.

5. Вогнутый тип. Первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со среднеслабой нервной системой.

Для определения функционального состояния различных мышц и мышечных групп у детей с ДЦП существует большое количество тестов.

Для оценки координации движений верхних конечностей и взаимодействия мышц-антагонистов могут рекомендоваться тестовые задания скоростного характера. Например, тест может выполняться испытуемым лежа на спине или сидя, руки вдоль туловища. Движения каждой рукой выполняются отдельно с максимальной скоростью. Участник в течение 10 - 15 с. выполняет сгибание-разгибание в локтевом суставе, каждый раз касаясь пальцами плечевого сустава. При этом сгибание сочетается с супинацией предплечья, а разгибание - с его пронацией. Подсчитывается число выполненных за указанный период движений с учетом характера их выполнения.

Для оценки движений пальцев можно использовать следующий тест: с максимальной возможной быстротой пациент сжимает пальцы в кулак и разжимает с максимальным вы-прямлением и разведением. Подсчитывается количество движений за 10 с.

4.4 Контрольные испытания по физической подготовке

Контрольные испытания (тесты) по общей физической подготовке для детей с нарушениями ОДА, зрения, слуха, ментальными нарушениями, занимающихся в инклюзивной группе адаптивного каратэ, проводятся в начале и в конце учебного года на заключительных учебно-тренировочных занятиях (проводит тренер).

Предлагаемые тесты выполняются избранно, с учетом индивидуального подхода к спортсмену, с учетом основного и сопутствующих заболеваний. Тренеру достаточно выбрать и провести по одному тесту для определения развития тех основных способностей, которые представлены ниже.

Для определения скорости используют:

1. Тест с линейкой (см) - измерение простой двигательной реакции (см. Рисунок 20)

Рука испытуемого вытянута ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем это расстояние меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

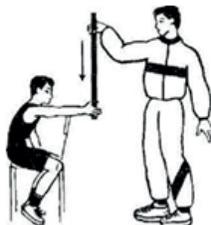


Рисунок 20

Для определения силовых способностей используют:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)

Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу или упор на гимнастическую скамейку, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 гр., плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без дополнительной опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы), вернуться в исходное положение, и зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнения испытания.

2. Приседание (количество раз)

Приседание выполняется из исходного положения: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает выполнять динамические приседания до глубокого приседа максимальное количество раз. Тест выполняется по 1 человеку.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (количество раз)

Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или коврик, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Для определения гибкости используют:

1. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)

Наклон выполняется из исходного положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе. Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

При выполнении испытания, по команде тренера, участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется тренером от стоп тестируемого. При третьем



наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат: определяется с точностью до 1 см. Касание пальцами разметки до уровня стопы записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание разметки на уровне стопы – «0»; результат за уровнем стопы записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Для определения скоростно-силовых способностей используют:

1. Метание мяча весом 150 г (м)

Метание мяча весом 150г. проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

2. Бросок набивного мяча (500г. и 1000г.) двумя руками из-за головы (м)

Исходное положение - сидя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены, пятки - на линии старта. Исходное положение в данном нормативе соблюдается строго по указанным параметрам. Для выполнения теста необходимо совершить бросок мяча из исходного положения двумя руками из-за головы. Участнику предлагаются две попытки. В зачет идет лучшая попытка.

Для определения ловкости используют:

1. Удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой ноге - тест на состояние вестибулярного аппарата (сек)

Выполняется стоя на правой (левой) ноге, левая согнута в колене, руки на пояс – измеряется удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой ноге в секундах. Отслеживается динамика результатов.

2. Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 1,5 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить три попытки. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Оценка результатов приведена в таблице 7.

Описание техники приводится для ребенка, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

И. п. – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед - вниз. Отводя правую руку вправо - назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернуть внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.



