

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра спортивных дисциплин**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 10-11  
ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ**

Магистерская диссертация студента заочной формы обучения  
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа Спортивная подготовка  
Романькова Евгения Николаевича

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент Амурская О.В.

Рецензент  
президент ДЮСКК «Сакура»  
Дубина Н.М.

**БЕЛГОРОД 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий каратэ с детьми 10-11 лет</b>	<b>7</b>
1.1. Содержание и организация тренировочных занятий в каратэ	7
1.2. Особенности развития физических качеств у каратистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки	15
1.3. Особенности развития физических качеств у каратистов повторным методом и методом круговой тренировки	24
<b>ГЛАВА 2. Методы и организация исследования</b>	<b>34</b>
2.1 Методы исследования	34
2.2 Организация исследования	37
<b>ГЛАВА 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение</b>	<b>41</b>
3.1 Обоснование методики развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ	41
3.2 Анализ полученных результатов	49
<b>ВЫВОДЫ</b>	<b>58</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>63</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>67</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** определяется тем, что каратэ является японским боевым искусством, системой защиты и нападения. На современном этапе каратэ называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Каратэ является прекрасным средством совершенствования физического состояния человека и повышение его духовных сил, способ выражения своего эстетического потенциала посредством физической активности [1, 3].

Секционные занятия по каратэ предполагают проведение теоретических и практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Вопросам подготовки спортсменов, специализирующихся в каратэ посвящены работы ряда авторов (А.В. Груновский, С.А. Иванов-Катанский, С.К. Карамов, В.Ю. Микрюков, Санг Х. Ким и др.), однако, теория и практика каратэ свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса физической подготовки в этом виде спорта. В настоящее время возникает необходимость подбора средств и методов целенаправленного развития физических качеств каратистов, что позволит повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов [8, 28].

Каратэ характеризуется выполнением ациклических действий, поэтому мы считаем, что эффективным методом для развития физических качеств каратистов 10-11 лет будет повторный метод и метод круговой тренировки.

**Проблема исследования** заключается в необходимости поиска эффективных способов развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

**Целью исследования** является разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

**Объект исследования:** тренировочный процесс детей начального этапа подготовки в каратэ.

**Предмет исследования:** особенности методики развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

2. Разработать методику развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

3. Определить эффективность разработанной методики развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

4. Разработать практические рекомендации развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что если на тренировочных занятиях каратэ с детьми 10-11 лет использовать повторный метод и метод круговой тренировки, то это позволит эффективно развивать физические качества занимающихся.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что была разработана методика развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, основанная на использовании повторного метода и метода круговой тренировки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы научного исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** принципы научности, связи теории и практики; теория спорта и физического

воспитания (В.Н. Платонов, 2004; Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, 2004); теория критических периодов и концепций преимущественного развития физических качеств в сенситивные периоды (В.К. Бальсевич, 2004, А.А. Гужаловский, 1984, Л.В. Волков, 2002, Ф.Г. Казарян, 2002); подготовка спортсменов, специализирующихся в каратэ (А.В. Груновский, 2005, С.А. Иванов-Катанский, 2005, С.К. Карамов, 2005, В.Ю. Микрюков, 2003, Санг Х. Ким, 2003).

**Практическая значимость.** Разработанная методика развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ может быть использована тренерами с целью улучшения эффективности тренировочного процесса.

**База исследования.** Педагогический эксперимент был организован в каратэ-клубе «Сакура» г. Белгорода.

**Апробация диссертации.** Результаты исследования были апробированы на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта» (Белгород, 2018 г.); региональной научно-практической конференции «Региональные модели организации внеурочной деятельности обучающихся» (Белгород, 2018 г.).

## **ГЛАВА 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий каратэ с детьми 10-11 лет**

### **1.1. Содержание и организация тренировочных занятий в каратэ**

Тренировочный процесс строится на определенных принципах физического воспитания и спортивной тренировки.

Принцип осознанной мотивации [2, 28].

Принцип оптимальной нагрузки организма.

Принцип всестороннего развития учеников.

Принцип разнообразия [14, 20].

Принцип индивидуализации.

Принцип постоянного контроля.

Принцип цикличности.

Организация тренировочного процесса и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Овладение техническим арсеналом, развитие двигательных качеств, повышение уровня ОФП и СФП, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин;
- элементы акробатики 6 -10 мин;
- игры в касания 4 - 7 мин;
- освоение приемов атаки 6 -10 мин;
- освоение приемов защиты 6 -18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники боя - оценочных приемов в стойке, техники атаки и защиты [1].

Подготовительная часть 20% урока, основная часть 70% урока, заключительная часть 10% урока [7].

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества и функциональные системы.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

## **1.2. Особенности развития физических качеств у каратистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки**

Этап начальной подготовки – характеризуется тем, что на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта [2, 14].

Основными задачами этапа начальной подготовки в каратэ являются: укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся, обучение технике каратэ, повышение уровня физической подготовленности, отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Основными методами работы с юными каратистами могут быть: игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный, контрольный.

Основные средства тренировочного процесса: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, школа техники каратэ (кихон), прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основной формой тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия (если необходимо), тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях [2, 14].

Общая физическая подготовка (ОФП) реализуется: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, ходьба, бег, прыжки, плавание, метания, упражнения с отягощениями (гириями, гантелями, штангой) и другие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости [22, 29].

Специальная физическая подготовка характеризуется силовыми и скоростно-силовыми качествами мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть, мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. [29].

Гибкость каратистов рассматривается, как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок.

Выносливость каратистов рассматривается как способность к длительному выполнению сложнокоординационных движений без снижения эффективности [4, 5].

Ловкость и координация каратистов носят ярко выраженный специфический характер. Способность сохранять устойчивое равновесие, тонко дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

### **1.3. Особенности развития физических качеств у каратистов повторным методом и методом круговой тренировки**

Развитие и совершенствование физических качеств происходит под влиянием многократного выполнения соответствующих упражнений. В нашем исследовании мы используем повторный метод и метод круговой тренировки.

Рассмотрим их подробнее в целях развития физических качеств у каратистов.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений через определенные промежутки времени.

«Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

Для развития силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения: с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки); с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры).[28, 29].

Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

Развитие ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного.

На станциях «круговой тренировки» можно развивать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. Для развития силовой выносливости перед учеником ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции.

## ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

В этой главе раскрываются содержание и организация тренировочных занятий в каратэ, особенности развития физических качеств у каратистов 10-11 лет на этапе начальной подготовки, использование повторного метода и метода круговой тренировки для развития физических качеств у каратистов.

Секционные занятия по каратэ предполагают проведение теоретических и практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Вопросам подготовки спортсменов, специализирующихся в каратэ посвящены работы ряда авторов (А.В. Груновский, С.А. Иванов-Катанский, С.К. Карамов, В.Ю. Микрюков, Санг Х. Ким и др.). Тренировочный процесс строится на определенных принципах физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип осознанной мотивации, принцип оптимальной нагрузки организма, принцип всестороннего развития учеников, принцип разнообразия, принцип индивидуализации, принцип постоянного контроля, принцип цикличности.

Организация тренировочного процесса и его содержание на этапе начальной подготовки направлена на овладение технических упражнений, развитие физических качеств.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является урочная и групповая. Урочная форма состоит из трех частей: подготовительной (20% от общей продолжительности), основной (70% от общей продолжительности) и заключительной (10% от общей продолжительности). Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов в спортивной подготовке.



## ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс методов исследования: анализ научно методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы* заключался в изучении специализированной литературы по каратэ и организации тренировочных занятий с мальчиками 10-11 лет для определения направления исследования и темы диссертационной работы. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ.

