



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема выпускной квалификационной работы

**Методика спортивной подготовки юных  
каратистов 10-11 лет**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

Физическая культура

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:  
ЮМ % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«5» 07 2023 г.

Зав. Кафедрой ТиМФКиС  
Жабак Жабakov В. Е.

Выполнил:  
студент группы ЗФ-514-106-5-2  
Назаров Александр Андреевич

Научный руководитель:  
Д. п. н., профессор кафедры, профессор  
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 10-11 ЛЕТ</b>	
1.1 Основные понятия и определения, относящиеся к спортивной подготовке в системе физического воспитания.....	6
1.2 Основы спортивной подготовки в карате на этапе спортивной специализации.....	15
1.3 Особенности физического воспитания каратистов 10-11 лет.....	24
<b>ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ</b> .....	33
<b>ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 10-11 ЛЕТ</b>	
2.1 Особенности организации исследования.....	36
2.2 Содержание методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.....	46
2.3 Результаты исследования.....	59
<b>ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ</b> .....	64
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	66
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	68

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется отсутствием научно-обоснованной модели структуры, и содержания системы спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет, опирающейся на современные достижения. В связи с этим ставится вопрос о необходимости кардинального пересмотра существующей системы спортивной подготовки спортсменов в карате на этапе спортивной специализации. Научные исследования по проблеме улучшения качества тренировочной деятельности ограничиваются преимущественно разработкой отдельных вопросов, обеспечивающих прирост показателей физической подготовленности каратистов 10-11 лет, но не позволяют кардинально решить проблему повышения их спортивного мастерства.

**Цель исследования** – определить содержание и обосновать эффективность применения методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.

**Объект исследования** – тренировочный процесс каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.

**Предмет исследования** – методика спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что у каратистов 10-11 лет повысятся показатели теоретической, физической подготовленности, а также показатели психологической подготовленности, если:

- на этапе спортивной специализации применять разработанную нами методику спортивной подготовки;
- в тренировочном процессе учитывать возрастные особенности занимающихся.

Исходя из сформулированных цели и гипотезы исследования, были определены **задачи исследования:**

1. Установить основные понятия и определения, относящиеся к спортивной подготовке в системе физического воспитания.
2. Определить основы спортивной подготовки в карате на этапе спортивной специализации и охарактеризовать особенности физического воспитания каратистов 10-11 лет.
3. Определить содержание методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.
4. Экспериментальным путем проверить эффективность предложенной методики спортивной подготовки юных каратистов.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, методы математической и статистической обработки результатов исследования.

**Теоретическая значимость** работы заключается в систематизации и обобщении научных представлений о роли, содержании и особенностях спортивной подготовки детей 10-11 лет на этапе спортивной специализации в карате.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. Материалы могут быть использованы тренерами по карате и другим видам боевых искусств.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь 2022 г.) проведен анализ литературных источников, разработан план исследовательской работы, сформированы контрольная и экспериментальная группы.

На втором этапе (октябрь 2022 г. – апрель 2023 г.) изучался и анализировался изначальный уровень теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов. В контрольной группе проходили тренировочные занятия по программе спортивной подготовки

МБОУ СОШ «МАСТЕР», а в экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена методика спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.

На третьем этапе (май 2023 г.) анализировался уровень теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов после проведенных занятий.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 10-11 ЛЕТ

## 1.1 Основные понятия и определения, относящиеся к спортивной подготовке в системе физического воспитания

Т. Гровер приводит следующее определение понятия «спортивная подготовка» – это целенаправленный педагогический процесс комплексной подготовки спортсмена [15, с. 107].

М. Я. Виленский определяет спортивную подготовку как целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [12, с. 136].

В. С. Кузнецов и Г. А. Колодницкий указывают, что спортивная подготовка – это деятельностная сторона спорта. Она представляет собой систему, состоящую из компонентов, представленных на рисунке 1. Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее [31, с. 155].



Рисунок 1 – Структура спортивной подготовки

*Спортивная тренировка* – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и

совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов [1, с. 20].

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов [36, с. 74].

На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

Общепедагогические принципы, однако, не конкретизируют специфику спортивной тренировки. Поэтому ими не исчерпывается вся система принципов, какими следует руководствоваться в тренировочной деятельности. В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания [11, с. 70].

С.Е. Павлов приводит следующие принципы спортивной тренировки, которые, в конечном счете, конкретизируют объективные закономерности:

1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше. Направленность к максимуму обусловлена так или иначе тем, что все отличительные черты спортивной тренировки – это повышенный уровень

нагрузок, особая система чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженная цикличность и т.д.

2. Единство общей и специальной подготовки. Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию.

3. Непрерывность тренировочного процесса. Необходимо стремиться построить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок. Динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии – она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

6. Цикличность тренировочного процесса. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса [42, с. 188].

Следующий компонент спортивной тренировки – *спортивные соревнования*. Система спортивных соревнований является системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта. Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности [20, с. 32].

Они являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: поражения, победы, борьбы и т.п. Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена. Содействуя росту спортивного мастерства, совершенствованию психических и двигательных функций, нравственному воспитанию спортсмена, и развитию физической подготовленности, соревнования содействуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена [57, с. 27].

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит и на совершенствование методики тренировки спортсменов [50, с. 116].

Третьим компонентом спортивной тренировки являются *вспомогательные мероприятия*, к которым относятся восстановительные мероприятия и режим жизни спортсмена.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Различают различные средства восстановления:

- педагогические средства восстановления (рациональное распределение нагрузок и построение тренировочного процесса, изменение пауз отдыха и их продолжительности и др.);
- психологические средства восстановления (положительный эмоциональный фон, психорегуляция и др.);
- медико-биологические средства восстановления (физиотерапевтические и гигиенические средства) [58, с. 90].

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена. Все эти стороны тесно взаимосвязаны, а отдельное

рассмотрение сторон подготовки спортсмена является в известной мере условным приемом. Основные черты различных сторон спортивной подготовки рассмотрены в таблице 1 [9; 21; 27].

Таблица 1 – Стороны спортивной подготовки

Наименование	Содержание	Особенности
1	2	3
Физическая подготовка	Воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для осуществления всех сторон спортивной подготовки. Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсмена – уровню развития отдельных физических качеств, функциональных возможностей и телосложению.	Различают общую физическую и специальную подготовку. Первая – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Соотношение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе зависит от задач, возраста, квалификации и особенностей спортсмена, вида спорта, этапов тренировочного процесса.
Теоретическая подготовка	Осуществляется приобретение необходимых знаний. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других	Как правило, это знания по теории и методике спортивной тренировки, ее медико-биологическим основам; правилам соревнований, истории избранного вида спорта и т.д.

	ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ	
--	---------------------------	--

Продолжение таблицы 1

1	2	3
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.</p>	<p>Включает в себя: включает в себя: получение тактического опыта сильнейших спортсменов; изучение общих положений тактики избранного вида спорта, моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях. изучение приемов судейства и положения о соревнованиях, освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.</p>
<p>Морально-волевая (психологическая) подготовка</p>	<p>Формирование свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них. Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки.</p>	<p>В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Освоение системы двигательных действий (техники) избранного вида спорта. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике.</p>	<p>Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Критериями технического мастерства являются: объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен; разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.</p>

## Окончание таблицы 1

1	2	3
Интегральная подготовка	Включает в себя комплекс мероприятий, направленных на развитие всех вышеуказанных аспектов подготовки спортсмена. Все элементы подготовки взаимодействуют друг с другом и ведут к созданию комплексной системы, где каждый аспект спортивной подготовки усиливает эффективность других аспектов. Это позволяет спортсмену достичь максимальных результатов в своей дисциплине.	Особенностью интегральной подготовки в спорте является учет и взаимосвязь всех аспектов подготовки. Она является важным элементом успешной карьеры и требует постоянного развития и совершенствования.

В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Каждая из сторон спортивной подготовки зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Например, уровень проявления двигательных качеств, например, выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только с умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др. [17, с. 132]

Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной

деятельности различных сторон спортивной подготовки и называется спортивной формой [29, с. 180].

Основой планирования спортивной подготовки является то, что учебно-тренировочный процесс определенным образом структурно организован в виде тренировочных циклов, приведенных ниже.

1. Микроцикл – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно три–четыре занятия. Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

2. Тренировочное занятие. Оно состоит из разминки, основной и заключительной части. Это самый малый структурный компонент спортивной подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

3. Макроцикл – большой тренировочный цикл. Является законченным циклом спортивной подготовки, обязательно включающим основное соревнование. Средняя продолжительность около года, но может быть и 3-4 месяца или несколько лет. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы. В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсмена.

4. Тренировочный день. Этот цикл включает в себя основную тренировку и одну или две дополнительных.

5. Мезоцикл – средний тренировочный цикл, включающий ряд законченных микроциклов. Условная продолжительность один месяц. Различают втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные,

предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы [10, с. 84].

Таким образом, компонентами спортивной подготовки являются спортивная тренировка, спортивные соревнования и вспомогательные мероприятия. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена (физическая, теоретическая, тактическая, морально-волевая, техническая подготовка). Учебно-тренировочный процесс в спортивной подготовке определенным образом структурно организован в виде тренировочных циклов.

## 1.2 Основы спортивной подготовки в карате на этапе спортивной специализации

Современное карате – один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей. Карате относится к японским боевым искусствам. Это система защиты и нападения без оружия [3, с. 56].

Исторически карате задумывалось как полноценное боевое искусство, в котором воины обучались рукопашному бою, а также использованию холодного, стрелкового и метательного оружия. Но в современном мире карате рассматривается, в первую очередь, как отдельный вид спорта, его нельзя назвать исключительно спортивной дисциплиной. Карате, как вид спорта, представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований [61, с. 348].

Многолетний тренировочный процесс спортивной подготовки в карате, по мнению К.В. Белого и О.Г. Эпова, направлен на достижение нескольких целей. Вот некоторые из них:

1. Карате требует от спортсменов хорошей физической формы. Тренировки включают упражнения на гибкость, силу, выносливость и координацию.

2. Основная цель карате – совершенствование технических навыков бойца. Это включает в себя работу над базовыми ударами, защитой, блоками и комбинациями.

3. Карате является эффективной системой самообороны. Цель тренировки – развить навыки самозащиты и уверенность в себе при обращении с потенциальными опасностями.

4. Карате требует от спортсменов сосредоточенности, дисциплины и контроля над своими эмоциями. Цель тренировки – развить психологическую устойчивость и самоконтроль.

5. Многие спортсмены занимаются карате для участия в соревнованиях. Цель тренировки – развить навыки борьбы и состязания, а также достичь успеха на соревнованиях.

Как указывает К.В. Белый и О.Г. Эпов, это лишь некоторые из основных целей многолетнего тренировочного процесса спортивной подготовки в карате, к тому же каждый спортсмен имеет свои индивидуальные цели, которые хочет достичь благодаря практике карате [6, с. 14].

Вся спортивная подготовка в карате включает в себя определенные компоненты. Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки в карате, по мнению автора работы «Взаимосвязь ката и кумитэ в спортивных тренировках по карате» М. С. Фурсовой, являются:

- система соревнований;
- система спортивной тренировки;
- система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности;
- система отбора и спортивной ориентации.

Последний компонент представляет собой комплекс управленческих методов и методов академического, биомедицинского, психологического и социального аспектов, позволяющий определить высший уровень

способностей (одаренности) ребенка, юноши, подростка в карате. Основное требование к системе классификации состоит в том, что она должна быть органичной частью системы подготовки в течение длительного периода времени [53].

Задачи спортивной подготовки в карате разные и зависят от конкретных целей спортсмена, нами рассмотрены некоторые из них:

1. Одной из задач спортивной подготовки является развитие физической выносливости, силы, быстроты и гибкости. Это позволяет спортсмену выполнять технические элементы с большей точностью и силой.

2. Задача спортивной подготовки – развить техническое мастерство в карате. Это включает работу над базовыми ударами, блоками, защитой, комбинациями и техниками самообороны.

3. Важной задачей является развитие психологической устойчивости и ментальной силы. Это помогает спортсмену оставаться сосредоточенным и контролировать свои эмоции во время тренировок и соревнований.

4. Если спортсмен планирует участвовать в соревнованиях по карате, задача спортивной подготовки будет включать развитие тактики, состязательных навыков и специальных тренировок, которые помогут достичь успеха на соревнованиях.