Таблица 7

Оценка результатов теста - метание теннисного мяча в цель

№	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Метание мяча в цель с расстояния 5м (3 попыток)	3	2	1	3	2	1



V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество изделий
1	Татами (будо маты)	комплект
2	«Доги» (кимано)	на каждого
3	Шлем	на каждого
4	Перчатки	на каждого
5	Щитки для голеней	на каждого
6	Раковина	на каждого
7	Лапы	на каждого
8	Макивара	на каждого
9	Палки гимнастические	комплект
10	Мячик теннисный	комплект
11	Мячик массажный	комплект
12	Дорожка массажная	2
13	Мяч набивной (медицин бол) 0,5-3кг.	комплект
14	Скакалка	комплект
15	Разноцветные флажки	комплект
16	Обруч гимнастический	комплект
17	Ручной экспандер (резиновое кольцо)	комплект
18	Гантели (0,5-1,0 кг)	комплект
19	Кегли разноцветные	комплект
20	Зеркала	комплект
21	Стенка гимнастическая	комплект
22	Скамейка гимнастическая	6
23	Реабилитационные тренажерные устройства	комплект
24	Секундомер	2
25	Линейка	2
26	Специальные устройства для хранения инвентаря	1



Средства функциональной диагностики		
1	Весы	1
2	Ростомер	1
3	Динамометр	2
4	Дневник самоконтроля	на каждого
5	Кушетка массажная	1
6	Аптечка медицинская	1



VI СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотов В.М. Психологическая подготовка юных каратистов: методические рекомендации / В.М. Болотов. – Челябинск: Уральская Академия, 2012. – 22 с.
2. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи: ДЦП, ЛФК, неврология / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина – М.: Книга по требованию, 2013 – 325 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп. Москва. – Советский спорт, - 2005. - 296 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. Москва. - Советский спорт, - 2005. - 448с.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.
6. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / Под ред. С.Ф.Курдыбайло.- М.: Советский спорт, 2002. - 184 с.
7. Лапшин С. Каратэ - до. Основная техника и методика преподавания.- Д.: Сталкер, 1996.- 384с.
8. Масленникова А.С. Методика физической реабилитации двигательных нарушений у детей с заболеванием детский церебральный паралич спастической формы на внеурочных формах занятий // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLVII междунар. студ. науч.- практ. конф. № 12(47)
9. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель/ Мисак Арцрунович Мисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400с.
11. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ / В. Ю. Микрюков - ИГ «Весь», 2013.- 125с.
12. Ордабаев Н.О., Марчибаева У.С., Идрисова Б.М. Методы контроля функционального состояния студентов в специальных медицинских группах: методические рекомендации. - Астана: ЕНУ им.Л.Н.Гумилева, 2005.- 46с.
13. Олин С.В. Библия каратэ = Bible karate / Сергей Олин ; [фот. В. Свиридов, В. Олин]. - Челябинск : Polygraph Olin & K , 2012, - 160 с.
14. Семёнова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей / Семёнова К.А., Мастюкова Е.М., Смуглин М.Я. – М.: Книга по требованию, 2013 - 328 с.
15. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. - 2012. - №12. - С. 603-607.
16. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
17. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с



VII ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1:

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости на гимнастических ковриках

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, ноги прямые, руки вниз. 1-согнуть правую ногу, пятку поставить ближе к тазу; 2-вернуться в и.п.; 3-4-повторить левой ногой.	4-5 раз	Держать спину ровно, чуть прогнуться в грудном отделе.
2	И.п. - лежа на спине, руки внизу. 1-2- поднять руки вверх; 3-4 -вернуться в и.п.; 5-6- поднять руки в стороны; 7-8 - вернуться в и.п.	2-3 раза	Держать спину ровной, лопатки прижаты к полу. Ноги вместе, прямые.
3	И.п.- сидя на полу, ноги прямые вместе, руки на поясе. 1-3- наклон вперед, руки тянутся к носкам; 4- вернуться в и. п.	4-5 раз	Держать спину ровной. Амплитуда наклона - индивидуальна.
4	И.п.- сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны. 1- наклон к правой ноге, руки вперед к носку; 2- вернуться в и.п.; 3-4- то же к левой ноге.	4-5 раз	Держать спину ровной. Выполнять упражнения медленно, без резких движений.
5	И.п.- лежа на спине, руки вниз. 1- отвести правую ногу в сторону, скользя по полу пяткой; 2- вернуться в и.п; 3- отвести левую ногу в сторону, скользя по полу пяткой; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Ноги прямые в коленях. Отведение выполнять с учетом степени подвижности сустава.