*Тестирование* проводилось до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. В начале (сентябре-октябре) и в конце (апреле-мае) тренировочного года согласно годовому плану клуба занимающиеся в группе НП-1 сдают контрольные нормативы, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития силы, выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Основанием для перевода занимающихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки и выполнения разрядных требований. В нашем исследовании для тестирования уровня физической подготовленности занимающихся мы взяли тесты из программы.

*Тесты для определения уровня общей физической подготовки:*

1. Бег 30 м (с).
2. Челночный бег 3x10 м (с).

3. Бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек. (кол-во раз).

4. Прыжок в длину с места (см).

5. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз).

6. «Прыжки на скакалке в течение 1 мин» (кол-во раз).

7. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см).

Тесты для определения уровня специальной физической подготовки:

1. «Двух и трех ударные сери ударов («двойка и тройка») руками»

2. «Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)»

3. «Кувырок вперед»

4. «Мавашу-рен-гери»

5. «Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.».

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Основной этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью **метода математической статистики**, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (P) находили по таблице – критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ , то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверный.

## 2.2 Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в каратэ-клубе «Сакура» г. Белгорода. В эксперименте принимали участие мальчики 10-11 лет, занимающиеся каратэ в количестве 24 человек, которые составили контрольную и экспериментальную группы (по 12 человек в каждой). Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

*Подготовительный этап*, который проходил с января по октябрь 2017г. и включал в себя анализ литературы по проблеме развития физических качеств у каратистов. На данном этапе разрабатывалась методика развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, определялись критерии ее эффективности. Проводилось предварительное тестирование показателей физической подготовленности, что позволило выделить однородные группы (экспериментальную и контрольную) для проведения педагогического эксперимента.

*Основной этап* проходил с ноября 2017 по май 2018г. где была апробирована разработанная методика развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки в экспериментальной группе.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором каратэ-клуба «Сакура» г. Белгорода, занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с тренировочной программой для мальчиков, занимающихся в группе НП-1 и с разработанной нами методикой.

Все участники прошли медицинский осмотр, позволяющий им заниматься каратэ. Как показало предварительное тестирование, группы были однородными, так как по всем измеряемым показателям были недостоверные результаты.

Методика физической подготовки каратистов основывалась на применении в тренировочном процессе повторного метода и метода круговой тренировки при организации физической подготовки занимающихся в экспериментальной группе.

Занятия в группах НП-1 проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 2 академических часа.

Теоретическая подготовка проводилась в форме бесед непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Техническая подготовка включала в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Техническая подготовка была направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: «Гохон», «Гохонкумитэ», «Санбон кумитэ», «Кихон-иппон кумитэ», «Дю-иппон кумитэ», «Дзю кумитэ».

В контрольной группе внимание тренера было сосредоточено главным образом на прохождении материала и выполнении программных упражнений и требований.

В экспериментальной группе еще был акцент на развитии физических качеств. Основное отличие от контрольной группы было использование в подготовительной части упражнений общей физической подготовки, которые были направлены на гармоничное развитие всех основных физических качеств, для разогрева опорно-двигательного аппарата и подготовки к основной работе. В конце основной части тренировочного занятия использовались упражнения специальной физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки с целью повышения уровня специальной физической подготовленности.

Всего было проведено 63 тренировочных занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа (понедельник, среда, пятница). Весь период

педагогического эксперимента был разделен на три мезоцикла продолжительностью по 7 недель каждый (21 занятие).

По понедельникам и пятницам упражнения физической подготовки выполнялись повторным методом, а в среду – методом круговой тренировки. В ходе всего педагогического эксперимента нагрузка и отдых четко регулировались. Количество повторений и отдых варьировались в каждом мезоцикле по разному.

Так в первом мезоцикле при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки количество повторений в среднем составляло 10-12-25 раз по 1-2 подхода, отдых между упражнениями был 1 минуту. При использовании метода круговой тренировки продолжительность выполнения упражнений физической подготовки составляла 20 секунд, а отдых – 30 секунд.

Во втором мезоцикле при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки повторным методом мы увеличили количество повторений на 3-5 раз и добавили отягощение (утяжелители 0,5-1 кг), отдых оставался прежним. В выполнении тех же упражнений методом круговой тренировки по средам мы увеличили время до 30 секунд, а отдых оставили прежним – 30 секунд. Таким образом, мы создали условия для увеличения усилий занимающимися, развития морально-волевых качеств, преодоления привыкания к нагрузке.

В третьем мезоцикле при использовании повторного метода мы оставили отягощение таким же, а количество повторений увеличили еще на 3-5 раз. При использовании метода круговой тренировки упражнения выполнялись 30 секунд, а отдых мы сократили до 20 секунд. Такие условия заставляли занимающихся прилагать в большей степени усилия и сопротивляться усталости, что позволило повышать уровень работоспособности.

В начале основной части выполнялись технические упражнения: атакующие и защитные блоки руками и ногами, различные перемещения, обучение и совершенствование навыкам самостраховки.

В заключительной части выполнялись подвижные игры, упражнения на гибкость и восстановление морфофункционального состояния занимающихся.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах, анализировались полученные данные.

*Заключительный этап* проходил с июня по ноябрь 2018г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде магистерской диссертации.

## ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

В ходе нашего исследования были использованы следующие методы:

- *анализ научно-методической литературы* по каратэ и организации тренировочных занятий с детьми 10-11 лет для определения направления исследования и темы магистерской диссертации; разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью развития физических качеств у юных каратистов;

- *тестирование* включало в себя тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовленности у каратистов 10-11 лет: 1. Тесты для определения уровня общей физической подготовки: бег 30 м (с), челночный бег 3x10 м (с), бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек. (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз), прыжки на скакалке в течение 1 мин (кол-во раз), наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см). 2. Тесты для определения уровня специальной физической подготовки: «Двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками», «Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)», «Кувырок вперед», «Маваша-рен-гери», «Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.»;

- *педагогический эксперимент* был проведен в куратэ-клубе «Сакура» г. Белгорода и состоял из трех этапов: подготовительный, основной и заключительный. Всего было проведено 63 тренировочных занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа (понедельник, среда, пятница). Весь период педагогического эксперимента был разделен на три мезоцикла продолжительностью по 7 недель каждый (21 занятие).

По понедельникам и пятницам упражнения физической подготовки выполнялись повторным методом, а в среду – методом круговой тренировки. В ходе всего педагогического эксперимента нагрузка и отдых четко

регулировались. Количество повторений и отдых варьировались в каждом мезоцикле по разному.

Так в первом мезоцикле при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки количество повторений в среднем составляло 10-12-25 раз по 1-2 подхода, отдых между упражнениями был 1 минуту. При использовании метода круговой тренировки продолжительность выполнения упражнений физической подготовки составляла 20 секунд, а отдых – 30 секунд.

Во втором мезоцикле при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки повторным методом мы увеличили количество повторений на 3-5 раз и добавили отягощение (утяжелители 0,5-1 кг), отдых оставался прежним. В выполнении тех же упражнений методом круговой тренировки по средам мы увеличили время до 30 секунд, а отдых оставили прежним – 30 секунд. Таким образом, мы создали условия для увеличения усилий занимающимися, развития морально-волевых качеств, преодоления привыкания к нагрузке.

В третьем мезоцикле при использовании повторного метода мы оставили отягощение таким же, а количество повторений увеличили еще на 3-5 раз. При использовании метода круговой тренировки упражнения выполнялись 30 секунд, а отдых мы сократили до 20 секунд. Такие условия заставляли занимающихся прилагать в большей степени усилия и сопротивляться усталости, что позволило повышать уровень работоспособности;

- *методы математической статистики* позволили обработать полученные результаты, степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента.