5. В карате большое внимание уделяется развитию навыков самозащиты. Задача спортивной подготовки – развить навыки самозащиты и уверенность в себе в потенциально опасных ситуациях.

6. Спортсмен должен также заботиться о своем общем здоровье. Задача спортивной подготовки – развить здоровый образ жизни и поддерживать хорошую физическую и психологическую форму [56, с. 24].

Так К.В. Белым и О.Г. Эповым констатируется, что конкретные задачи спортивной подготовки в карате различаются в зависимости от уровня и целей спортсмена, а также в зависимости от этапа спортивной подготовки. Подготовка в карате осуществляется на этапах начальной

подготовки, этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства [5, с. 3].

Более подробно нами был рассмотрен этап спортивной специализации. Этап спортивной специализации в карате является одним из самых важных и сложных этапов для спортсмена. На этом этапе спортсмен уже имеет определенный уровень физической подготовки, технических навыков и знаний правил и тактики соревнований. В частности, согласно Приказу Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта карате» на этапе спортивной специализации необходимо решать следующие задачи:

– дальнейшее совершенствование технических навыков каратиста. Это включает различные элементы ката (упражнения, в которых исполняются определенные серии движений и приемов), комбинации ударов, защиты и бросков, а также работу на партнерской тренировке по приемам контроля и связанным техникам. Спортсмен также должен научиться применять эти навыки в реальных соревнованиях и адаптировать их под различные стили и стратегии оппонентов.

– важно развивать физическую подготовленность. Каратист должен иметь высокий уровень силы, гибкости, скорости и выносливости, чтобы успешно выполнять сложные техники и соревноваться в интенсивных поединках. Поэтому тренировки по развитию физических качеств, включая силовые тренировки, работу на гимнастических снарядах, акробатику и кардиотренировки, являются неотъемлемой частью этого этапа.

– развитие тактической и психологической подготовленности. Спортсмен должен научиться анализировать своих оппонентов, определять их сильные и слабые стороны, адаптировать свою тактику под них и принимать правильные решения во время соревнования. Это включает работу над анализом видеозаписей прошлых соревнований, проведение тактических тренировок с учетом различных сценариев боя и работу с

психологом для повышения самоуверенности, концентрации и контроля эмоций.

– спортсмен также должен осуществлять регулярную подготовку к соревнованиям на этапе специализации. Это включает участие в тренировочных соревнованиях, секциях и турнирах разного уровня, чтобы привыкнуть к атмосфере соревнований, развивать тактику и приемы, а также оценивать свой уровень и прогресс. Помимо этого, спортсмен должен следить за своим здоровьем, правильно питаться и обеспечивать необходимый режим отдыха для достижения максимального результата на соревнованиях[46].

Продолжительность спортивной подготовки определяется государственным стандартом спортивной подготовки по карате. Различные виды спортивной подготовки в разряде спортивной деятельности в карате на этапе спортивной специализации представлены в таблице [46].

Таблица 2 – Соотношение объемов тренировочного процесса по различным видам спортивной подготовки на этапе спортивной специализации

Содержание	Всего часов
Технико-тактическая подготовка	До 320
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану
Специальная физическая подготовка	От 120
Инструкторская и судейская практика	До 16
Контрольные испытания	От 8
Общая физическая подготовка	До 140
Теоретическая подготовка	До 20
ИТОГО примерное количество часов	624

*Общая физическая подготовка* в карате имеет существенное значение для достижения высоких результатов в этом виде спорта. В процессе тренировок проводится работа над различными аспектами физической подготовки, включая выносливость, силу, гибкость и скорость. Общая физическая подготовка в карате требует постоянного тренировочного процесса и систематической работы над всеми физическими качествами. Тренеры разрабатывают индивидуальные программы для каждого спортсмена, учитывая его возможности и цели в этом виде спорта[47, с. 33].

Е. К. Юдин выделяет особенно выносливость, поскольку она, по мнению автора, играет важную роль в карате, так как бои сейчас часто длительные и интенсивные. Спортсмены в рамках общей физической подготовки занимаются кардиотренировками, которые повышают общую выносливость организма. Это включает бег, прыжки, циклические тренировки и другие упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы[61, с. 348].

Сила, по мнению К.В. Белого и О.Г. Эпова, также является важным аспектом физической подготовки в карате. Тренировки с использованием гирь, упражнения на силовых тренажерах и упражнения с собственным весом помогают развитию мышц и увеличению силового потенциала каратистов. Это позволяет им выполнять техники с большей силой и эффективностью.

Гибкость играет важную роль в карате, так как позволяет спортсменам выполнять высокие удары с большим диапазоном движения. Растяжка и различные упражнения на гибкость, такие как сплиты и растяжка мышц, проводятся на тренировках для улучшения гибкости спортсменов[6, с. 14].

Скорость также является важным фактором в карате, по мнению А. В. Воронкова с соавторами. Быстрые и точные технические движения позволяют спортсмену оперативно реагировать на действия соперника и контролировать ход боя. Спортсмены занимаются тренировками, которые помогают им развивать скорость реакции и выполнение техник с высокой скоростью [13, с. 7].

*Специальная физическая подготовка* в карате включает в себя тренировки, направленные на развитие специфических физических параметров, необходимых для успешной практики этого вида спорта. Так одним из важных аспектов специальной физической подготовки в карате К. В. Белым и О.Г. Эповым называется развитие координации и баланса. Координация играет ключевую роль в точности и эффективности выполнения технических движений. Тренировки, направленные на развитие

координации, включают упражнения на балансировку, работу с мячами, ловлю предметов и другие специальные упражнения[5, с. 3].

Еще одним аспектом специальной физической подготовки в карате, по мнению И.А. Черкашина, П.П. Охлопкова и Е.В. Черкашиной, является развитие быстроты движений и быстроты реакции, ведь в соревновательных боях реакция и скорость играют важную роль. Включать нужно в тренировку реакции на сигналы, тренировку на манекенах с быстрыми и короткими движениями, а также работу с конусами и препятствиями.

Особое внимание в специальной физической подготовке каратистов, по мнению И.А. Черкашина и соавторов, должно уделяться гибкости. Гибкость позволяет выполнять высокие удары, а также улучшает общую механику движений. Тренировки гибкости включают растяжку и упражнения, направленные на улучшение гибкости мышц и суставов[56, с. 24].

Еще одним важным аспектом специальной физической подготовки в карате, по мнению А. С. Филаткина, Г. И. Дерябиной и В. Л. Лернер, является развитие силы ударов. Силовая подготовка включает спарринги и упражнения на увеличение мощности ударов как рукой, так и ногой [52, с. 33].

*Техническая подготовка* – это процесс обучения спортсмена приемам двигательной деятельности и отладки действий с разнообразным выбранным спортивным инвентарем, а также развитие необходимых для этого двигательных навыков[7, с. 47].

Спортивная техника в каратена этапе спортивной специализации направлена наповышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональноерасходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка. Обучениена этапе спортивной специализации осуществляется различным составляющим арсенала техники карате:

- техника защитных действий;
- техника ударов руками;

- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот;
- техника ударов ногами;
- техника выполнения подсечек и бросков [51, с. 46].

Главная задача *тактической подготовки* в карате–наиболее целесообразное использование энергии и возможностей для выполнения задачи.

Основы тактической подготовки в карате включают в себя следующие аспекты:

1. Подготовка включает изучение противника, его стиля и тактики. Необходимо определить слабые места и уязвимости соперника.

2. Определение своей позиции, ведь правильное расположение дает преимущество и обеспечивает защиту от атак.

3. Разработка стратегии для атаки и защиты, подходящая конкретному каратисту. Учитываются различные типы техник (удары, блоки, захваты) и выбираются наиболее эффективные в каждой ситуации.

4. Важно уметь контролировать расстояние между спортсменом и соперником. Это позволит лучше реагировать на его атаки и создаст возможности для собственной атаки.

5. Уметь оценивать и использовать время в бою, ведь нужно быть готовым к быстрым реакциям и принимать решения в соответствии с текущей ситуацией.

6. Разработка планов действий для различных возможных сценариев боя, поскольку это поможет каратисту быть готовыми к любым ситуациям и адаптироваться к ним [8, с. 83].

Чтобы правильно ориентироваться в сложной обстановке боя, которая постоянно меняется, чтобы быстро применять правильное решение, а также своевременно реагировать на возникающие изменения, каратист должен обладать логическим мышлением, и должен уметь осмысливать каждый тактический прием [24, с. 12].

Согласно этому же приказу № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта карате» при *теоретической подготовке* на этапе спортивной специализации должны рассматриваться темы, указанные в таблице 3 [46].

Таблица 3 – Тематический план по теоретической подготовке в карате на этапе спортивной специализации

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальное явление. Роль физической культуры в формировании личностных качеств.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Рождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской концепции. Международный олимпийский комитет.
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Дополнения к обучению-тренингу и учебному процессу. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические аспекты образа тела во время занятий спортом.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Классификация и виды спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная этика и культура. Методы обучения. Важность эффективного подхода к достижению высоких спортивных результатов.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Аспекты психологической подготовки. Человеческие качества. Черты характера
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Подбор спортивного инвентаря, подготовка к использованию, обслуживание и хранение в том числе для спортивных мероприятий.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Разделение участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных мероприятий. Правила поведения при участии в спортивных мероприятиях.

Таким образом, задачи этапа спортивной специализации в карате включают совершенствование техники, развитие физической подготовки, развитие тактической и психологической подготовки, а также регулярную подготовку к соревнованиям. Важно, чтобы спортсмен имел осознанность и мотивацию для достижения поставленных целей и продолжал работать над своим развитием, чтобы достичь высоких результатов в карате.

### 1.3 Особенности физического воспитания каратистов 10-11 лет

Чтобы найти правильные средства и методы физического воспитания каратистов, надо хорошо знать своеобразие подросткового возраста 10-11 лет, особенности физического и психического развития. Каждый ребенок уникален и его физическое развитие имеет индивидуальные особенности и по-разному оказывать влияние на состояние ребенка, а значит и на особенности его физического воспитания. Важно тренеру обращать внимание на сигналы организма ребенка и регулярно общаться с медицинским работником, чтобы обеспечить здоровое развитие в процессе физического воспитания [18, с. 80].

Ниже нами были рассмотрены функциональные системы организма каратистов, претерпевающие наиболее значительные изменения в 10-11 лет. О. Ю. Милушкиной и соавторами выделяется, что сердечно-сосудистая система детей в возрасте 10-11 лет находится на стадии активного развития и роста. Сердце ребенка в этом возрасте работает более активно, чем у взрослого человека, его частота сокращений выше, а кровенаполнение органов и тканей – более интенсивны.

Размеры сердца, как указывают авторы, также увеличиваются, чтобы справиться с увеличивающимися потребностями организма в кровообращении. Сосуды детей 10-11 лет также продолжают развиваться. Артерии и вены становятся более эластичными и приспособляются к росту организма. У детей все еще сохраняется некоторая эластичность стенок

сосудов, что помогает улучшить кровоток и обеспечивает хорошую подвижность сосудов[37, с. 66].

При этом система кровообращения в детском организме требует особого внимания на тренировке по карате. Например, как приводит В. Н. Платонов, каратисты 10-11 лет часто устают, быстро задыхаются или испытывают сердцебиение при физической нагрузке из-за еще не полностью сформировавшейся системы кровообращения. Кроме того, в этом возрасте важно обратить внимание на правильное питание и физическую активность, чтобы поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Ребенку необходимо получать достаточное количество питательных веществ, включая витамины и минералы, которые поддерживают нормальное функционирование его сердечно-сосудистой системы[44, с. 273].

Другая система организма – дыхательная у детей в возрасте 10-11 лет уже достаточно развита, но она все еще находится в процессе формирования и совершенствования, по мнению В. А. Лопуховой, И. В. Тарасенко и Н. В. Шеставиной. В этом возрасте дети имеют все необходимые органы и структуры для нормальной работы дыхательной системы, главным органом дыхания безусловно являются легкие, которые в 10-11 лет уже достигли почти окончательного размера, но еще растут[34, с. 77].