6	И.п. - сидя на полу, ноги прямые в стороны. 1-4- переступая поочередно руками вперед, сделать наклон вперед, вытянуться; 5-8- переступая поочередно руками к себе, вернуться в и.п.	4-5 раз	Держать спину ровной. Наклон выполнять с учетом индивидуальных особенностей.
7	И. п. - встать на колени, руки на поясе. 1- сесть на пятки; 2- вернуться в и.п.	4-5 раз	Держать спину ровной.
8	И.п.- лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1- сгибать ноги в коленях; 2- выпрямлять в и.п.	5-6 раз	Сгибать ноги с учетом индивидуальных особенностей (ДЦП).
9	И.п.- лежа на животе, руки вниз, ладони повернуты и упираются о пол. 1-2- поднять грудь, прогнуться в спине, руками упираться в пол; 3-4 - вернуться в и.п.	4-5 раз	Упражнение выполняется медленно.
10	И.п. - стоя. Встряхивать руки и ноги поочередно.	1 мин.	Упражнение для расслабления.



Приложение 2:

Примерный комплекс упражнений для развития силовых способностей с гантелями 0,5 кг (исходное положение можно менять на положение сидя)

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- поднять руки с гантелями в стороны, выдох; 2- опустить в и. п., вдох; 3- поднять руки с гантелями вперед, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Держать руки прямые при выполнении упражнения.
	И.п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты в локтях, локти вперед, предплечья параллельны полу, гантели смотрят вверх. 1-полуприсед, руки согнутые в стороны; 2- вернуться в и.п. Повторить 3-4.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Предплечья все время параллельны полу.
3	И.п.- стойка ноги врозь, полуприсед, наклон туловища чуть вперед, руки с гантелями согнуты в локтях вперед; 1- разгибать одновременно руки в локтях вниз назад. 2 - сгибать в и.п. 3-4 - повторить.	3-4 раза	Дыхание произвольное. Наклон вперед небольшой, спина ровная.
4	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1-4- сгибание и разгибание кистей с гантелями.	2-3 раза	Соблюдать правильную осанку (при ДЦП – противопоказано).
5	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. 1- наклон туловища вправо, руки с гантелями выпрямить вверх, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох; 3- наклон туловища влево, руки с гантелями выпрямить вверх выдох. 4- вернуться в и. п., вдох.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Руки вверх в локтях прямые, на ширине плеч.



6	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями перед грудью. 1- поворот туловища вправо, руки развести в стороны, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох; 3- поворот туловища влево, руки развести в стороны, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох.	4-5раз	Соблюдать правильную осанку. Движения не резкие, спокойные.
7	И.п.- основная стойка, руки с гантелями вниз. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	До 1мин.	Соблюдать правильную осанку.
8	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями за головой. Выполнять приседания.	6-8 раз	Спину сильно вперед не наклонять.
9	И.п.- стойка ноги врозь (без гантелей). 1- руки через стороны вверх, вдох; 2- вернуться в исходное положение, выдох.	3-4 раза	Восстановить дыхание и нормализовать частоту пульса.