## **ГЛАВА 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение**

### **3.1 Обоснование методики развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ**

Педагогический эксперимент был организован в каратэ-клубе «Сакура» г. Белгорода с ноября 2017 по май 2018г. в ходе, которого наше внимание было направлено на повышение уровня физических качеств у каратистов 10-11 лет. В эксперименте принимали участие мальчики 10-11 лет, занимающиеся каратэ в количестве 24 человек, которые составили контрольную и экспериментальную группы (по 12 человек в каждой). Все участники прошли медицинский осмотр, позволяющий им заниматься каратэ. В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором каратэ-клуба «Сакура» г. Белгорода, занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с тренировочной программой для мальчиков, занимающихся в группе НП-1 и с разработанной нами методикой.

В контрольной группе внимание тренера было сосредоточено главным образом на прохождении материала и выполнении программных упражнений и требований. В экспериментальной группе еще был акцент на развитии физических качеств.

В нашей экспериментальной методике мы разработали систему использования упражнений физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки, которые были направлены на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения для развития гибкости не входили в данные комплексы упражнений.

Всего было проведено 63 тренировочных занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа (понедельник, среда, пятница). Весь период педагогического эксперимента был разделен на три мезоцикла продолжительностью по 7 недель каждый (21 занятие).

По понедельникам и пятницам упражнения физической подготовки выполнялись повторным методом, а в среду – методом круговой тренировки. В ходе всего педагогического эксперимента нагрузка и отдых четко регулировались. Количество повторений и отдых варьировались в каждом мезоцикле по разному.

Так в первом мезоцикле при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки количество повторений в среднем составляло 10-12-25 раз по 1-2 подхода, отдых между упражнениями был 1 минуту. При использовании метода круговой тренировки продолжительность выполнения упражнений физической подготовки составляла 20 секунд, а отдых – 30 секунд.

Во втором мезоцикле при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки повторным методом мы увеличили количество повторений на 3-5 раз и добавили отягощение (утяжелители 0,5-1 кг), отдых оставался прежним. В выполнении тех же упражнений методом круговой тренировки по средам мы увеличили время до 30 секунд, а отдых оставили прежним – 30 секунд. Таким образом, мы создали условия для увеличения усилий занимающимися, развития морально-волевых качеств, преодоления привыкания к нагрузке.

В третьем мезоцикле при использовании повторного метода мы оставили отягощение таким же, а количество повторений увеличили еще на 3-5 раз. При использовании метода круговой тренировки упражнения выполнялись 30 секунд, а отдых мы сократили до 20 секунд. Такие условия заставляли занимающихся прилагать в большей степени усилия и сопротивляться усталости, что позволило повышать уровень работоспособности.

Рассмотрим подробнее систему тренировочных занятий в экспериментальной группе.

*Подготовительная часть тренировочного занятия составляла 20 минут от общей продолжительности. В ней сообщались задачи*

тренировочного занятия, использовались строевые упражнения для организации занимающихся, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения на гибкость выполнялись занимающимися самостоятельно в течение 2-3 минут.

Затем выполнялись упражнения общей физической подготовки, которые были направлены на гармоничное развитие всех основных физических качеств, для разогрева опорно-двигательного аппарата и подготовки к основной работе. Это позволяло более эффективно проводить тренировочный процесс, активизировать внимание занимающихся, концентрироваться на скорости реакции и выполнении упражнений. В каждом тренировочном занятии выполнялось по 5-7 упражнений, направленных на развитие скорости, силовых и координационных способностей, а также прыгучести. Комплекс упражнений длился 10-12 минут, количество повторений варьировалось в зависимости от сложности выполнения упражнения (комплекс упражнений ОФП).

*Примерный комплекс упражнений общей физической подготовки*

**Быстрота**

1. Прыжки на возвышение (высота 50-60 см) – 25 раз. Отталкивание от пола и возвышения должно быть упругим и быстрым.
2. Прыжки в группировку – 15 раз. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра – 25 раз.
4. Хлопки руками в упоре лежа – 12 раз.
5. Двойные прыжки на скакалке.
6. Прыжки через низкие препятствия толчком двух ног, в быстром темпе - 20 раз.

**Сила**

1. Подтягивание в висе на перекладине – 10 раз.
2. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке с касанием верхней рейки – 10 раз.

3. Отжимание в упоре лежа – 12 раз.
4. Поднимание туловища, лежа на бедрах на гимнастической скамье (или любом возвышении) – 12 раз.
5. Прыжки из приседа – 12 раз.
6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным поворотом туловища влево-вправо. – по 12 раз в каждую сторону.
7. Сгибание туловища из положения лежа на спине (пресс). Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой) – 15 раз.
8. Поднимание ног из положения лежа на спине с касанием за головой – 12 раз.
9. Лазание по канату с ногами – 2х3м.

#### Ловкость

1. Прыжки на месте с поворотом на 180 – по 10 раз вправо, влево.
2. прыжки на месте с поворотом на 360 - по 10 раз вправо, влево.
3. Прыжки на скакалке со скрестным вращением рук – 25 раз.

Далее в основной части тренировочного занятия – продолжительность составляла 60 минут решались образовательные задачи – обучение и совершенствование технических приемов, тактических действий. Техническая подготовка включала в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, ногами, техники перемещений, технические навыки самостраховки и работы с оружием. Также проводилось обучение и совершенствование выполнения акробатических упражнений – перекаты, кувырки вперед и назад в различных вариациях, стойка на лопатках, на голове, руках, мост, передвижения в положении мост, стойка на руках в кувырок вперед, колесо.

В конце основной части занимающиеся в экспериментальной группе выполняли комплекс упражнений специальной физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки, что на фоне общего

утомления позволило эффективно развивать специальные физические качества.

*Заключительная часть тренировочного занятия была продолжительностью 10 минут. В ней использовались:*

1. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств, которые варьировались, исходя из цели, задач и направленности тренировочного занятия.

2. Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости.

В конце тренировочного занятия проводилось подведение итогов и давалось задание на дом – выполнять упражнения на гибкость (наклоны, шпагаты, махи, мост).

После проведения педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование по показателям уровня развития физических качеств. Полученные данные и результаты представлены в следующем параграфе.

### **3.2 Анализ полученных результатов**

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$  (Железняк Ю.Д., 2002).

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, по выделенным критериям с целью выявления исходного уровня физической подготовленности у них.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части тренировочного занятия после разминки со всеми детьми 10-11 лет. Полученные результаты по всем тестам были недостоверными, так как было  $p > 0,05$ . Это позволило нам выделить контрольную и экспериментальную

группы, которые имели однородные показатели развития общих и специальных физических качеств.

Результаты предварительного тестирования представлены в таблице 3.1 и 3.2.

Таблица 3.1

Показатели уровня развития общей физической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

№П/П	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
1	Бег 30 м (с)	6,5 $\pm$ 0,4	6,4 $\pm$ 0,4	p>0,05
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7 $\pm$ 0,5	8,6 $\pm$ 0,5	p>0,05
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек (кол-во раз)	10 $\pm$ 0,5	11 $\pm$ 0,5	p>0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	159 $\pm$ 0,3	160 $\pm$ 0,3	p>0,05
5	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	3 $\pm$ 0,3	4 $\pm$ 0,3	p>0,05
6	Прыжки на скакалке в течение 1 минуты (кол-во раз)	110 $\pm$ 0,3	111 $\pm$ 0,3	p>0,05
7	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	3 $\pm$ 0,3	4 $\pm$ 0,3	p>0,05

Таблица 3.2

Показатели уровня развития специальной физической  
подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ контрольной и  
экспериментальной групп до начала эксперимента

№П/П	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
1	Двух и трех ударные серии ударов в течение 20 сек (кол-во раз)	15±0,4	16±0,4	p>0,05
2	Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой в течение 20 сек (кол-во раз)	10±0,5	11±0,5	p>0,05
3	Кувырки вперед в течение 30 сек (кол-во раз)	25±0,5	24±0,5	p>0,05
4	Маваш-ренгерн правой и левой рукой (кол-во раз)	15±0,3	16±0,3	p>0,05
5	Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек (кол-во раз)	12±0,3	13±0,3	p>0,05

Из таблицы 3.1 видно, что в тесте «Бег 30 м» в контрольной группе средний результат до проведения педагогического эксперимента составил 6,5 с, в экспериментальной – 6,4с.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» в контрольной группе предварительный средний результат составил 8,7 с, в экспериментальной – 8,6 с.