Легкие, как уточняется в научной работе Л. С. Намазова-Барановой, состоят из множества мельчайших мешочков, называемых альвеолами, которые служат для газообмена. Правильное дыхание играет важную роль в обеспечении организма достаточным количеством кислорода. Поэтому важно научить детей во время физической нагрузки дышать правильно. Детям 10-11 лет важно уделять время физическим упражнениям и тренировкам, чтобы укрепить свою дыхательную систему и развить способность к выносливости. Карате, игры на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки способствуют обучению детей глубокому и регулярному дыханию.

Кроме того, по мнению автора, важно обратить внимание на уход за дыхательной системой каратистов на тренировке. Регулярное проветривание помещений, избегание пассивного курения, применение средств для увлажнения воздуха при сухом климате на регулярной основе помогают сохранить здоровье дыхательной системы юных спортсменов[39, с. 333].

В.Б. Иссурина считает, что мышечная система детей возрастом 10-11 лет находится в стадии развития и обычно достаточно активно развивается. В этом возрасте дети обладают достаточным количеством энергии и мобильности для участия в различных физических активностях. У детей в возрасте 10-11 лет мышцы активно растут и развиваются, что помогает детям становиться сильнее и выносливее.

Регулярная физическая активность на занятиях карате, по мнению В.Б. Иссурина, помогает детям поддерживать нормальный вес и укреплять опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения на сопротивление, например, такие как подтягивания, отжимания или подъемы гантелей эффективны для развития мышц в этом возрасте, однако важно помнить, что мышцы детей этого возраста все еще находятся в стадии роста и развития. Поэтому не следует перегружать детей интенсивными тренировками или слишком тяжелыми весами. Умеренная физическая активность с регулярными периодами отдыха – наиболее безопасный и полезный подход[25, с. 209].

Костная система детей в возрасте 10-11 лет, по данным приводимым О. А. Мальковым и М. А. Аслахановым, также продолжает активно развиваться и расти. Кости детей в этом возрасте все еще являются более пластичными, чем у взрослых, что делает их менее подверженными повреждениям и переломам, но в течение этого периода происходит интенсивное образование новых костных тканей, а также укрепление и рост существующих костей[35, с. 11].

Основной процесс формирования и укрепления костей в этом возрасте, по мнению Л. Н. Коданевой и В. А. Белокрынкиной, связан с деятельностью

остеобластов – клеток, отвечающих за образование новых костных тканей. Для оптимального роста и развития костной системы детей требуется наличие достаточного количества кальция, витамина D и других питательных веществ. У адекватного питания и физической активности имеет значение в формировании костной массы и плотности, поэтому рекомендуется питание, богатое кальцием (молочные продукты, кальцийсодержащие овощи, рыба) и умеренная физическая активность, которая способствует выработке специфических гормонов роста, необходимых для развития костей и мышц [28, с. 124].

О. Ю. Милушкина и соавторы также отмечают, что костная система детей в возрасте 10-11 лет полностью не сформирована и нуждается в особой заботе и защите. Так указывается авторами, что важно следить за осанкой ребенка, предотвращать возможные травмы и обеспечивать ему правильное питание и умеренную физическую активность [37, с. 66].

В регуляции деятельности организма человека участвуют две системы – нервная и эндокринная. Ниже нами также рассмотрены особенности развития обеих систем [26, с. 104].

Дети 10-11 лет вступают в первую фазу подросткового возраста, основным формирователем которого, по мнению О. Г. Литовченко и А. А. Ухановой, является эндокринная система организма – система регуляции деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых эндокринными клетками непосредственно в кровь. Гуморальная регуляция основана на действии гормонов и некоторых других веществ, выделение которых в кровь контролируется нервной системой. Гуморальная регуляция – это совокупность всех процессов, ответственных за поддержание гомеостаза (равновесия) в организме ребенка путем регуляции жидкостей и электролитов [33, с. 27].

Гормоны играют важную роль в гуморальной регуляции детей 10-11 лет, это общепринято, как и сообщается В. А. Лопуховой, И. В. Тарасенко и Н. В. Шеставиной в своей работе. Гормоны – это химические вещества,

которые вырабатываются различными железами в организме и контролируют различные процессы в организме. Например, гормон роста ответственен за рост и развитие ребенка. Гормоны также регулируют метаболические процессы, контролируют уровень сахара в крови и регулируют функцию иммунной системы. Гуморальная система является важной составляющей здоровья и развития детей 10-11 лет [34, с. 77].

Л. С. Намазова-Баранова с соавторами считают, что пищеварительная система детей в возрасте 10-11 лет постепенно развивается и становится более сложной. Зубы у детей 10-11 лет уже больше похожи на взрослые зубы (коренные зубы), но все же молочные зубы еще остаются. Желудок у детей уже достаточно развит, чтобы справляться с пищей, но он все еще немного меньше и не такой емкий, как у взрослых. Желудок секретирует кислоту и фермент пепсин, который начинает разлагать белки. Из желудка пища переходит в тонкий кишечник, где происходит основное пищеварение и всасывание питательных веществ. Тонкий кишечник у детей тоже уже полностью сформирован, но его поверхность все еще менее развита, чем у взрослых. Толстая кишка у детей также полностью сформирована, но немного меньше, чем у взрослых. Все это означает, что у детей 10-11 лет немного труднее усваивать все питательные вещества из пищи, а сама пищеварительная система детей 10-11 лет имеет еще неполноценную работу, в сравнении с взрослыми [39, с. 333].

Нервная система детей в возрасте 10-11 лет находится в стадии активного развития и играет важную роль в функционировании всего организма. Она состоит из мозга, спинного мозга и периферических нервов. Так, В.Б. Иссуриным в своей работе приводится, что в этом возрасте нервная система детей подвержена большим изменениям и созреванию. Например, мозг продолжает развиваться и формироваться, что влияет на интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие функции ребенка. У детей 10-11 лет улучшается способность к концентрации внимания, обработке информации и принятию решений.

Также нервная система детей этого возраста, сообщается автором, играет важную роль в координации движений и развитии моторных навыков. Каратисты в этом возрасте обычно активно занимаются, охотно развивают навыки, например, требующие хорошей координации[25, с. 209].

Общеизвестно, что развитие скоростно-силовых способностей, например, в зрелом возрасте – сложный и неэффективный процесс, а возраст 10-11 лет создает для этого благоприятные условия. Демонстрация моделей улучшения качества скоростно-силовых навыков с возрастом, как указывает О. В. Силина, имеет особое значение, так как уже в детстве и во взрослом возрасте закладывается фундамент для будущего спортивного успеха. Кульминация развития скоростно-силовых способностей отмечается в возрастной период от 13-14 до 16-17 лет, с последующим замедлением. В этом возрасте польза от упражнений для тех, кто не занимается спортом, особенно велика, поскольку если в это время скорость не будет улучшена, то в ближайшие годы, возникшие задержки будет трудно устранить. Развитие же силового ускорения начинается в 8 лет и длится 14-15 лет [49, с. 54].

Нервная система детей 10-11 лет также подвержена воздействию внешних факторов, таких как питание, недостаток сна и стресс. Уход за нервной системой каратистов данного возраста будет включать в себя здоровое и сбалансированное питание, физическую активность, достаточный отдых и сон, а также умеренность учебной нагрузки[35, с. 11].

Свои особенности развития имеет психика каратистов 10-11 лет. Изменения затрагивают все психические процессы спортсменов данного возрастного периода, нами были рассмотрены основные.

Л. Б. Шнейдер считает, что память детей в возрасте 10-11 лет развивается и становится более сложной по сравнению с более ранними годами. В этом возрасте дети запоминают и воспроизводят больше информации, а также используют различные стратегии для улучшения запоминания. Например, дети этого возраста начинают осознавать значение повторения и используют его, чтобы закрепить в памяти новую информацию.

Они способны делать шкалу времени в голове, чтобы помнить свои обязанности или планы на будущее. К тому же, дети 10-11 лет часто уже используют визуальные стратегии, чтобы лучше запоминать материал [60, с 203]. Начинает развиваться способность к пространственному запоминанию – дети легче запоминают местоположение предметов или ориентироваться в пространстве без затруднений. Однако необходимо отметить, что память детей в этом возрасте все еще находится в стадии развития и является нестабильной. Каратисты 10-11 лет периодически забывают информацию, если они не используют ее регулярно, или если им не предоставляется достаточная возможность повторения [19, с. 210].

Как указывает в своей работе А. М. Мутаева, мышление детей в возрасте 10-11 лет находится на стадии конкретных операций. В этом возрасте дети осваивают навыки абстрактного мышления, каратисты способны решать более сложные проблемы, чем в более младшем возрасте. Спортсмены 10-11 лет способны формировать гипотезы, проводить логические рассуждения и делать выводы на основе доступной им информации. Они начинают понимать понятия времени, пространства и причинно-следственных связей [38, с. 44].

Однако, хотя мышление детей 10-11 лет становится более логическим и абстрактным, по мнению А.А. Иванова, каратисты этого возраста все еще ограничены в своей способности мыслить абстрактно. Они предпочитают конкретные примеры и ситуации, которые они можно увидеть или представить, но в то же время они становятся все более самостоятельными мыслителями и начинают применять свои мыслительные навыки в решении различных задач [23, с. 62].

Внимание детей 10-11 лет также развивается и становится более сложным по сравнению с предыдущими годами. В этом возрасте каратисты способны лучше фокусироваться на задачах и справляться с отвлекающими факторами. Дети в этом возрасте уделяют внимание заданию на более продолжительное время и лучше контролируют свои мысли и поведение.

Каратисты в данном возрасте начинают понимать, что внимание – это процесс активного выбора того, на что они хотят сосредоточиться. Они также развивают способности к селективному и разделительному вниманию. Селективное внимание позволяет им фокусироваться на конкретной информации и игнорировать отвлекающие моменты. Разделительное внимание помогает им справляться с несколькими задачами одновременно и переключаться между ними [49, с. 55].

Характерная особенность детей этого возрастного периода – ярко выраженная эмоциональность. В этом возрастном периоде, как указывается А.С. Автенюк и соавторами, эмоции становятся более интенсивными и сложными. Нередко спортсмены 10-11 лет переживают сильные эмоции, как позитивные, так и негативные. Подростки этого возраста чувствительны и сильно эмоционально реагируют на различные ситуации. Они испытывают радость и счастье, например, при получении похвалы или достижении успеха. Однако они также проявляют гнев, разочарование и грусть в ответ на неудачи или конфликты со сверстниками или даже с родителями. Важно понимать, что эмоциональность детей 10-11 лет является естественной частью их развития [2, с. 113].

По мнению С. К. Нартова-Бочавер и О. В. Силовой, тренеру необходимо помогать каратистам 10-11 лет в управлении эмоциями, обучая методам саморегуляции и пониманию своих чувств. Также стоит отметить, что эмоциональность в этом возрасте проявляется не только в повседневных ситуациях, но и в реакции на внешние стимулы, такие как фильмы, книги или музыка. Дети глубоко переживают и сопереживают героям и сюжетам, что также отражает их эмоциональность. Тренер должен быть поддерживающим и помогать детям в развитии навыков управления своими эмоциями с помощью здоровых и конструктивных способов [40, с. 138].

Волевые психические процессы играют важную роль в развитии каратистов 10-11 лет – так считает автор научной работы Л.И. Шахова. В этом возрасте спортсмены начинают осознавать цели и задачи, а также

развивают способность к самоконтролю и принятию решений. Обладая волевыми навыками, они ставят перед собой цели, планируют свои действия и управляют своим поведением [59, с. 6].

Одним из важных волевых процессов является саморегуляция. Каратисты в возрасте 10-11 лет начинают осознавать свои эмоции, чувства и потребности, и развивают способность контролировать свои реакции на них. По мнению А. В. Воронкова и соавторов, это помогает им более адекватно реагировать на различные ситуации и принимать обдуманные решения. Волевые психические процессы также связаны с развитием самодисциплины и упорства. Дети 10-11 лет учатся ставить перед собой долгосрочные цели и прилагать усилия для их достижения. Они начинают осознавать, что достижение успеха требует постоянного труда и настойчивости, и применяют эти навыки в различных сферах своей жизни [13, с. 8].

Виды поведения, которые проявляются в этот период, многообразны, те или иные трудности младших подростков появляются рано или поздно у большинства детей (таблица 4) [54, с. 180].