Приложение 3:

Примерный комплекс упражнений для развития ловкости со скакалкой

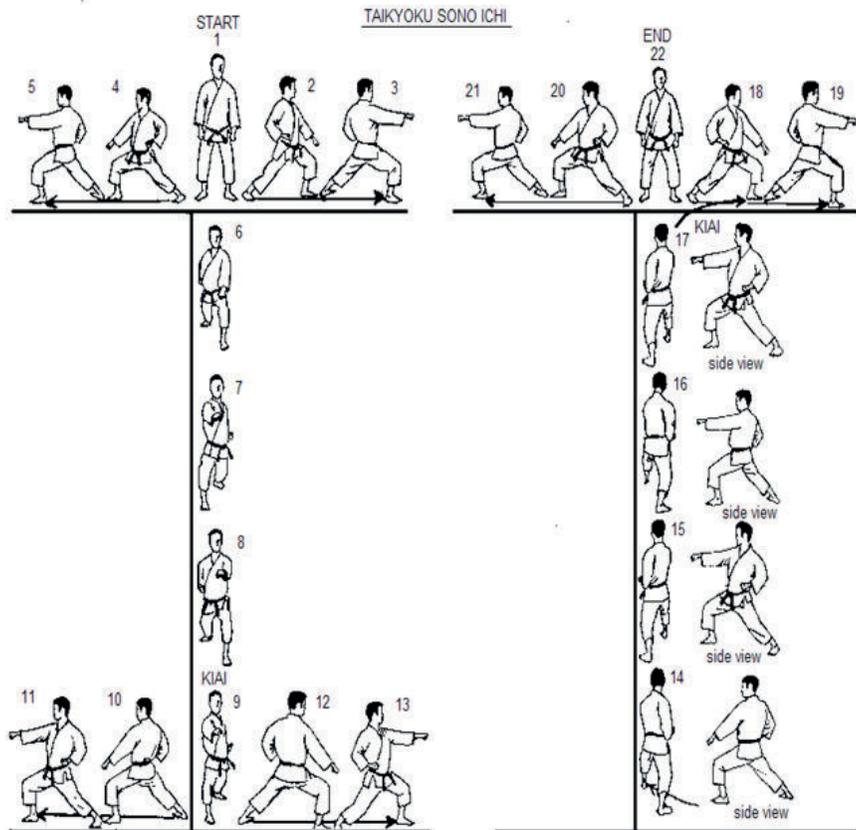
№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. - стойка ноги врозь, руки со скакалкой вниз. 1-наклон головы вправо; 2- вернуться в и.п.; 3-наклон головы влево; 4- вернуться в и.п.	2-3 раза	Соблюдать правильную осанку.
2	И.п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок, 3-4- вернуться в и. п. То же с другой ноги.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Руки вверх прямые.
3	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка за головой. 1- поворот влево, скакалку вверх; 2- и. п. То же в другую сторону.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку.
4	И.п. - стойка ноги врозь, скакалка на шее, руки согнуты. 1- наклон влево, разгибая и опуская левую руку и сгибая правую за голову, 2- вернуться в и. п. То же в другую сторону.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Наклоняться точно в сагиттальной плоскости.
5	И.п. - широкая стойка, ноги на скакалке, концы ее в руках. 1- 3- пружинящие приседания, руки прямые, 4 - и. п.;	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку.
6	И.п. - сидя, ноги вместе, скакалка перед грудью в руках. 1 - наклон вперед, коснуться скакалкой носков или опустить скакалку за стопы, 2 - и.п.	4-6 раз	Выполнять наклон с учетом основного и сопутствующего заболеваний.



7	И.п. - лежа на животе, скакалка впереди. 1-3- поднять скакалку вверх, смотреть на нее; 4- и.п.;	4-6 раз	Точность выполнения движения, ноги прижаты к полу.
8	И.п. - лежа на спине, скакалка за головой. 1- сесть, 2 - наклониться вперед, скакалкой коснуться носков ног, 3 - сесть, 4 - и. п.;	4-6 раз	Упражнение выполнять под счет и точнее.
9	И.п. - лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка натянута руками на ступнях ног. 1 - перекаат назад, касаясь носками пола, 2 - и.п.;	4-6 раз	В и.п.- ноги прямые в коленях. Но для детей с ДЦП индивидуальный подход.
10	И.п. - лежа на животе, скакалка впереди. 1-2- поднять руки со скакалкой вверх, одновременно поднять ноги от бедра вверх; 3-4-и.п.	4-6 раз	Ноги держать вместе. Показать положение «лодочки».
11	И.п. - лежа на спине, без скакалки. Поднять прямые ноги и руки вверх и потряхивать ими, с целью расслабить мышцы.	30 сек.	Потряхивания выполнять чаще и движения - более мельче.