В тесте «Бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек» в контрольной группе предварительный средний результат составил 10 раз, в

экспериментальной – 11 раз.

В тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе предварительный средний результат составил 159 см, в экспериментальной – 160 см.

В тесте «Подтягивание в висе на перекладине» в контрольной группе предварительный средний результат составил 3 раза, в экспериментальной – 4 раза.

В тесте «Прыжки на скакалке в течение 1 минуты» в контрольной группе предварительный средний результат составил 110 раз, в экспериментальной – 111 раз.

В тесте «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье» в контрольной группе предварительный средний результат составил 3 см, в экспериментальной – 4 см.

В таблице 3.2 представлены результаты тестов специальной физической подготовленности занимающихся.

Так в тесте «Двух и трех ударные серии ударов в течение 20 сек» в контрольной группе предварительный средний результат составил 15 раз, в экспериментальной – 16 раз.

В тесте «Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой в течение 20 сек» в контрольной группе предварительный средний результат составил 10 раз, в экспериментальной – 11 раз.

В тесте «Кувырки вперед в течение 30 сек» в контрольной группе предварительный средний результат составил 25 раз, в экспериментальной – 24 раза.

В тесте «Маваша-рен-герн правой и левой рукой» в контрольной группе предварительный средний результат составил 15 раз, в экспериментальной – 16 раз.

В тесте «Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек» в контрольной группе предварительный средний результат составил 12 раз, в экспериментальной – 13 раз.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по каратэ, мы выяснили, что занимающиеся контрольной и экспериментальной групп имеют удовлетворительный уровень общей и специальной физической подготовленности.

После окончания педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня физической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ. Полученные результаты между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях стали достоверными, так как  $p < 0,05$ . Результаты тестирования представлены в таблице 3.3 и 3.4.

Таблица 3.3

Показатели уровня развития общей физической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№П/П	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
1	Бег 30 м (с)	6,1 $\pm$ 0,4	5,8 $\pm$ 0,4	$p < 0,05$
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,3 $\pm$ 0,5	8,0 $\pm$ 0,5	$p < 0,05$
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек (кол-во раз)	13 $\pm$ 0,5	16 $\pm$ 0,5	$p < 0,05$
4	Прыжок в длину с места (см)	165 $\pm$ 0,3	171 $\pm$ 0,3	$p < 0,05$
5	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	6 $\pm$ 0,3	9 $\pm$ 0,3	$p < 0,05$
6	Прыжки на скакалке в течение 1 минуты (кол-во)	129 $\pm$ 0,3	138 $\pm$ 0,3	$p < 0,05$

	раз)			
7	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	7±0,3	10±0,3	p<0,05

Таблица 3.4

Показатели уровня развития специальной физической подготовленности у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№П/П	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
1	Двух и трех ударные серии ударов в течение 20 сек (кол-во раз)	19±0,4	23±0,4	p<0,05
2	Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой в течение 20 сек (кол-во раз)	13±0,5	17±0,5	p<0,05
3	Кувырки вперед в течение 30 сек (кол-во раз)	28±0,5	33±0,5	p<0,05
4	Мавашки-ренгерн правой и левой рукой (кол-во раз)	18±0,3	23±0,3	p<0,05
5	Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек (кол-во раз)	15±0,3	19±0,3	p<0,05

Из таблиц 3.3 и 3.4 видно, что по всем показателям у занимающихся контрольной и экспериментальной групп был прирост в результатах

тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности.

Однако, сравнивая приросты между контрольной и экспериментальной группами, мы выявили достоверные отличия, так как  $p < 0,05$ . Это свидетельствует об эффективном тренировочном процессе в экспериментальной группе.

Из таблицы 3.3 видно, что в тесте «Бег 30 м» в контрольной группе средний результат после проведения педагогического эксперимента составил 6,1 с, в экспериментальной – 5,8 с.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» в контрольной группе контрольный средний результат составил 8,3 с, в экспериментальной – 8,0 с.

В тесте «Бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек» в контрольной группе контрольный средний результат составил 13 раз, в экспериментальной – 16 раз.

В тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе контрольный средний результат составил 165 см, в экспериментальной – 171 см.

В тесте «Подтягивание в висе на перекладине» в контрольной группе контрольный средний результат составил 6 раз, в экспериментальной – 9 раз.

В тесте «Прыжки на скакалке в течение 1 минуты» в контрольной группе контрольный средний результат составил 129 раз, в экспериментальной – 138 раз.

В тесте «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье» в контрольной группе контрольный средний результат составил 7 см, в экспериментальной – 10 см.

Проанализировав полученные данные с требованиями программы, мы можем сделать вывод о том, что результаты тестирования занимающихся в контрольной группе стали соответствовать среднему уровню общей физической подготовленности, а в экспериментальной группе – высокому уровню.

В таблице 3.4 представлены данные уровня специальной физической

подготовленности занимающихся, которые в контрольной группе соответствовали среднему уровню, а в экспериментальной группе – высокому уровню физической подготовленности.

Так в тесте «Двух и трех ударные серии ударов в течение 20 сек» в контрольной группе контрольный средний результат составил 19 раз, в экспериментальной – 23 раза.

В тесте «Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой в течение 20 сек» в контрольной группе контрольный средний результат составил 13 раз, в экспериментальной – 17 раз.

В тесте «Кувырки вперед в течение 30 сек» в контрольной группе контрольный средний результат составил 28 раз, в экспериментальной – 33 раза.

В тесте «Маваша-рен-герн правой и левой рукой» в контрольной группе контрольный средний результат составил 18 раз, в экспериментальной – 23 раза.

В тесте «Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек» в контрольной группе контрольный средний результат составил 15 раз, в экспериментальной – 19 раз.

Наибольший прирост в тестах общей физической подготовки мы получили в прыжок в длину с места, прыжки на скакалке в течение 1 минуты подтягивание и наклон вперед, стоя на гимнастической скамье. Данные тесты характеризуют уровень развития силовых способностей и гибкость. Это объясняется тем, что в нашей методике мы использовали комплексы упражнений физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки в сочетании с постепенным увеличением количества повторений и веса отягощения. Что позволило получить высокий уровень развития силовых способностей.

Наименьший прирост мы получили в таких тестах как бег 30 м, челночный бег 3x10м и бег 30м, бег на месте в максимальном темпе. Данные тесты характеризуют уровень развития скоростных способностей, которые

достаточно сложно поддаются развитию.

Однако, тем не менее, мы получили приросты в показателях, которые также были достоверными между контрольной и экспериментальной группами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, является эффективной.

## ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ литературных источников позволил выявить особенности содержания и организации тренировочных занятий в каратэ на этапе начальной подготовки. Секционные занятия по каратэ предполагают проведение теоретических и практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Вопросам подготовки спортсменов, специализирующихся в каратэ посвящены работы ряда авторов (А.В. Груновский, С.А. Иванов-Катанский, С.К. Карамов, В.Ю. Микрюков, Санг Х. Ким и др.). Тренировочный процесс строится на определенных принципах физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип осознанной мотивации, принцип оптимальной нагрузки организма, принцип всестороннего развития учеников, принцип разнообразия, принцип индивидуализации, принцип постоянного контроля, принцип цикличности.

Организация тренировочного процесса и его содержание на этапе начальной подготовки направлена на овладение технических упражнений, развитие физических качеств. В нашем исследовании мы используем повторный метод и метод круговой тренировки, так как считаем, что они являются наиболее эффективными на этапе начальной подготовки с занимающимися. Повторный метод позволяет четко дозировать количество повторений, вес отягощения и отдых между выполнением упражнений, а метод круговой тренировки позволяет избирательно, комплексно и в строгой упорядоченности развивать физические качества.