Таблица 4 – Особенности поведения детей 10-11 лет по М.А. Холодной

Позитивные	Нейтральные	Негативные
1	2	3
Сравнение с молодыми людьми, демонстрация «уверенности, амбициозности, силы»;	Глубину желаний и интеллектуальных потребностей можно обнаружить во всех областях человеческой деятельности;	Молодежь с девиантным поведением начинает включать этих детей в компании, где есть преступность, употребление алкоголя и т. д.;
Начинается быстрое развитие самоанализа – анализ своего поведения, сходств и различий становится для ребенка нормой.	Интеллектуальная воля слаба и имеет своеобразную склонность к потаканию своим прихотям;	Следование внешним признакам подросткового возраста: пытается курить, употреблять своеобразные слова, менять одежду и внешний вид, веселиться и развлекаться;
На этапах онтогенеза дети 10-11 лет переживают один из основных моментов парадигмы «Я и общество», связанный с	Желание занять место взрослого помощника. Ребенок начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы	Барьер в общении, застенчивость (проявляющаяся в самообладании и выдержке и застенчивости) заменяет

осуществлением	о окружающие воспринимали его как	прежнюю модель
----------------	-----------------------------------	----------------

#### Окончание таблицы 4

1	2	3
деятельности по привитию межличностных принципов, стремлению занять подобающее место в обществе, уважать других, хвастаться;	взрослого и признавали его самостоятельность и значимость.	поведения;
Важность самоанализа, особенно с друзьями, возрастает	Со временем общение становится основной функцией	Реальное противоречие между уникальной важностью интерактивной функции и новыми проблемами в ее реализации является основной причиной многих проблем

Таким образом, в период 10-11 лет решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Все эти особенности как физического, так и психологического развития необходимо учитывать при физическом воспитании каратистов 10-11 лет. Так установлено, что каратисты 10-11 лет обладают высокой выносливостью при работе умеренной интенсивности, но легче переносят экстенсивные нагрузки, чем интенсивные. Представленный возраст создает благоприятные условия для развития скоростно-силовых способностей.

### ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Поскольку нами было предположено, что у каратистов 10-11 лет повысятся показатели теоретической, физической и психологической подготовленности, нами были более подробно изучены эти основные понятия и определения, относящиеся к спортивной подготовке в системе физического воспитания. Установлено, что компонентами спортивной подготовки являются спортивная тренировка, спортивные соревнования и

вспомогательные мероприятия. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена (физическая, теоретическая, тактическая, морально-волевая, техническая и интегральная подготовка). Учебно-тренировочный процесс в спортивной подготовке определенным образом структурно организован в виде тренировочных циклов.

2. Поскольку нами рассматривается тренировочный процесс каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации, были определены основы данного этапа. Установлено, что тренировочные занятия на этапе спортивной специализации в карате направлены на овладение спортсменами тактической, технической, теоретической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых ему в соревновательном поединке.

3. Установлено, что повышение показателей теоретической, физической и психологической подготовленности, возможно только при учете в тренировочном процессе возрастных особенностей занимающихся, поэтому нами были даны и охарактеризованы особенности физического воспитания каратистов 10-11 лет. Установлено, что функциональные возможности организма в этот период невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях карате. Кардио-респираторная система детей 10-11 лет находится в процессе активного роста и развития. Расширяющийся набор навыков и активность детей в этом возрасте помогает продолжать формировать опорно-двигательный аппарат и подготавливать к росту и развитию в будущем. Память, мышление, внимание детей 10-11 лет активно развиваются, и они начинают приобретать новые навыки и происходит понимание мира вокруг себя. Подростки этого возраста чувствительны и сильно реагируют на различные ситуации. Эмоциональность детей 10-11 лет является нормальной и важной частью их

психического развития. Тренеру необходимо помогать каратистам развивать навыки управления своими эмоциями.

## **ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 10-11 ЛЕТ**

### **2.1 Особенности организации исследования**

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ «МАСТЕР» г. Челябинска, в период с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 13 каратистов от 10 до 11 лет. Тренировочные занятия в контрольной группе проходили по программе спортивной подготовки МБОУ СОШ «МАСТЕР», в экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена методика спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. Все участники данного исследования первоначально прошли медицинский осмотр, на котором был получен допуск к занятиям карате.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь 2022 г.) проведен анализ литературных источников по проблеме существующей системы спортивной подготовки спортсменов в карате на этапе спортивной специализации. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам. Сформированы контрольная и экспериментальная группы. После выявления актуальности работы по теме: «Методика спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет», определялись объект и предмет исследования, разрабатывалась организация исследования, его цели и задачи, выдвигалась гипотеза и основные методы ее доказательства.

На втором этапе (октябрь 2022 г. – апрель 2023 г.) изучался и анализировался изначальный уровень теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов посредством педагогического наблюдения, педагогического и психологического тестирования. Педагогическое тестирование позволяло оценить изначальный уровень физической и теоретической подготовленности, а психологическое

тестирование – изначальный уровень психологической подготовленности каратистов. На втором этапе осуществлялся формирующий этап педагогического эксперимента. Где в контрольной группе тренировочные занятия проходили по программе спортивной подготовки МБОУ СОШ «МАСТЕР», а в экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена методика спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.

На третьем этапе (май 2023 г.) осуществлялся контрольный этап педагогического эксперимента, где анализировался уровень теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов после проведенных занятий. Была проведена обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов исследования.

Нами использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- психологическое тестирование;
- методы математической и статистической обработки результатов исследования.

Задействованные исследовательские методы способствовали решению поставленных задач. Анализировалась научно-методическая литература по основам теории и практики физической культуры, теории и практики карате, возрастной физиологии и психологии. Была выявлена нехватка современных научных исследований, где были бы разработаны современные методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. С помощью этого метода исследования были установлены основные понятия и определения, относящиеся к спортивной подготовке в системе физического воспитания. Были определены основы спортивной

подготовки в карате на этапе спортивной специализации. А также были охарактеризованы особенности физического воспитания каратистов 10-11 лет.

Педагогическое наблюдение предоставило возможность выявить положительное отношение учащихся к введению разработанной методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации, а также оценить состояние учащихся во время тренировочных занятий.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по май 2023 года с целью проверки эффективности методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. В рамках педагогического эксперимента учитывались возрастные особенности испытуемых и уровень их изначальной физической подготовленности.

Метод тестирования служил средством получения изначальных данных и отслеживания динамики развития, посредством данных полученных в результате педагогического эксперимента. Нами применялось педагогическое тестирование, которое позволяло оценить изначальный уровень физической и теоретической подготовленности и психологическое тестирование, которое позволяло оценить изначальный уровень психологической подготовленности каратистов.

1. Тест «Основы теории карате, как вида спорта» применялся для оценки знаний спортсменов об избранном виде спорта, о его специфике и месте в спорте в целом [30].

Тест состоит из 18 вопросов, тестирование проводится около 10 минут, в спокойной обстановке. За правильный ответ присваивается 1 балл. Интерпретация результатов:

15-18 баллов – высокий уровень эрудированности;

9-14 баллов – средний уровень эрудированности;

до 9 баллов – низкий уровень эрудированности.

2. Оценка уровня физической подготовленности проводилась по результатам тестирования на основе стандартного для каратэ комплекса контрольных упражнений:

- Бег 30 м со старта (измерение в секундах);
- Непрерывный бег в течение 5 мин. (измерение в метрах);
- Челночный бег 3x10 м. (измерение в секундах);
- 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движения (измерение в количестве раз);
- Прыжок в длину с места (измерение в см);
- Прыжок вверх с места (измерение в см);
- Подтягивание из виса на руках (измерение в количестве раз);
- Бросок набивного мяча 1 кг (измерение в метрах) [32, с. 245].

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов.

3. Исходя из анализа научно-методической литературы были отобраны наиболее значительные психические состояния, влияющие на эмоциональную устойчивость каратистов 10-11 лет. На их основе были подобраны соответствующие психологические тестирования, представленные ниже.

- Методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенка).

Методика Г. Айзенка позволяет диагностировать у каратистов основные психические состояния: тревожность, фрустрацию, агрессивность и ригидность, на основе самоотчета спортсменов. Уровень развития этих свойств имеет влияние на эмоциональную устойчивость каратистов 10-11 лет. Вопросы опросника построены таким образом, чтобы выявить обычное, преобладающее, в некотором смысле, неизменное для спортсмена психическое состояние. Преобладающее неизменное для

спортсмена психическое состояние является индикатором глубоких эмоциональных процессов, отличающихся высокой устойчивостью и доминированием, которые, в свою очередь, являются слагаемыми живой и одновременно устойчивой эмоциональности каратистов 10-11 лет.

Интерпретация результата:

Тревожность: 0-7 баллов – тревожность отсутствует; 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов – высокая тревожность.

Фрустрация: 0-7 баллов – высокая самооценка, устойчивость к неудачам, нет страха перед трудностями; 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов – низкая самооценка, избегание трудностей, страх неудач, фрустрирован.

Агрессивность: 0-7 баллов – преобладает спокойствие и выдержка; 8-14 баллов – средний уровень агрессивности; 15-20 баллов – агрессивность, отсутствие выдержки, есть трудности при общении и работе с людьми.

Ригидность: 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость; 8-14 баллов – средний уровень; 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни [41].

– «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильина, П. А. Ковалева).

Методика предназначена для выявления в качестве личностной характеристики склонности спортсмена к конфликтности и агрессивности. Каратисту предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением он должен в карте опроса и в соответствующем квадрате поставить знак «плюс», при несогласии – знак «минус».

По данным, полученным с помощью данной диагностики, можно судить о характере и степени личностной агрессивности каратиста, а так же об его конфликтности. Данная методика проводилась с целью получения

данных и уточнения направленности (негативная, позитивная) агрессивности спортсмена.

Качества и характеристики, измеряемые данной диагностикой, можно, по мнению авторов, объединить как в позитивные характеристики агрессии для карате, а именно напористость и неуступчивость, которые позволяют личности активно взаимодействовать на разных уровнях социальной действительности. Негативная агрессия (нетерпимость к мнению других, мстительность), характеризует спортсмена, как не толерантную, при этом постоянно акцентирующую внимание исключительно на собственной позиции, личность. Негативная агрессия подразумевает готовность каратиста к чрезмерным проявлениям силы в тренировочной и соревновательной деятельности на причиняемые ему неудобства, что нередко приводит к нарушениям техники безопасности и получению травм.

Интерпретация результата:

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности [23, с. 71].

Метод математической и статистической обработки результатов исследования служил средством проверки достоверности выводов и проверки эффективности методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. Цифровые результаты были записаны в таблицы, как на констатирующем этапе, так и на контрольном этапах. Для сравнения результатов и представления их в работе, считалось и записывалось среднее значение по группе.

Для определения достоверности различий нами использовался t-критерий Стьюдента. С его помощью выявлялось различие между результатами контрольной и экспериментальной группы. Различия средних арифметических значений показателей контрольных упражнений считались достоверными при  $p < 0,05$ . Результаты исследования обрабатывались с помощью пакета прикладных программ статистической обработки данных «STATISTICA v6.0».

Анализ и сопоставление результатов, полученных в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента с использованием описанных выше методов, позволил охарактеризовать изначальный уровень теоретической подготовленности каратистов 10-11 лет.

Как свидетельствуют результаты таблицы 5 уровень теоретической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента характеризуется как низкий и не отличается в зависимости от группы ( $p > 0,05$ ).

Таблица 5 – Результаты тестирования «Основы теории карате, как вида спорта» обеих групп на констатирующем этапе исследования

Контроль	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=13)	P
Тест, балл	7,8±0,6	8,1±0,5	$p > 0,05$

Исходя из результатов, представленных в таблице, можно сделать вывод о низком уровне эрудированности спортсменам по основам теории карате.

Как свидетельствуют результаты таблицы 6 уровень физической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента характеризуется как удовлетворительный и не отличается в зависимости от группы ( $p > 0,05$  по T-критерию Стьюдента).