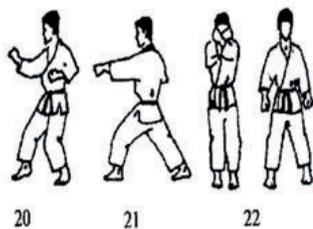
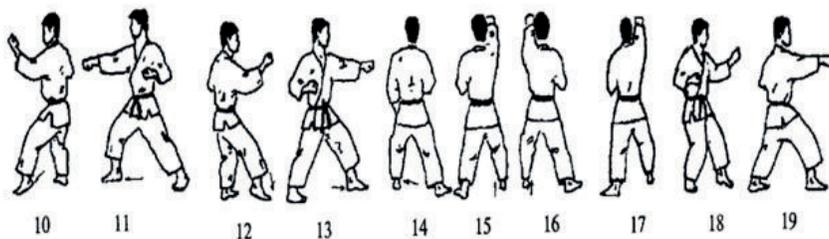
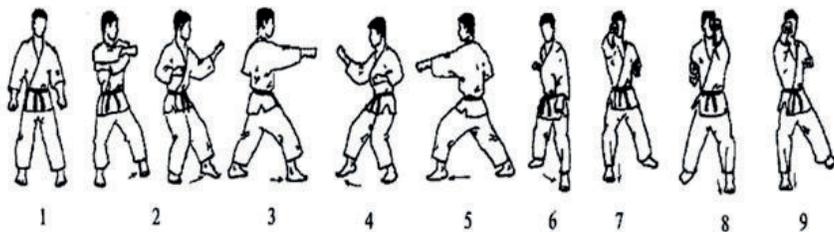
Ката - Тайкёку соно ичи





Ката - Тайкёку сонно сан

Taikyoku Sono San





Приложение 6:

Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания. Наглядное изображение
1	И.п. - сидя на скамейке. Взять в руки мяч и покатать его вперед и назад по ладонкам.	20-30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
2	И.п. - сидя на скамейке. Покатать круговыми движениями по ладонкам, в одну и в другую сторону.	20-30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
3	И.п. - сидя на скамейке. Сжимать и разжимать мячик в ладонях.	20-30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
4	И.п. - сидя на скамейке. Катать мячик по внешней стороне руки до локтя и обратно. По каждой ручке.	30-60сек.	Соблюдать правильную осанку. 
5	И.п. - сидя на скамейке. Сжимать и разжимать мячик в руке. То в одной, то в другой.	20-30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
6	И.п. - сидя на скамейке. Катать мяч по твердой поверхности с разной интенсивностью то правой, то левой кистью руки.	20-30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
7	Подбрасывать в воздух мячик и ловить его, двумя руками.	30-60сек.	Соблюдать правильную осанку.



Приложение 7:

Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки
с гимнастической палкой

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, палку вниз. 1- поднять палку вверх; 2- опустить палку на лопатки; 3- поднять палку вверх; 4- опустить палку вниз.	4-6 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Выполнять упражнения строго под счет.
2	И.п.- стойка ноги врозь, палку за спину, удерживая согнутыми руками и касаясь поясницы. 1- наклон вперед, прогнувшись; 2 - вернуться в и.п. 3-4- повторить.	5-6 раз	Наклон выполнять до прямого угла.
3	И.п.- стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1- наклон туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- наклон туловища влево; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Выполнять упражнения строго под счет.
4	И.п.- основная стойка, палку на лопатки. 1-4-ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	4-5 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Голову держать прямо.
6	И. п.- основная стойка, палка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад правую согнутую в колене ногу, коснуться ступней палки; 2- вернуться в и.п. 3- отвести назад левую согнутую в колене ногу, коснуться ступней палки; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Голову держать прямо.