2. Была разработана методика развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, основанная на использовании повторного метода и метода круговой тренировки при организации физической подготовки. На каждом тренировочном занятии выполнялись упражнения

общей и специальной подготовки (в подготовительной и основной частях тренировочного занятия), что способствовало повышению уровня развития физических качеств и работоспособности.

3. Эффективность разработанной методики определялась при помощи тестирования показателей общей и специальной физической подготовки, которые были взяты из программы. Тестами для определения уровня общей физической подготовки были: бег 30 м (с), челночный бег 3x10 м (с), бег на месте с высоким подниманием бедра, в течение 10 сек. (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз), прыжки на скакалке в течение 1 мин (кол-во раз), наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см). Тесты для определения уровня специальной физической подготовки: «Двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками», «Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)», «Кувырок вперед», «Маваши-рен-гери», «Удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.».

Полученные результаты в предварительном тестировании по всем тестам были недостоверными, так как было  $p > 0,05$ . Это позволило нам выделить контрольную и экспериментальную группы, которые имели однородные показатели развития общих и специальных физических качеств. В конце педагогического эксперимента в контрольном тестировании мы получили достоверные данные ( $p < 0,05$ ). Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по каратэ, мы выяснили, что занимающиеся контрольной группы стали соответствовать среднему уровню, а в экспериментальной – высокому уровню общей и специальной физической подготовленности, что свидетельствует об эффективности разработанной методики.

4. Были разработаны практические рекомендации развития физических качеств у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ, которые могут быть использованы тренерами с целью улучшения подготовки спортсменов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ, М.: Советский спорт, 2004.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев [Текст] / С.А. Астахов: Автореф. Дис. кан. пед. наук – М., 2003.
3. Вихманн В.Д., Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1. [Текст] / В.Д. Вихман - «Советский спорт», 2004.
4. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физподготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988.
5. Воробьев А.Н., Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2004.
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов - Москва, Издательский центр «Академия», 2006.
7. Груновский А.В., Опыты отечественного боевого искусства. [Текст]/А.В. Груновский – Санкт – Петербург, Издательство «Русская земля», 2005.
8. Галан В., Карате – до для продвинутых учеников. [Текст] / В. Галан Украина. «БКО», 1998.
9. Захаров Е.Н., Энциклопедия физической подготовки.[Текст] / Е.Н. Захаров - М.: Лептос, 1994.
10. Иванов – Катанский С.А., Базовая техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2005.

- 11.Иванов – Катанский С.А., Высшая техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
- 12.Иванов – Катанский С.А., Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.
- 13.Иванов – Катанский С.А., Техника боевого джиу-джитсу. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
- 14.Иванов А.В., Программа занятий по каратэ д/ДЮСШ. Изд. 2-е дополн. Волгоград, ВГАФК, 2006.
- 15.Кац Я.М., Теория тренировочных нагрузок. [Текст] / Я.М. Кац – Москва, «Просвещение», 2005.
- 16.Карамов С.К., Корейские боевые искусства. [Текст] / С.К. Карамов - М.: Изд-во АСТ, 2005. – 158 с.
- 17.Коконбаев Р.А., Каратэ-до. [Текст] / Р.А. Коконбаев. Методические рекомендации. ЦИИВЕ «Нике», 1990.
- 18.Макарова Г.А., Спортивная медицина. [Текст] / Г.А. Макарова. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
- 19.Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. Учебник для институтов физической культуры-М.: ФиС, 1991.
- 20.Микрюков В.Ю., Каратэ. [Текст] / В.Ю. Микрюков. Учебное пособие для студ. Высших Учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- 21.Миллер Д., Искусство Дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурую. [Текст] / Д. Миллер – Минск, Харвест, 2005.
- 22.Накаяма М., Лучшее карате. [Текст] / М. Накаяма - М.: Ладомир, НСТ, 1978.
- 23.Гавриловен К.В., Казимирская И.И., Нравственное воспитание юных каратистов [Текст] / К.В. Гавриловен, И.И. Казимирская. - 2-е издание, дополненное и переработанное. - Минск, 2008. - 178 с.
- 24.Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать. [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: ООО «Издат.Астрель», 2003.

25.Озолин Н.Г., Настольная книга тренера. [Текст]/ Н.Г. Озолин – ООО издательство АСТ, 2004 - 863 с.

26.Прохоров, А.О., Методы психической саморегуляции. [Текст] / А.О. Прохоров – Казань, 1990.

27.Рувинский Л.И., Психолого-педагогические проблемы нравственного воспитания юных каратэистов. [Текст] / Л.И. Рувинский - М.: Педагогика, 2001. - 145 с.

28.Пути повышения спортивной работоспособности. М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1982.

29.Романенко В.А., Круговая тренировка. [Текст]/В.А. Романенко – Москва, Фи С, 2004.

30.Санников В.А., Воропаев В.В., Теоретические и методические основы подготовки каратиста. [Текст] / В.А. Санников, В.В. Воропаев - М.: ФиС, 2006.

31.Санг Х. Ким., Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. [Текст]/ Х.Санг. Ким – Ростов на Дону, «Феникс», 2003.

32.Сопов В.Ф., Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. [Текст] / В.Ф. Сопов - М., 2010. - 120 с.

33.Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. [Текст] / М.И. Станкин – Москва, Просвещение, 2005.

34.Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов [Текст] / сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.

35.Суханов В., Спортивное каратэ, книга-тренер. [Текст] / В.Суханов - РИФ «Глория» М.; 1995.

36.Сушков Ю.А., Сушков В.А., Каратэ для чемпионов. [Текст] / Ю.А.Сушков, В.А. Сушков - вып. 5, Екатеринбург: Товарищество «Уральское дело», 1991.

37.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., Физиологические основы деятельной активности. [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: ФиС, 1991.

38. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). [Текст] / М.: Олимпия Пресс, 2005.

39. Хаберзетцер Р., «Каратэ для черных поясов». [Текст] / Р. Хаберзетцер - Молдова. Г. Тирасполь, 1994.

40. Хаберзетцер Р., Искусство каратэ. [Текст] / Р. Хаберзетцер - Алма-Ата. Казахстан, 1991.

41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, «Академия», 2005.

42. Хрестоматия «Спортивная психология» [Текст] / Санкт-Петербург 2002

43. Цвелев С., Путь каратэ от ученика до Мастера 1-4 кн. [Текст] / С. Цвелев - «Кобриз», 1992.

44. Юдолин Н.Г., Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Н.Г. Юдолин - М.: ФиС, 1970.

45. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. [Текст] / О.П. Юшков - М.: МГИУ, 2001.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей "Бег 30м"