Таблица 6 – Показатели контрольных упражнений обеих групп на констатирующем этапе исследования

Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=13)	Р
Бег 30 м со старта, сек	6,6±0,1	6,6±0,2	p>0,05
Непрерывный бег в течение 5 мин, м	954,5±24,9	948,6±33,6	p>0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	9,8±0,3	9,9±0,5	p>0,05
10-секундный бег на месте с максимальной частотой движения, раз	23,1±2	23,3±2,1	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	131±9,3	128,2±7,9	p>0,05
Прыжок вверх с места, см	27,1±1,9	26,7±2	p>0,05
Подтягивание из виса на руках, раз	1,2±0,1	1,2±0,1	p>0,05
Бросок набивного мяча, см	277,5±14,5	282,3±13,8	p>0,05

Из данных таблицы 6 следует, что не только среднее арифметическое показателей контрольных упражнений двух групп сходны между собой, сходны также и стандартное отклонение этих показателей. При этом величина стандартного отклонения в каждом контрольном тесте незначительна. Следовательно, не только группы равнозначны между собой, но и состав каждой группы подобран однородный.

Результаты педагогического теста «Бег 30 м со старта», как контрольной, так и экспериментальной группы в начале эксперимента сходны между собой (p>0,05). Оба показателя находятся в диапазоне отметки «удовлетворительно» для детей 10-11 лет.

Усредненный показатель контрольной группы по контрольному тесту «Непрерывный бег в течение 5 мин» равен 954,5 м, а усредненный показатель экспериментальной группы – 948,6 м. Разница между этими

расстояниями составляет 5,9 м, что является статистически незначимой разницей для выборки в 13 человек на группу.

Результаты педагогического теста «Челночный бег 3x10 м», как контрольной, так и экспериментальной группы в начале эксперимента сходны между собой ( $p>0,05$ ). Оба показателя находятся в диапазоне отметки «удовлетворительно» для детей 10-11 лет.

Усредненный показатель контрольной группы по контрольному тесту «10-секундный бег на месте с максимальной частотой движения» равен 23,1 раз, а усредненный показатель экспериментальной группы – 23,3 раза. Разница между этими величинами составляет 0,2 раза, что является статистически незначимой разницей для выборки в 13 человек на группу.

Результаты педагогического теста «Прыжок в длину с места», как контрольной, так и экспериментальной группы в начале эксперимента сходны между собой ( $p>0,05$ ). Оба показателя находятся в диапазоне отметки «удовлетворительно» для детей 10-11 лет.

Усредненный показатель контрольной группы по контрольному тесту «Прыжок вверх с места» равен 27,1 см, а усредненный показатель экспериментальной группы – 26,7 см. Разница между этими величинами составляет 0,4 см, что является статистически незначимой разницей для выборки в 13 человек на группу.

Результаты педагогического теста «Подтягивание из виса на руках», как контрольной, так и экспериментальной группы в начале эксперимента сходны между собой ( $p>0,05$ ). Оба показателя находятся в диапазоне отметки «удовлетворительно» для детей 10-11 лет.

Усредненный показатель контрольной группы по контрольному тесту «Бросок набивного мяча» равен 277,5 см, а усредненный показатель экспериментальной группы – 282,3 см. Разница между этими величинами составляет 4,8 см, что является статистически незначимой разницей для выборки в 13 человек на группу.

Как свидетельствуют результаты таблицы 7 уровень психологической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента характеризуется как низкий и не отличается в зависимости от группы ( $p>0,05$ ).

Таблица 7 – Результаты психологических тестирований обеих групп на констатирующем этапе исследования

Контроль	Показатель	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=13)	P
Методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенка).	Тревожность	15,6±0,8	15,8±1,1	$p>0,05$
	Фрустрация	13,4±0,8	13,1±1	$p>0,05$
	Агрессивность	13,2±1,2	13,1±1,2	$p>0,05$
	Ригидность	16,5±1,4	16,7±1,3	$p>0,05$
«Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильина, П. А. Ковалева).	Позитивная агрессивность субъекта	16,1±1,3	15,8±1,2	$p>0,05$
	Негативная агрессивность субъекта	15,8±1,4	15,6±1,2	$p>0,05$
	Конфликтность	17,1±1,5	16,7±1,5	$p>0,05$

Исходя из результатов, представленных в таблице, можно сделать вывод в целом недостаточном уровне психологической подготовленности каратистов на констатирующем этапе исследования.

В обеих группах уровень тревожности характеризуется как высокий, средний уровень выявлен в показателе фрустрация и агрессивность. Также в обеих группах выявлена сильно выраженная ригидность – неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. По тесту Е. П. Ильина и П. А. Ковалева установлено, что позитивная агрессивность находится на достаточно высоком уровне, но высокоразвита и негативная агрессивность. Выявлен у испытуемых обеих групп высокий уровень конфликтности.

## 2.2 Содержание методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации

Из теоретического обзора по теме исследования нами было выявлено, что тренировочные занятия на этапе спортивной специализации в карате направлены на овладение спортсменами теоретической, технико-тактической, физической, психологической и другими видами подготовки.

Исходя из этого, нами было определено содержание методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации.

На рисунке 2 представлены изменения, которые затронули основную программу спортивной подготовки, применяемую в спортивной школе.

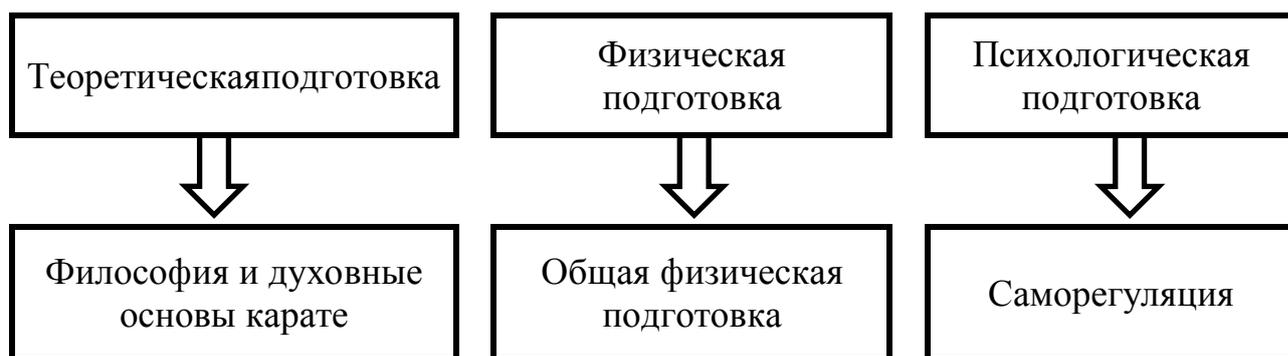


Рисунок 2 – Структура методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации

Методика внедрялась в осуществляемую программу спортивной подготовки МБОУ СОШ «МАСТЕР» г. Челябинска. Таким образом, техническая и тактическая подготовка оставалась у спортсменов экспериментальной и контрольной групп одинаковой и соответствовала программе спортивной подготовки, применяемой на базе исследования. При необходимости предложенная нами методика спортивной подготовки может быть адаптирована под программы других спортивных школ по карате.

В занятия по теоретической подготовке в рамках представленной методики были добавлены темы, представленные в таблице 8.

Таблица 8 – Тематический план по теоретической подготовке в рамках методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Краткое содержание
1	2	3
История карате	70 минут	Раскрывается истоки карате, как современного вида спорта. Основы каратеСетокан (или Шотокан). То, что Шотокан – классический стиль, создан основателем современногокарате-до ГичиномФунакоши. Как Япония начала аккумулировать современные боевые искусства. Исторические расколы в стиле
Основы организации тренировочных занятий	40минут	Раскрывается, что правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и каратисту определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами
Влияние занятий карате на телосложение	60минут	Раскрывается, что в процессе занятий карате работают все части тела, организм крепнет, развивается пластично и гармонично.
Духовные свойства личности каратиста	90минут	Раскрывается, что занятия карате стимулируют энергию человека и динамизм его движений, способствуют развитию необычайно быстрого мышления. Серьезные и постоянные тренировки стимулируют интеллектуальную деятельность, развивают интуицию, способность к немедленной реакции действием
Встречи с мастерами карате	40минут	Происходит взаимодействие представителей молодого поколения с мастерами карате. На этих встречах осуществляется обмен опытом, благодаря которому участники различных возрастных групп могут расширить свои теоретические и практические основы карате
Правомерность применения приемов карате для самообороны и обороны других граждан от нападения безоружных и вооруженных лиц	50минут	Раскрывается, что умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами. Необходимая оборона – это правомерная защита личности и прав обороняющегося и других лиц, а также охраняемых законом интересов общества и государства от общественно опасного посягательства, путем причинения вреда посягающему лицу. То, что основным отличительным признаком необходимой

## Окончание таблицы 8

1	2	3
		обороны, отграничивающим ее от других обстоятельств, исключая преступность деяния, является причинение вреда именно посягающему, а не другим лицам

Выбор этих тем основан на том, что карате это не просто система приемов, блоков и моральных принципов поведения. Это целая философия, в рамках которой человек, познав свой внутренний мир, сможет правильно проявить себя в мире внешнем. Карате в Японии преподнесли как Путь духовного совершенствования, а боевой его аспект стал второстепенным.

Материалы по общей физической подготовке юных спортсменов на занятиях карате представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Содержание методики общей физической подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации

Наименование	Дозировка	Содержание	Направленность
1	2	3	4
<b>Строевые упражнения</b>			
Построение в одну шеренгу	1 раз	Ребенок встает плечом к плечу с другими учащимися, лицом к учителю. Внимание обращается на равнение по черте, по носкам	Содействуют формированию осанки. Формируются навыки Коллективных действий, воспитываются чувства ритма, дисциплина и Организованность. Способствуют развитию глазомера, Повышают эмоциональное состояние учащихся
Перестроение из Одной шеренги в две	1 раз	После расчета на первый-второй, первые номера делают шаг вперед. Шеренги смыкаются для устранения больших расстояний между детьми	
Перестроение в колонны при движении с поворотом налево (направо)	1 раз	Осуществляется поворот на 90 градусов, одновременно. Ребенок ориентируется на спину (затылок) впереди стоящего	

		ребенка	
Общеразвивающие упражнения			
Прыжки на месте	30 раз 2-3 подхода	И.П. ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. Втянуть живот, немного прогнуть поясницу, но	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног,

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
		осанку держать прямо. Руки согнуть в локтях. Вверх подпрыгивать, отталкиваясь от пола передней частью стопы и пальцами ног. Приземляться на носочки	чувство ритма
Прыжки в движении	30 раз 2-3 подхода	И.П. ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. Втянуть живот, немного прогнуть поясницу, но осанку держать прямо. Руки согнуть в локтях. Подпрыгивать вверх и вперед, отталкиваясь от пола передней частью стопы и пальцами ног. Приземляться на носочки	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритмика
Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов	15 раз 2-3 подхода	И.П. ноги на ширине плеч и согнуты в коленях. Втянуть живот, немного прогнуть поясницу, но осанку держать прямо. Руки согнуть в локтях. Подпрыгивать вверх, осуществляя поворот на 90 или на 180 градусов. Отталкиваться от пола передней частью стопы и пальцами ног. Приземляться на носочки	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах	30 раз 2-3 подхода	Скакалку держат на уровне бедер, руки располагаются вдоль туловища. Следует начать с отталкивания подушечками стоп обеих ног, слегка сгибая нижние конечности в коленях. Оптимальная высота подскока составляет до 4	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма

		см.	
Ползание с партнером на спине	10-15 метров 1-2 подхода	И.П. упор стоя на коленях, партнер лежит на спине. Согнутую правую ногу подтягивают к груди, левую руку одновременно выставляют вперед, и тело перемещается вперед до	

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
		полного выпрямления левой ноги. После этого подтягивают к груди левую ногу, правую руку выставляют вперед и тело перемещается вперед до полного выпрямления правой ноги. Далее движение выполняется в том же порядке.	
Преодоление препятствий ползком	10-15 метров 2-3 подхода	И.П. упор стоя на коленях. Руки поочередно переставляются вперед, ноги слева и справа от препятствий; ноги ставятся по траектории рук, руки слева и справа от препятствий	Координация движений, дифференцирование пространственных параметров
Преодоление препятствий с гимнастической палкой	10-15 метров 1-2 подхода	И.П. упор стоя на коленях, в руках гимнастическая палка. Руки поочередно переставляются вперед, ноги слева и справа от препятствий; ноги – по траектории рук, руки слева и справа от препятствий	Координация движений, дифференцирование пространственных параметров в усложненных условиях
Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность	4-5 раз 1-2 подхода	И.П. стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы. Снаряд 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 развернут внутрь. Из этого	Дифференцирование динамических усилий, координация движения

		положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом и направляя снаряд по наибольшей траектории полета.	
--	--	---	--

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
Метание различных по весу и диаметру снарядов в цель	4-5 раз 1-2 подхода	И.П. стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Снаряд 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 развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом и направляя снаряд в цель.	Дифференцирование динамических усилий, координация движения
<b>Акробатические упражнения</b>			
Стойка на лопатках	1-2 раза	И.П. лежа на спине. Закинуть ноги за голову, коснуться коленями пола и прижать их к ушам. Упереть локти в пол, а руками поддерживать поясницу. Постепенно выпрямлять ноги наверх.	Развитие мышц рук, ног, брюшного пресса; профилактика сердечно-сосудистой системы; развитие гибкости позвоночника; тренировка вестибулярного аппарата
Шпагаты прямые На обе ноги	1-2 раза	И.П. стоя на коленях. Левую ногу согнуть в колене и опустить на пол, правую стопу вытягивать и скользить этой ногой как можно дальше вперед. Руками можно опираться	Повышение гибкости. Растяжение мышцы задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, мышцы передней поверхности бедра, связки

		на скамью. Если сесть пока не получается, сидеть минуту, затем делать два подхода с каждой ноги	тазобедренного сустава.
Шпагат поперечный	1-2 раза	И.П. стоя на коленях. Развести обе ноги в стороны настолько, насколько будет	Повышение гибкости. Растяжение мышцы задней поверхности бедра, подколенных

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
		возможно, не сгибая колени и не наклоняясь вперед. Колени, таз и пятки должны находиться на одной линии. Руками можно опираться на скамью. Если сесть пока не получается, сидеть минуту, затем делать два подхода с каждой ноги	сухожилий, мышцы передней поверхности бедра, связки тазобедренного сустава.
Равновесия на правой, на левой ноге	По 1-2 раза	И.П. стоя ноги вместе, руки на поясе. Шаг правой, левая сзади на носок. Поднять левую ногу назад на 90 градусов, наклон туловища вперед с одновременным подниманием левой ноги. Удерживать данное положение три счета. Поднять туловище, одновременно опуская ногу, вернуться в И.П. Повторить на другую ногу	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, пространственных параметров
Кувырок вперед	До 5 раз	И.П. – упор присев. Группируясь выполнить кувырок вперед. Вернуться в И.П.	Динамическое равновесие, дифференциация пространственных параметров
Перевороты в сторону сгруппировавшись	До 10 раз	И.П. – упор присев. Группируясь выполнить переворот в сторону. Вернуться в И.П.	Динамическое равновесие, группировка, дифференциация пространственных параметров
Перевороты в сторону лежа	До 15 раз	И.П. – лежа на спине. Совершить переворот в сторону на 180 градусов. Вернуться в И.П.	Динамическое равновесие, дифференциация пространственных параметров
Упражнения с отягощением (с собственным весом)			

Приседания	20-30 раз 1-2 подхода	И.П. ноги на ширине плеч, носки чуть развернуты в стороны. Делать приседание с прямой спиной, опускаясь до параллели бедер с полом или чуть ниже. Руки перед собой	Укрепление мышц ног, но в целом движение является многосуставным, затрагивает большое количество крупных и мелких мышц
------------	-----------------------------	--	--

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
Выпады вперед	20-30 раз 1-2 подхода	И.П. стоя ноги вместе, руки на поясе. Опускаясь в выпад, касаться коленом пола. Следить, чтобы колени не выходили за носки	Укрепляет мышцы-стабилизаторы таза и корпуса, развивают чувство равновесия
Выпады в сторону	20-30 раз 1-2 подхода	И.П. стоя ноги вместе, руки на поясе. Сделать глубокий выпад в сторону, насколько позволяет растяжка. Подняться, не опираясь локтем о колено, и повторить в другую сторону	Укрепляет мышцы-стабилизаторы таза и корпуса, развивают чувство равновесия
Планка	30 секунд 1-2 подхода	И.П. упор лежа, ладони под плечами. Выпрямить колени, напрячь ягодицы и пресс. Тело должно быть вытянуто в одну линию. Не задирать голову, взгляд направить в пол перед собой	Способствует общему укреплению мышц тела, воспитывает волевые качества
Удержание ног	30 секунд 1-2 подхода	И.П. лежа на спине, тыльная сторона ладоней под ягодицы. Поднять прямые ноги на 15–20 см от пола и удерживать. Прижать поясницу к полу и не отрывать ее на протяжении всего упражнения.	Укрепляет мышцы нижней части живота и бедер, воспитывает волевые качества
<b>Легкоатлетические упражнения</b>			
Бег на короткие дистанции	30м и 60м 1-2 подхода	Осуществляется с высокого старта и сходу. На протяжении всего упражнения сохраняется максимальный темп	Воспитание скоростных качеств, координация движения, согласование движения рук и ног
Бег из различных исходных положений	15 м 4-5 подходов	Различные И.П. – присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа. Бег с максимальной скоростью	Координация движения, концентрация внимания, скоростные качества
Бег по разметке	15 м 4-5 подходов	И.П. высокий старт. Осуществляется бег строго по размеченной линии с максимальной возможной скоростью	Усвоение темпа и ритма, дифференциация пространственных и динамических параметров

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
Выполнение общеразвивающих упражнений (комплексных) на различные части тела в максимальном темпе	По 8 раз 3-4 подхода	Упражнение на сведение и разведение рук перед собой со скручиванием; наклоны вперед; наклоны в стороны; подскоки на ногах попеременно с ударами ладонями по бедру	Воспитание скоростных качеств, координация движения, согласование движения рук и ног
Челночный бег 3x10м	2-3 раза	И.П. высокий старт по команде «На старт!» По команде «Марш!» бегк отметке 10 м, касание отметки ногой, и бег обратно, касание ногой линии старта и финиш не останавливаясь.	Ориентировка в пространстве, скоростные качества
Прыжки в длину с места	5-10 раз	И.П. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий
Подвижные игры			
«Цветные палочки»	5 мин	Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. Цвета) и снова выстраиваются в шеренгу. Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.	Развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения
«В шеренгу становись»	5 мин	Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде водящего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину.	Развитие внимания и двигательных качеств – ловкости и силы

## Окончание таблицы 9

1	2	3	4
		Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге.	
«Поймать бармалея»	5 мин	В зале устанавливаются скамейки в наклонном положении под разными углами, горизонтальные скамейки с широкой и узкой опорой, качающиеся скамейки, горизонтальные канаты на высоте 0,5 метра. Задача играющих: преодолеть все «препятствия» всей командой, найти бармалея и поймать его.	Развитие равновесия, ловкости, воли и координации коллективных действий

Материалы по психологической подготовке включали в себя средства саморегуляции, представленные на рисунке 3, которые способствуют развитию и совершенствованию механизмов, обеспечивающих оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в условиях боя.



Рисунок 3 – Средства психологической подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации

Систематическими *дыхательными упражнениями* на концентрацию внимания и расслабление можно добиться того, что спокойствие и уравновешенность станут свойствами личности. Выполнение дыхательных упражнений в силу их статичности, не вызывает большого расхода энергии, так что вместо траты жизненных сил происходит их увеличение; в организме не накапливаются молочнокислые шлаки, образующиеся при иной напряженной физической нагрузке. Выполнение дыхательных упражнений способствует улучшению эмоционального фона, ослаблению стресса, нервная система становится более крепкой, более устойчивой к стрессам, легче адаптирующейся к условиям соревновательного процесса [60, с. 124].

*Самомассаж* – это одна из разновидностей массажа, в которой спортсмен, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, снижает ощущение усталости и мышечного напряжения. самомассаж применяют в рамках психологической подготовки с целью стимулирования организма и для восстановления после тренировочных занятий каратистов. Положительным аспектом применения средств самомассажа является то, что самомассаж не требует помощи других лиц, все процедуры выполняются самостоятельно.

В основе самомассажа лежат древнекитайские представления о двойственности всего существующего во Вселенной. Абсолютно все предметы и явления находятся под влиянием двух противоборствующих и в то же время взаимосвязанных и дополняющих друг друга, не существующих по отдельности элементов инь и ян. По восточным представлениям, здоровье любого организма зависит от баланса и гармоничного взаимодействия обоих этих элементов. Дисбаланс инь и ян вызывает, в свою очередь, различные заболевания. Эффективность точечного и линейного массажа зависит от соблюдения трех традиционных принципов рефлексотерапии: места, методики и момента воздействий. Место воздействия – это правильно выбранные меридианы и акупунктурные точки, связанные с данным заболеванием. В соответствии с заболеванием и особенностями его течения

выбирается и методика воздействия – тормозная или стимулирующая. Лучше проводить сеанс массажа в часы максимальной суточной активности выбранных меридианов, если же невозможно, следует хотя бы избегать периода их минимальной суточной активности [19, с. 105].

Решение задач саморегуляции осуществляется поочередно. Представление о технике формируется в результате объяснения средств методики психологической подготовки, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, наблюдения за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники выполнения средств психологической подготовки. В зависимости от особенностей и сложности средства психологической подготовки каратистов, техника действия разучивается по частям или в целом.

Таким образом, нами было определено содержание методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. Изменения стандартной программы спортивной подготовки коснулись в теоретической, физической и психологической подготовке. В состав методики вошли средства: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощением, легкоатлетические упражнения и подвижные игры. Средства психологической подготовки были направлены на формирование состояния психической готовности к реализации освоенного навыка в бою. Представлены средства психической саморегуляции, которые должны влиять на регулятивные психофизиологические и физиологические механизмы. Результатами психической саморегуляции являются успокоение, восстановление и активизация духовных качеств каратиста.

### 2.3 Результаты исследования

В конце экспериментальной работы, после проведения занятий по предложенной методике спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации в экспериментальной группе, и занятий в контрольной группе (которые проходили по программе спортивной подготовки МБОУ СОШ «МАСТЕР» г. Челябинска) нами было проведено повторное исследование уровня теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов 10-11 лет.

Нами выявлено, что в конце эксперимента уровень усредненных показателей теоретической подготовленности у испытуемых обеих групп улучшился, но в разной степени (таблица 10).

Таблица 10 – Результаты тестирования «Основы теории карате, как вида спорта» обеих групп на контрольном этапе исследования

Контроль	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=13)	P
Тест, балл	10,1±0,9	13 ±0,8	P<0,05

Исходя из результатов, представленных в таблице, можно сделать вывод о среднем уровне эрудированности спортсменов обеих групп по основам теории карате. Но показатели экспериментальной группы значительно ( $P<0,05$ ) превышают показатели контрольной группы. Также установлено, что динамика показателей экспериментальной группы более интенсивная ( $P<0,05$ ), чем в контрольной группе, что наглядно представлено на рисунке 4.

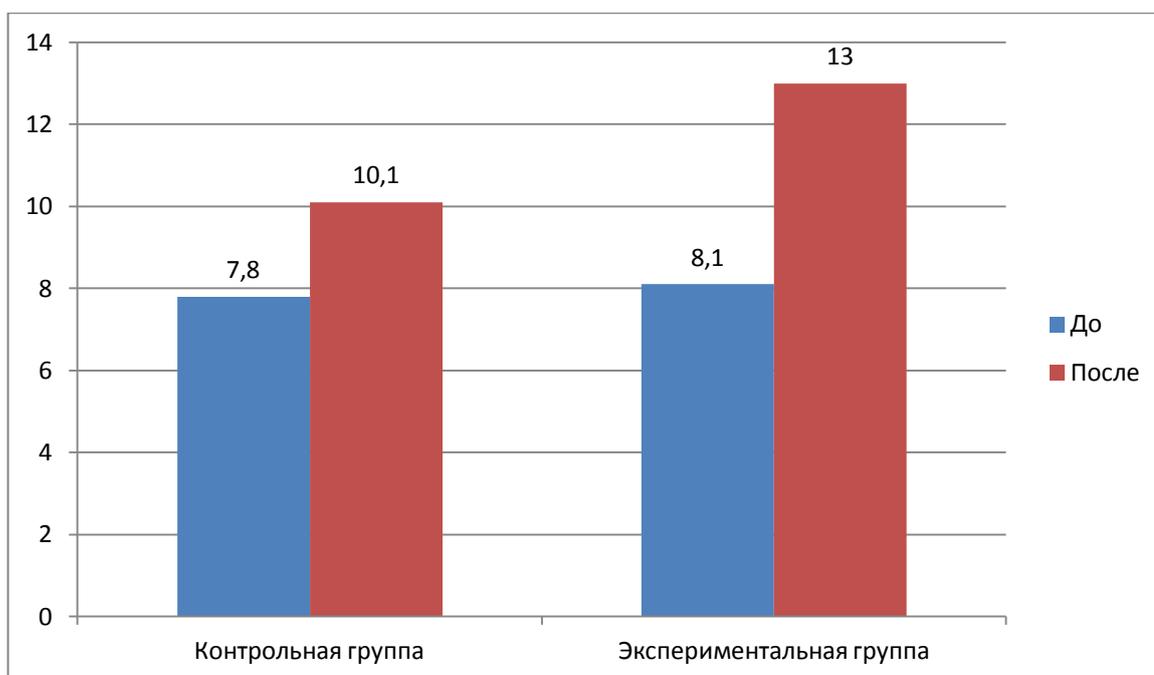


Рисунок 4 – Динамика показателей тестирования «Основы теории карате, как вида спорта» обеих групп в течение исследования, балл

Как свидетельствуют результаты таблицы 11 уровень физической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в конце эксперимента у испытуемых обеих групп улучшился, но в разной степени.