7	5. И. п. - лежа на спине, палка внизу 1- поднимая палку, согнуть правую ногу вперед, пронести ногу через палку, выпрямить ногу; 2- сделать обратное движение; 3- поднимая палку, согнуть левую ногу вперед, пронести ногу через палку, выпрямить ногу; 4- сделать обратное движение.	3-4 раза	Стараться поднимать ногу выше и не отрывать кисти от палки.
7	«Лодочка» И. п.- лёжа на животе, палка вверху в руках. 1- поднять прямые руки и ноги; 2- вернуться в и.п.	6-8 раз	Прогнуться в спине, поднимая руки и ноги вверх. Дыхание произвольное.
8	И.п. - лёжа на спине, палка на груди. 1-2 поднять палку вверх, мах правой ногой, коснуться стопой палки; 3-4 вернуться в и. п. То же повторить с левой ноги.	3-4 раза	При выполнении маха, стараться не сгибать ногу в колене.
9	И.п.- лежа на спине, палку вниз. 1-2- палку вверх, вдох; 3-4 - палку в и.п., выдох	3-4 раза	Восстановить дыхание.



Приложение 8:

Комплекс ЛГ при плоскостопии из положения сидя

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания.
1	Поднимайте пятки вверх, опираясь на носки, затем наоборот отрывайте переднюю часть стопы.	по 10 раз каждой ногой, затем 10 обеими одновременно	Спину держать прямо.
2	Поднимайте одновременно пятку одной ноги и носок другой. Меняйте положение стоп.	10-15раз	Спину держать прямо.
3	Положите на одну ногу вторую голень, и выполняйте круговые вращения ступней сначала в одну, а затем в другую сторону. Смените положение ног.	до 10 движений каждой ногой	Спину держать прямо.
4	Положите перед собой лист бумаги, возьмите в стопу карандаш и попробуйте порисовать геометрические фигуры.	1-3 мин.	Соблюдать правильную осанку.
5	Рассыпьте мелкие предметы и поднимайте их без помощи рук, только ногами.	1-3 мин.	Соблюдать правильную осанку.
6	Положите перед стулом гимнастическую палку, перекачивайте ее сначала поочередно каждой ногой, а затем одновременно двумя.	2-3 мин.	Спину держать прямо.
7	Зажмите небольшой мячик между коленей, удерживайте его в таком положении, одновременно разворачивая стопы на наружную часть подошвы. Расслабьте мышцы.	6-8 раз	Спину держать прямо. Удерживайте мяч в течение 2-3сек.
8	Согните пальцы ног и подтяните к ним пятки, затем выпрямите пальцы и повторите упражнение снова. Движения напоминают способ перемещения гусеницы.	8 раз каждой ногой, затем вместе 10 раз	Спину держать прямо.



9	Массаж свода стопы. Катайте по очереди сводом стопы теннисный или массажный мячик.	1-2 мин	Спину держать прямо.
10	Поглаживайте правой стопой переднюю поверхность левой голени, затем наоборот. Потряхивание ног.	1 мин	Спину держать прямо.



Протокол антропометрических показателей физического развития

№	ФИО	Диагноз	Индекс массы тела (ИМТ)	Вес (кг)	Рост (см)	Динаметрия кистевой		Экскурсия грудной клетки (см)
						правая	левая	

Протокол показателей функционального состояния

№	ФИО	Диагноз	АД (мм. рт.ст.)	ЧДД за мин.	ЧСС (уд.в мин)	Функциональные пробы	

Протокол тестирования физической подготовленности

№	ФИО	Диагноз	Тест с линейкой (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (количество раз)	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	Бросок набивного мяча (500г. или 1000г.) двумя руками из-за головы (м)	Удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой (сек)