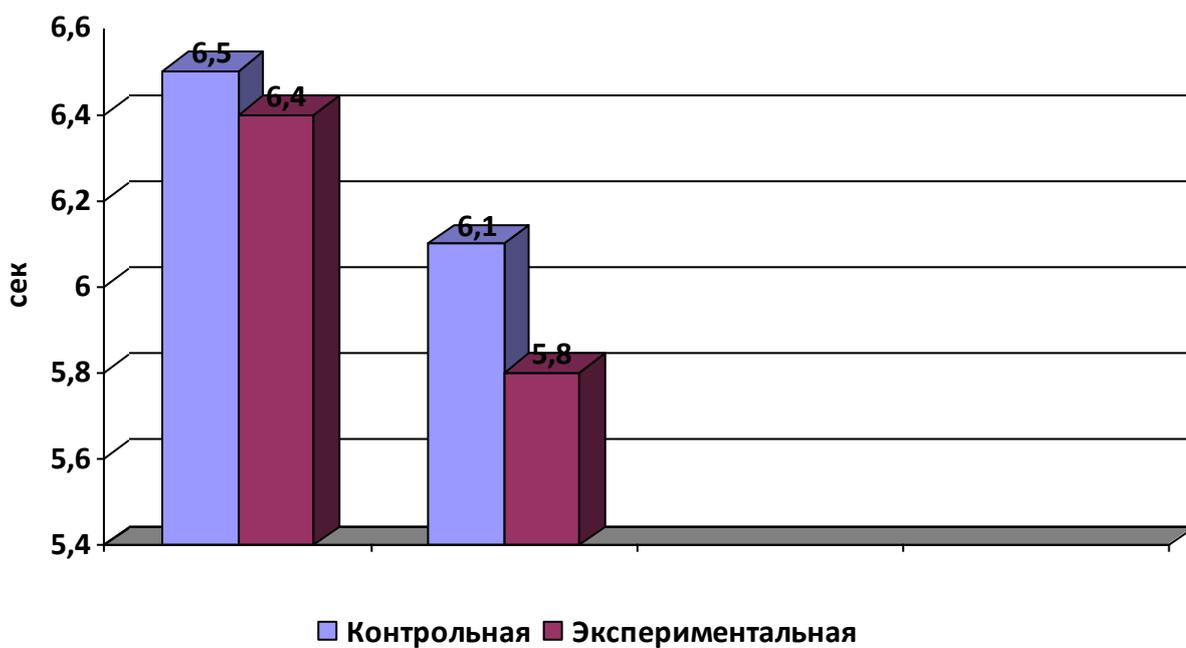


Рис. 2. Изменение показателей "Челночный бег 3x10 м"

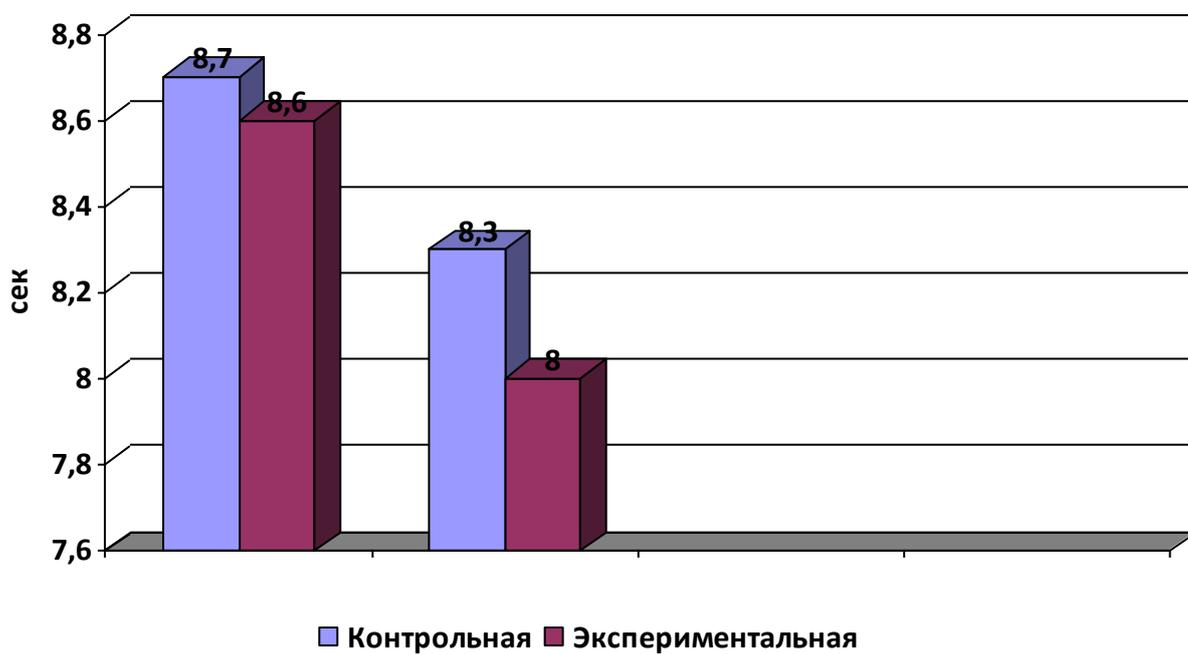


Рис. 3. Изменение показателей  
"Бег на месте с высоким подниманием бедра"

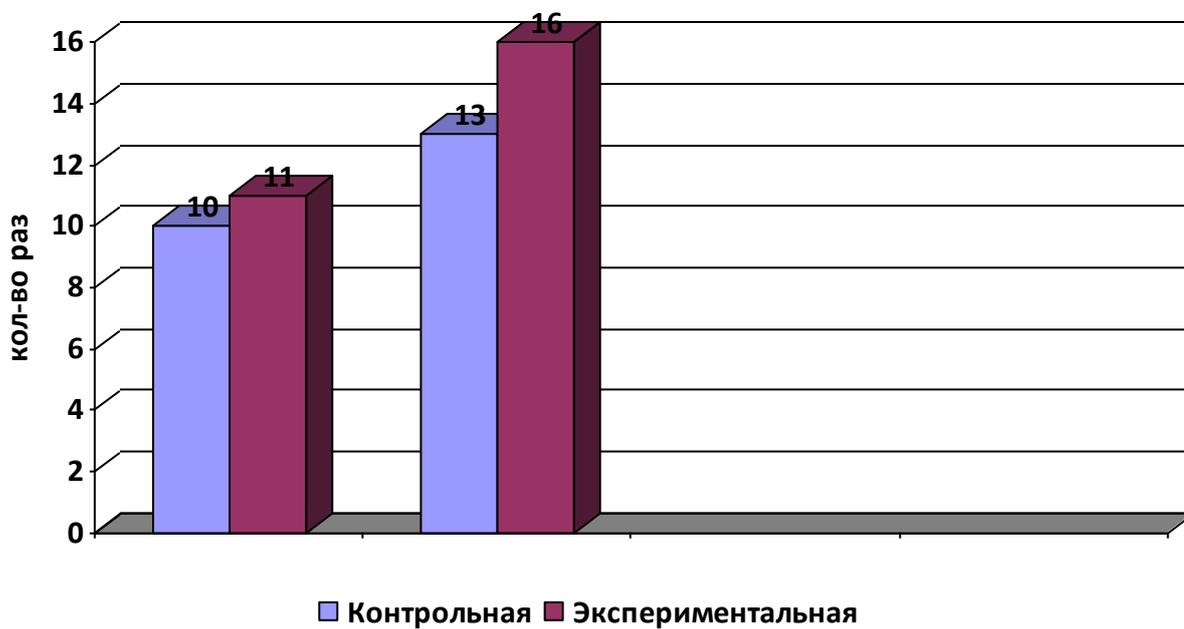


Рис. 4. Изменение показателей "Прыжок в длину с места"