Таблица 11 – Показатели контрольных упражнений испытуемых обеих групп в конце эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=13)	$\Delta$	P
1	2	3	4	5
Бег 30 м со старта, сек	6,2±0,4	5,7±0,3	0,5	p<0,05
Непрерывный бег в течение 5 мин, м	1028,4±41,5	1120,4±38,6	92	p<0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	9,4±0,6	8,9±0,5	0,5	p<0,05
10-секундный бег на месте с максим. частотой движения, раз	25±2,1	26,9±1,9	1,9	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	138,4±12,2	147,4±11,2	9	p<0,05
Прыжок вверх с места, см	36,2±3,1	37,1±2,8	0,9	p<0,05

## Окончание таблицы 11

1	2	3	4	5
Подтягивание из виса на руках, раз	2,3±0,2	3,4±0,1	1,1	p<0,05
Бросок набивного мяча, см	318±25,5	354,8±21,4	36,8	p<0,05

Из таблицы 11 следует, что в конце эксперимента значительно увеличилась разность между показателями экспериментальной и контрольной групп в пользу первой. При этом необходимо отметить, что величина стандартного отклонения в каждом контрольном тесте у обеих групп незначительна. Следовательно, состав участников в каждой группе был однородный и уровень физической подготовленности совершенствовался у всех равномерно.

Для наглядности выраженности разности результатов контрольной и экспериментальной групп показатели контрольных упражнений представлены на рисунке 5 и рисунке 6.

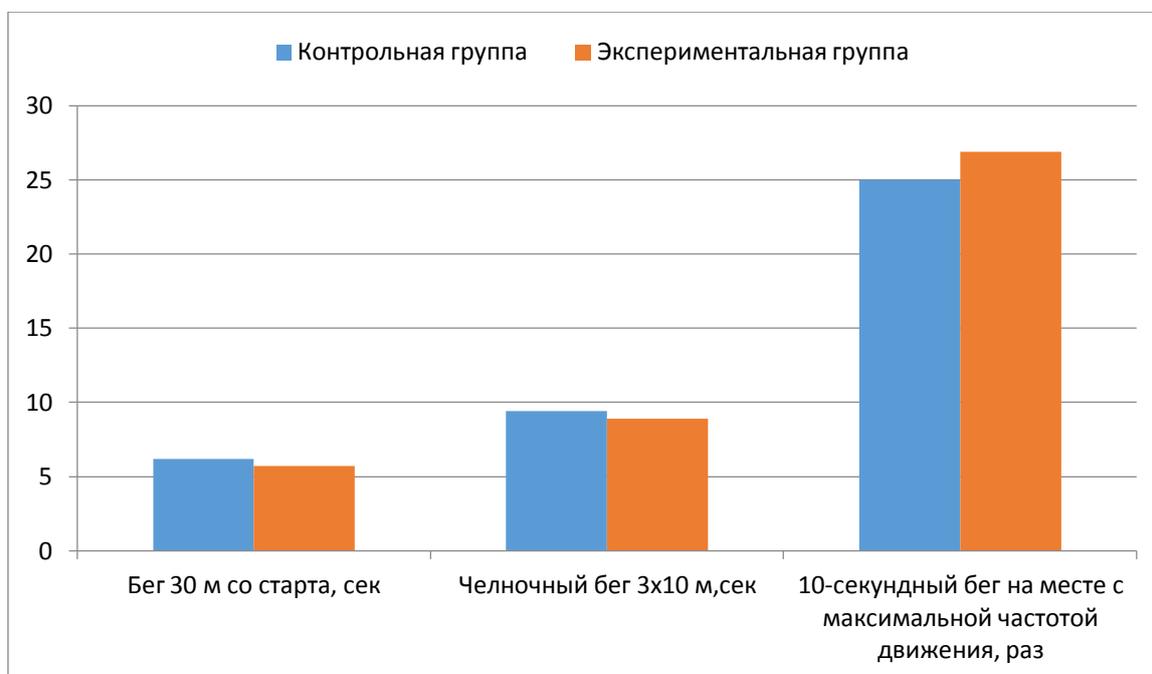


Рисунок 5. Результаты контрольных упражнений в конце эксперимента у обеих групп

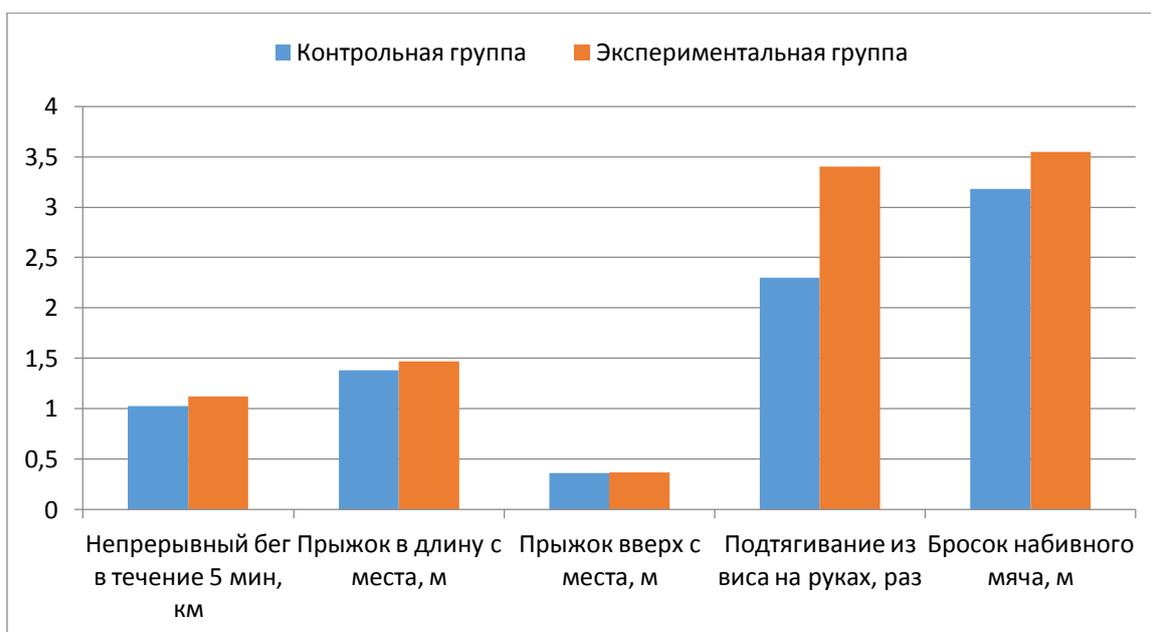


Рисунок 6. Результаты контрольных упражнений в конце эксперимента

Как свидетельствуют данные таблицы 11 и рисунка 5, в конце эксперимента наблюдалось значительное улучшение результатов контрольных упражнений, что показывает большую эффективность разработанной методики спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации в экспериментальной группе ( $P < 0,05$ ). Тем временем результаты контрольной группы остались на том же уровне ( $P > 0,05$ ).

Нами выявлено, что в конце эксперимента уровень усредненных показателей психологической подготовленности у испытуемых обеих групп улучшился, но в разной степени (таблица 12).

Таблица 12 – Результаты тестирования «Основы теории карате, как вида спорта» обеих групп на констатирующем этапе исследования

Контроль	Показатель	Контрольная группа (n=13)	Экспериментальная группа (n=13)	$\Delta$	P
1	2	3	4	5	6
Методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенка).	Тревожность	14,1±1,1	12,2±1	1,8	p>0,05
	Фрустрация	11,8±0,9	10,5±0,6	1,3	p>0,05
	Агрессивность	11,8±1,1	10±0,9	1,8	p<0,05
	Ригидность	14,5±1	12,4±1,1	2,1	p<0,05

Окончание таблицы 12

1	2	3	4	5	1
«Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильина, П. А. Ковалева).	Позитивная агрессивность субъекта	16±1,5	15,8±1,2	0,2	p>0,05
	Негативная агрессивность субъекта	14,4±0,9	13,1±0,9	1,3	p>0,05
	Конфликтность	15,5±1,1	14±1,3	1,5	p>0,05

Из таблицы 12 следует, что в конце эксперимента значительно увеличилась разность между показателями экспериментальной и контрольной групп в пользу первой, но не по всем показателям.

В обеих группах уровень тревожности стал характеризоваться как средний. Что говорит о нормализации в первую очередь, эмоциональных проявлений: страха, застенчивости, стыда, вины. Разность между показателями групп составляет 1,8 балла, и она статистически незначительная по критерию Стьюдента ( $p>0,05$ ).

Показатели фрустрации улучшились в обеих группах ( $p>0,05$ ), но сам уровень фрустрации остался на прежнем среднем значении. Что говорит о том, что повысилась фрустрационная толерантность, являющаяся иным выражением эмоциональной устойчивости.

Показатели агрессивности также улучшились в обеих группах (в разной степени), но сам уровень агрессивности остался на прежнем среднем значении. При этом показатели экспериментальной группы в конце исследования значительно превышают показатели контрольной группы ( $p<0,05$ ).

В обеих группах уровень регидности стал характеризоваться как средний. Что говорит о нормализации в первую очередь эмоциональных откликов каратистов. Разность между показателями групп составляет 2,1 балла, и она является статистически значимой по критерию Стьюдента ( $p<0,05$ ).

В конце эксперимента выявлено, что все показатели методики «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильина, П. А. Ковалева) испытуемых контрольной и экспериментальной групп не имеют статистически значимой разницы между собой по критерию Стьюдента ( $p > 0,05$ ). При этом в экспериментальной группе только показатель позитивной агрессивности субъекта не имеет статистически значимого прироста, а остальные имеют ( $p < 0,05$ ).

Как было установлено в процессе статистической обработки данных, на исходном этапе показатели обеих групп были почти одинаковыми. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в контрольной группе, негативно сказалась на результатах каратистов 10-11 лет. Ее также можно использовать в спортивно-тренировочном процессе каратистов, но ее результативность значительно ниже результативности предложенной методики спортивной подготовки.

## **ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ**

1. Педагогический эксперимент состоял из трех этапов и проводился на базе МБОУ СОШ «МАСТЕР» г. Челябинска, в период с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 13 каратистов от 10 до 11 лет. Задействованные исследовательские методы способствовали решению поставленных задач. Нами применялось педагогическое тестирование, которое позволяло оценить изначальный уровень физической и теоретической подготовленности и психологическое тестирование, которое позволяло оценить изначальный уровень психологической подготовленности каратистов.

2. Анализ и сопоставление результатов, полученных в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента с использованием описанных выше методов, позволил охарактеризовать изначальный уровень

подготовленности каратистов 10-11 лет. Уровень теоретической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента характеризуется как низкий и не отличается в зависимости от группы. Уровень физической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента характеризуется как удовлетворительный и не отличается в зависимости от группы. Уровень психологической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента характеризуется как низкий и не отличается в зависимости от группы.

3. В конце экспериментальной работы, после проведения занятий нами было проведено повторное исследование уровня теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов 10-11 лет. Можно сделать вывод о среднем уровне эрудированности спортсменов обеих групп по основам теории карате. Но показатели экспериментальной группы значительно превышают показатели контрольной группы. Уровень физической и психологической подготовленности, как контрольной, так и экспериментальной групп в конце эксперимента у испытуемых обеих групп улучшился, но в разной степени. В конце эксперимента значительно увеличилась разность между показателями экспериментальной и контрольной групп в пользу первой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе изучения литературных источников нами была выявлена актуальная проблема поиска наиболее оптимальных путей спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет.

С помощью анализа научно-методической литературы нами были установлены основные понятия и определения, относящиеся к спортивной подготовке в системе физического воспитания. Были определены основы спортивной подготовки в карате на этапе спортивной специализации. А также были охарактеризованы особенности физического воспитания каратистов 10-11 лет.

Исходя из анализа научно-методической литературы и результатов первичного контрольного тестирования было определено содержание методик спортивной подготовки юных каратистов 10-11 лет на этапе спортивной специализации. Методика внедрялась в осуществляемую программу спортивной подготовки МБОУ СОШ «МАСТЕР» г. Челябинска. Таким образом, техническая и тактическая подготовка оставалась у спортсменов экспериментальной и контрольной групп одинаковой и соответствовала программе спортивной подготовки, применяемой на базе исследования. При необходимости предложенная нами методика спортивной подготовки может быть адаптирована под программы других спортивных школ по карате.

С целью проверки эффективности предложенной методики проводился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент состоял из трех этапов и проводился на базе МБОУ СОШ «МАСТЕР» г. Челябинска, в период с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 13 каратистов от 10 до 11 лет.

Результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента, позволили оценить изначальный уровень теоретической, физической и

психологической подготовленности каратистов 10-11 лети убедиться в равнозначности показателей контрольной и экспериментальной групп. На контрольном этапе исследования мы выявили, что экспериментальная методика положительно сказывается на теоретической, физической и психологической подготовленности каратистов 10-11 лет. Это было подтверждено результатами используемых методов исследования, судя по которым к концу эксперимента уровень показателей экспериментальной группы был выше уровня показателей контрольной группы.

Таким образом, обобщая вышеизложенное можно сделать вывод, что полностью подтверждена выдвинутая гипотеза и выполнены задачи исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аббосов Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов / Б.А. Аббосов // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 (5). – С. 20-22.
2. Автенюк А.С. Психиатрия детского возраста: монография/ А.С. Автенюк, Б.В. Воронков, Р.Ф. Гасанов, С.В. Гречаный и др./ Под ред. И.В. Макарова, Ю.В. Попова.- СПб.: Изд-во «Наука и техника», 2019.– 992 с.
3. Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения / С. Н. Баркалов, С. М. Струганов // Наука-2020. – 2019. – № 6(31). – С. 56-64
4. Белый К.В. Авторская разработка ката как метод подтверждения традиционной мастерской квалификации в карате / К.В. Белый // Боевые искусства и спортивные единоборства : наука, практика, воспитание: материалы IV Всероссийской науч. – практ. конф. с международным участием РГУФКСМиТ, 10 октября 2019 г., Москва / Под общ.ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Анта-Пресс, 2019. – С. 77-82.
5. Белый К.В. Обзор современной научно-методической базы проблематики маневрирования в киокусинкай / К.В. Белый, О.Г. Эпов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 3-7.
6. Белый К.В. Анализ количественных характеристик поединков спортсменов высшей квалификации в киокусинкай / К.В. Белый, О.Г. Эпов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 1 (Том 18). – С. 14-20.
7. Белый К.В. Влияние маневрирования на количество технико-тактических действий в киокусинкай / К.В.Белый, О.Г.Эпов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – № 3 (Том 3). – С. 47-51.
8. Белый К.В. Влияние маневрирования на эффективность технико-тактических действий в поединке / К.В. Белый, О.Г. Эпов // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 2 (Том 48). – С. 83-86.

9. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
10. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин // Юрайт. – 2019. – 174 с.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019. – 184 с.
12. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М. : КноРус, 2020. – 216 с.
13. Воронков А. В. Методика психологической подготовки к соревнованиям детей 11-13 лет, занимающихся карате / А. В. Воронков, К. В. Каменев, А. А. Ефремов, Е. А. Бражник // Научный журнал Дискурс. – 2019. – № 12(38). – С. 7-14.
14. Воронков А. В. Представление о физических и психологических принципах, лежащих в основе ударов в карате / А. В. Воронков, Э. И. Соина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 30 (320). – С. 290-291. – URL: <https://moluch.ru/archive/320/72847/> (дата обращения: 01.03.2023).
15. Гровер Т. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Т. Гровер, Ш. Уэнк.- М.: Эксмо, 2019. – 240 с.
16. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2019. – 232 с.
17. Давыдов Д. Н. Методологические основания принципов и правил организации спортивной подготовки в рукопашном бое / Д. Н. Давыдов // Перспективы науки. – 2019. – № 5(116). – С. 132-134.
18. Долгушина Н. А. Оценка показателей состояния здоровья и адаптационных возможностей организма детей города Магнитогорска / Н. А. Долгушина, И. А. Кувшинова, Н. А. Антипанова, Н. Н. Котляр, М. В.

Линькова // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – №5. – С. 80-85.

19. Дружинин В.Н. Психология общих способностей: учеб.пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В.Н. Дружинин. – 3-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 350 с.

20. Жураев Б.Н. Спортивная техника и техническая подготовленность / Б.Н. Жураев // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 (5). – С. 32-35.

21. Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т.А. Завьялова [и др.] ; под ред. С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 247 с.

22. Захаров О. Ю. Педагогические особенности обучения спортсменов 12-14 лет формальным комплексам (ката) в карате / О. Ю. Захаров, С. В. Усенко // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – № 3(57). – С. 18-27.

23. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов.- М.: Спорт, 2018. – 116 с.

24. Иванов В. Д. Карате как вид спорта / В. Д. Иванов, В. Д. Земсков // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 17–18 апреля 2018 года / Под редакцией С.А. Ярушина, В.Д. Иванова. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2018. – С. 12-18.

25. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин // AthletesTraininginthe XXI Century. ScientificBasisandTrainingStructure. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.

26. Кадурин В. В. Построение спортивной тренировки кикбоксеров в годичном макроцикле / В. В. Кадурин, Г. И. Груздев, М. А. Ильин // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 4(76). – С. 104-107.

27. Казаченок В. В. Стратегия развития высокотехнологичной среды обучения / В. В. Казаченок // Педагогическая информатика. – 2018. – № 1. – С. 104-110.

28. Коданева Л. Н. Физическое развитие и состояние здоровья современных школьников / Л. Н. Коданева, В. А. Белокрынкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №10 (164). – С. 124-128.

29. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2018. – 393 с.

30. Кочергин А. В. Теоретический анализ развития выносливости у юношей в карате / А. В. Кочергин // Постулат. – 2021. – №3. – URL: <https://e-postulat.ru/index.php/Postulat/article/view/3574/3625> (дата обращения: 01.03.2023).

31. Кузнецов В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. :КноРус, – 2020. – 256 с.

32. Латоша А. И. Изменение индекса Рорера у детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / А. И. Латоша // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 245.

33. Литовченко О. Г. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей 6-11 лет / О. Г. Литовченко, А. А. Уханова // Медико-фармакологический журнал «Пульс». – 2018. – Т. 21, №3. – С. 27-31.

34. Лопухова В. А. Изучение физического развития и оценка состояния здоровья детского населения г. Курска / В. А. Лопухова, И. В.

Тарасенко, Н. В. Шестакина // Вестник новых медицинских технологий. – 2018. – №3. – С. 77-82.

35. Мальков О. А. Анализ антропометрических и функциональных показателей детей 7-12 лет, жителей г. Сургута / О. А. Мальков, М. А. Аслаханов // Здоровье населения и среда обитания. – 2019. – №3 (312). – С. 11-15.

36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

37. Милушкина О. Ю. Влияние показателей физического развития на формирование мышечной силы у мальчиков-подростков / О. Ю. Милушкина, Н. А. Скоблина, П. К. Прусов, Н. А. Бокарева, А. А. Татаринчик, С. В. Маркелов, В. В. Королик, А. М. А. Аль-Сабунчи // Тихоокеанский медицинский журнал – 2018. – №2. – С. 66-69.

38. Мутаева А. М. Мутаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – № 4. – С. 40-47.

39. Намазова-Баранова Л. С. Оценка физического развития детей среднего и младшего школьного возраста: анализ результатов одномоментного исследования / Л. С. Намазова-Баранова, К. А. Елецкая, Е. В. Кайтукова, С. Г. Макарова // Педиатрическая фармакология. – 2018. – №15 (4). – С. 333-342.

40. Нартова-Бочавер С. К. Генезис психологической суверенности: фактор порядка рождения [Текст] / С. К. Нартова-Бочавер, О. В. Силина // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. – 2019. -№ 2 (95). – С. 137 -146.

41. Нартова-Бочавер С. К. Психологические границы личности: взросление и культура [Электронный ресурс] / С. К. Нартова-Бочавер, О. В. Силина. – М.: Памятники исторической мысли, 2018. – URL: [https://www.elibrary.ru/ip\\_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Fwww%2Eelibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D36608573](https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Fwww%2Eelibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D36608573) (дата обращения: 01. 03. 2023).

42. Павлов С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С.Е. Павлов, А.С. Павлова, Т.Н. Павлова. – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2020. – 300 с.
43. Павлов П. В. Условия повышения эффективности специальной силовой подготовки в смешанных единоборствах методом круговой тренировки / П. В. Павлов, О. И. Козлов // Региональный вестник. – 2020. – № 7(46). – С. 43-45.
44. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
45. Половникова М. Г. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся каратеКиокушинкай / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова, М. А. Зуб // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 4(17). – С.80-84.
46. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «карате»
47. Рыбакова Е. О. Спортивная культура школьников 11-13 лет, занимающихся киокушинкайкарате / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4. – С. 33-35.
48. Салугин Ф. В. Теоретико-методологические аспекты тактико-технической подготовки спортсменов ситуационных видов спорта. Монография / Ф. В. Салугин [и др.]. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2018. – 89 с.
49. Силина О. В. Границы «Я» у детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Силина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2018. – № 3 (48). – С. 54-75.
50. Собянин Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин // Феникс. – 2020. – 221 с.

51. Соина Э. И. Мавашигери как результативный удар в современном карате / Э. И. Соина // Школа Науки. – 2018. – № 11(11). – С. 46-47.
52. Филаткин А. С. Особенности этапов обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха / А. С. Филаткин, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 33-37.
53. Фурсова М. С. Взаимосвязь ката и кумитэ в спортивных тренировках по карате / М. С. Фурсова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 8 (403). – С. 253-257. – URL: <https://moluch.ru/archive/403/89077/> (дата обращения: 01.03.2023).
54. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: учеб.пособие для бакалавриата и магистратуры / М.А. Холодная. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 334 с.
55. Чекулаев А.Г. Растяжка и гибкость тела – важное условие технического развития в традиционном карате / А. Г. Чекулаев // материалы Международной научно-практической конференции «Учебная самостоятельность личности – основа образования через всю жизнь». – Иркутск: Иркутский государственный университет. – 2018. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_36397434\\_68416726.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36397434_68416726.pdf) (дата обращения: 01.03.2023).
56. Черкашин И.А. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс : учеб.-метод. пособие / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, Е.В. Черкашина. – Якутск : СВФУ, 2019. – 92 с.
57. Чернобай Е. В. Использование технологии смешанного обучения в современной школе: обзор отечественных и зарубежных моделей / Е. В. Чернобай, М. А. Давлатова // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2018. – № 1. – С. 27.

58. Чернов И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. – М. : Лань, 2019. – 104 с.

59. Шахова Л.И. Обеспечение психологической безопасности младших школьников, учащихся кадетских классов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.И. Шахова; РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 2019. – 30 с.

60. Шнейдер Л. Б. Психология идентичности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер. – М. :Юрайт. – 2019. – 328 с.

61. Юдин Е. К. Анкетирование в исследовании возможностей учебно-тренировочного процесса в конструктах здоровьесберегающего подхода в карате / Е. К. Юдин // Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения : Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Новокузнецк, 19–21 мая 2020 года / Под общей редакцией М.В. Темлянцева. Том Выпуск 24. Часть III. – Новокузнецк: Сибирский государственный индустриальный университет, 2020. – С. 348-351.