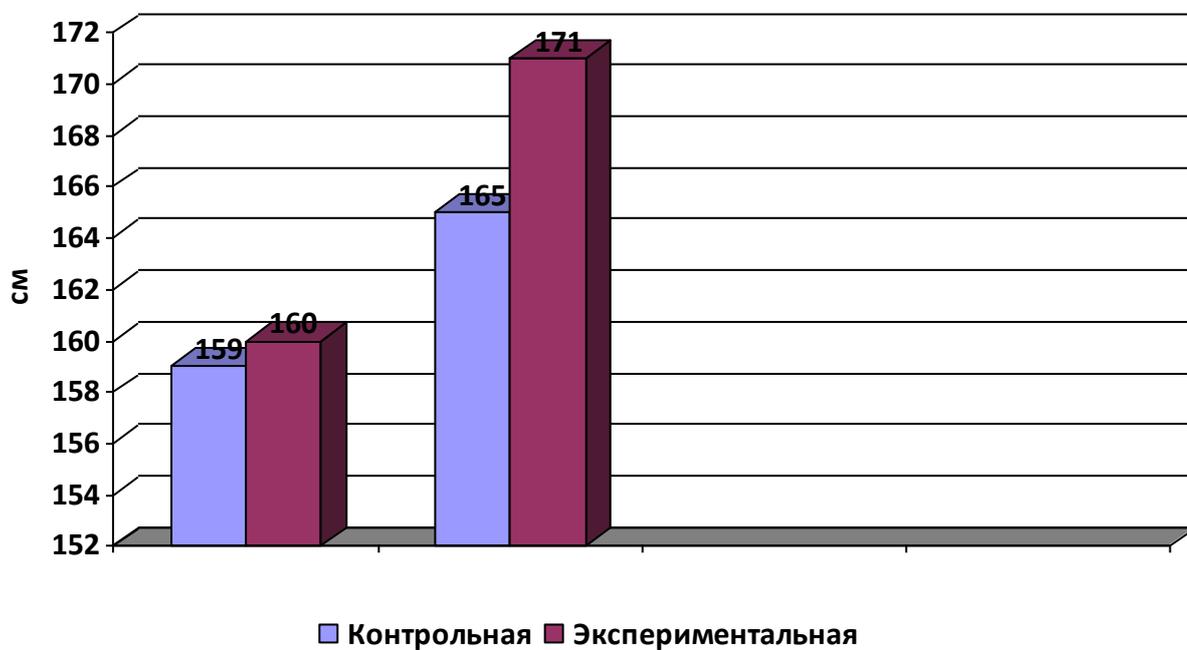


Рис. 5. Изменение показателей "Подтягивание"



Рис. 6. Изменение показателей "Прыжки на скакалке в течение 1 минуты"

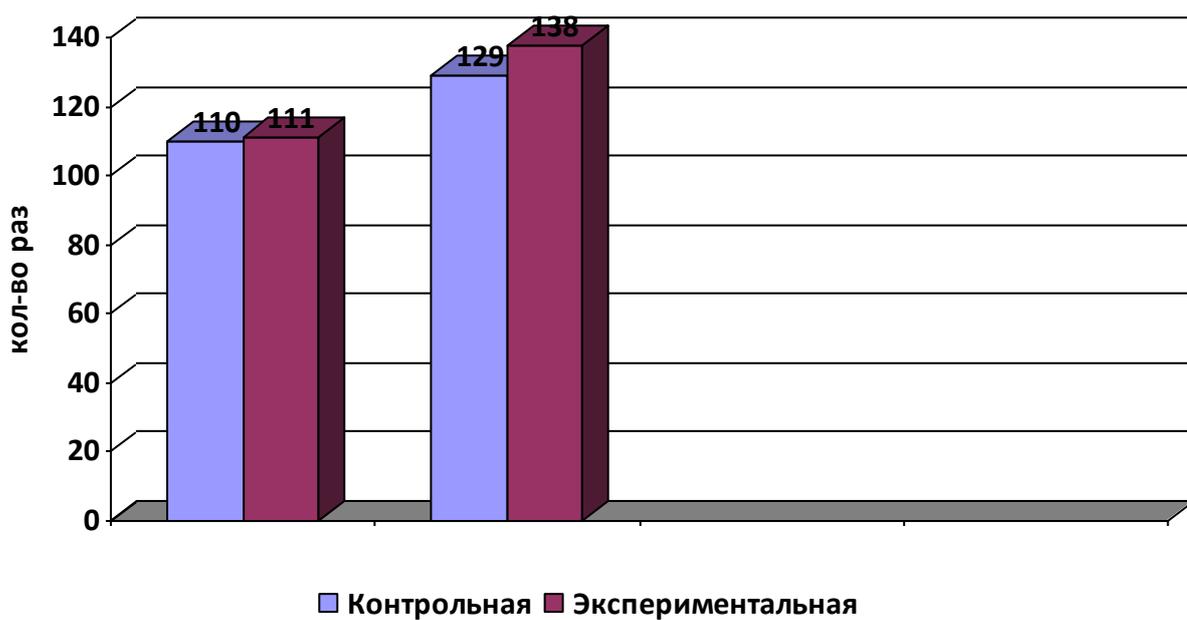


Рис. 7. Изменение показателей "Наклон вперед"



Рис. 8. Изменение показателей "Двух и трех ударные серии в течение 20 сек"

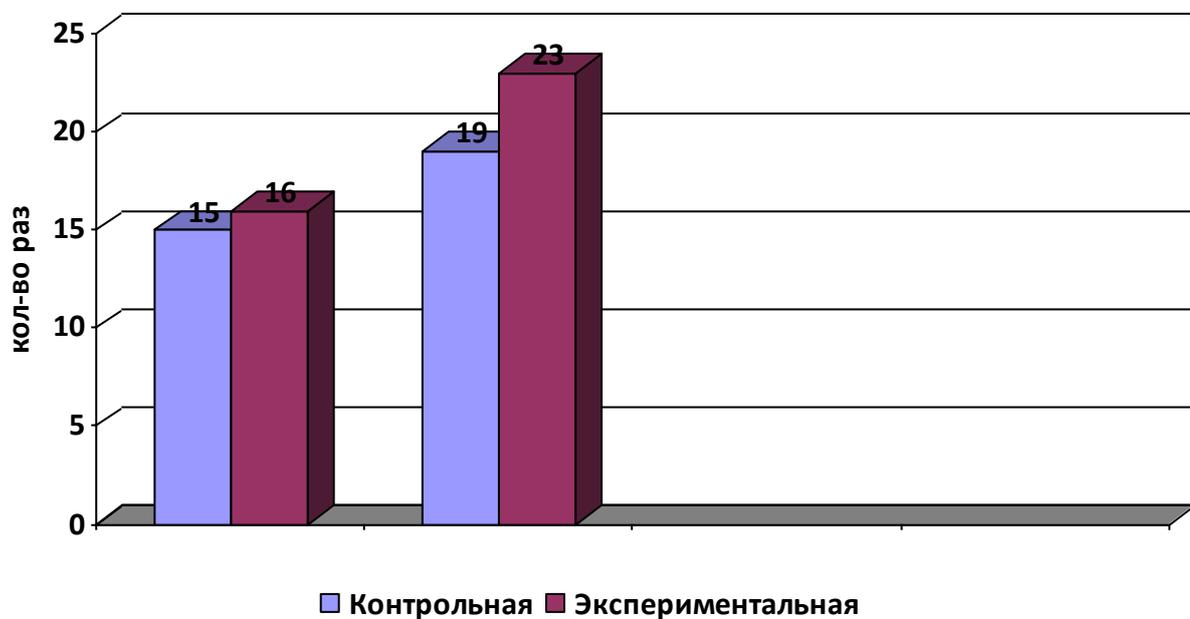
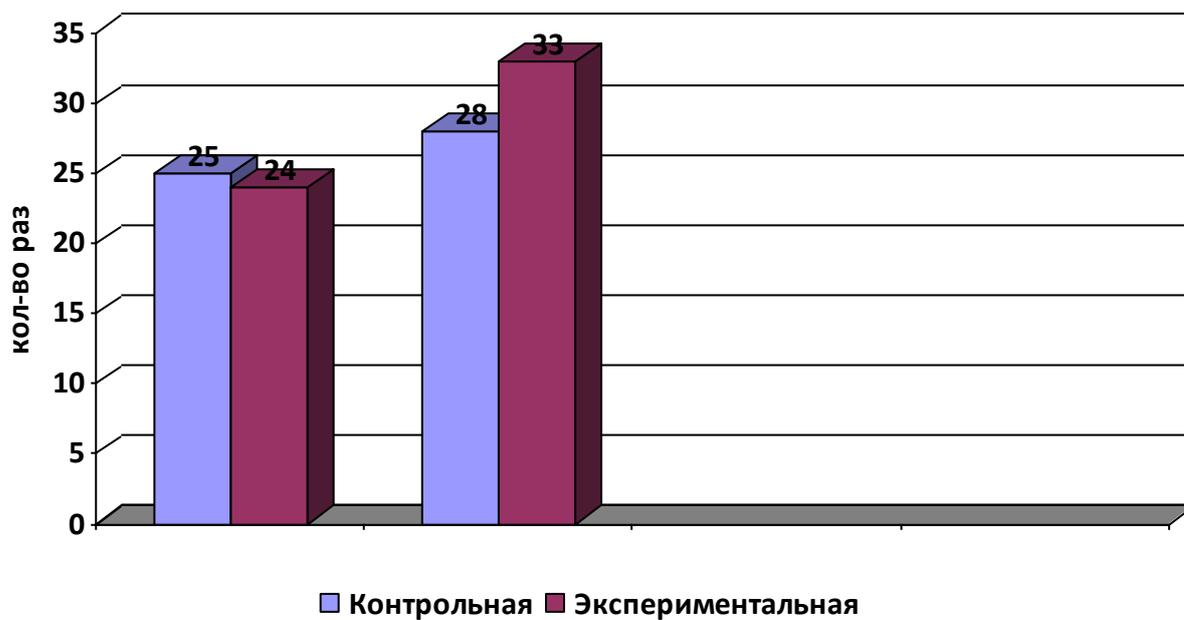


Рис. 9. Изменение показателей  
"Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой в течение 20 секунд"



Контрольная Экспериментальная

Рис. 10. Изменение показателей  
"Кувьрки вперед в течение 30 секунд"



Контрольная Экспериментальная

Рис. 11. Изменение показателей  
"Маваши-рен-герн правой и левой рукой"

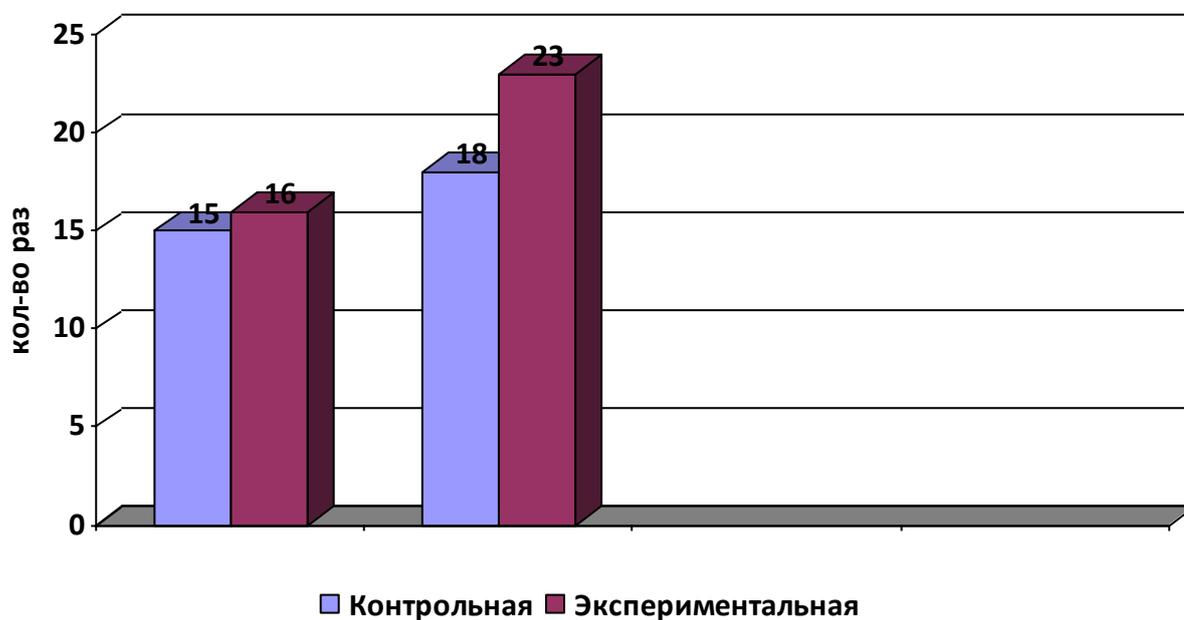
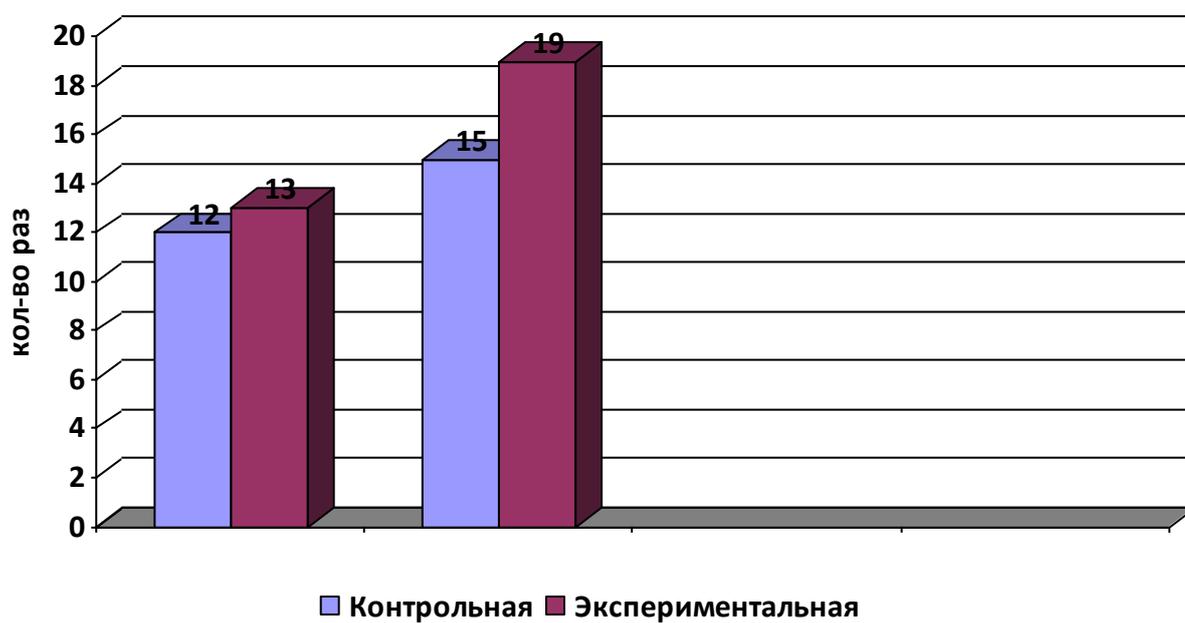


Рис. 12. Изменение показателей  
"Удары двумя руками в мешок в течение 10 секунд"



## Приложение 2

*Примерный комплекс упражнений общей физической подготовки*

## Быстрота

1. Прыжки на возвышение (высота 50-60 см) – 25 раз. Отталкивание от пола и возвышения должно быть упругим и быстрым.
2. Прыжки в группировку – 15 раз. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра – 25 раз.
4. Хлопки руками в упоре лежа – 12 раз.
5. Двойные прыжки на скакалке.
6. Прыжки через низкие препятствия толчком двух ног, в быстром темпе - 20 раз.

## Сила

1. Подтягивание в висе на перекладине – 10 раз.
2. Поднимание ног из вися на гимнастической стенке с касанием верхней рейки – 10 раз.
3. Отжимание в упоре лежа – 12 раз.
4. Поднимание туловища, лежа на бедрах на гимнастической скамье (или любом возвышении) – 12 раз.
5. Прыжки из приседа – 12 раз.
6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным поворотом туловища влево-вправо. – по 12 раз в каждую сторону.
7. Сгибание туловища из положения лежа на спине (пресс). Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой) – 15 раз.
8. Поднимание ног из положения лежа на спине с касанием за головой – 12 раз.
9. Лазание по канату с ногами – 2х3м.

## Ловкость

1. Прыжки на месте с поворотом на 180 – по 10 раз вправо, влево.

2. прыжки на месте с поворотом на 360 - по 10 раз вправо, влево.

3. Прыжки на скакалке со скрестным вращением рук – 25 раз.