

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки)

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему «Организация учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития»

Студент

Р.А. Цацурян

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.п.н., доцент, А.А. Подлубная

руководитель

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с детьми младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития.....	10
1.1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития	10
1.2 Организация учебно-тренировочного процесса по физической подготовке с детьми младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития, занимающихся каратэ	23
Глава 2 Цель и задачи, методы и организация исследования	35
2.1 Цель и задачи исследования	35
2.2. Методы исследования	35
2.3. Организация исследования	44
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	47
3.1 Обоснование организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития.....	47
3.2 Изучение динамики развития физических качеств у мальчиков 7-9 лет, имеющих задержку психического развития в ходе педагогического эксперимента.....	57
Заключение	69
Список используемой литературы	71

Введение

Актуальность исследования. В разных источниках можно встретить статистические данные, которые свидетельствуют о «тревожной тенденции снижения уровня здоровья населения. Остаются высокими показатели смертности, заболеваемости и инвалидности» [1], [19]. Безусловно, в современном мире важную роль играет физическая культура и спорт, как для самого человека, так и для государства и общества в целом.

Алексеев С.В. отмечает, что «главной причиной, обуславливающей необходимость привлечения всего персонала средств и методов системы физической культуры и спорта для полноценного развития современного общества, является, прежде всего, насущная потребность укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения» [1].

В настоящее время большое внимание уделяется организации адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. По определению С.П. Евсеева: «адаптивная физическая культура - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов» [19].

В научно-методической литературе авторов С.В. Алексеев за 2014 г. и В.В. Новокрещенова за 2018 г. по спортивному менеджменту отмечается, что для «лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются занятия адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России), органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными инвалидами способствуют интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания посредством физкультурно-спортивных организаций» [1], [32].

В соответствии с Конвенцией о правах ребенка и Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей каждому ребенку должно быть гарантировано право на развитие, воспитание и образование с учетом его индивидуальных возможностей. Данные положения распространяются на всех детей, в том числе имеющих отклонения в состоянии здоровья.

По данным ряда авторов, в том числе С.П. Евсеева за 2016 г., у обучающихся с ограниченными возможностями развитие должно быть направлено на освоение социального опыта, социализацию, а также включение в жизнь общества. Однако, встречающиеся недостатки, влияют на разные изменения в развитие растущего человека. «Ограничение возможностей - это интегральное изменение личности в целом. Специальный образовательный процесс для детей с отклонениями в развитии должен протекать в специальных образовательных условиях, предполагающих: наличие современных специальных образовательных программ, учет особенностей развития каждого ребенка, индивидуальный педагогический подход (применение специальных средств, методов образования, компенсации и коррекции), обеспечение адекватной среды

жизнедеятельности, проведение коррекционно-педагогического процесса специальными педагогами, предоставление медицинских, психологических и социальных услуг» [19].

Ряд исследований доказывают, что чем раньше будет проводиться целенаправленная педагогическая работа, тем больше возможен положительный результат по коррекции нарушений и предупреждения вторичных отклонений в развитии детей.

Сегодня проводится большая работа разными структурами образовательной и спортивной деятельности для организации и создания всех необходимых условий для дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных учебно-тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время недостаточно изучены вопросы по организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ с детьми, имеющими задержку психического. В связи с этим, мы обосновываем актуальность выбора темы исследовательской работы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития

Предмет исследования: организация учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ, направленного на повышение физических качеств у мальчиков 7-9 лет, имеющих задержку психического развития.

Цель исследования: является повышение физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР в специально организованном учебно-тренировочном процессе с использованием средств каратэ.

Гипотеза исследования состоит в том, что если в содержание учебно-тренировочных занятий по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития, будут включены средства общей физической подготовки (около 60%) и средства по технико-тактической подготовке 40%,

то организация такого учебно-тренировочного процесса будет способствовать повышению развития физических качеств у данной категории детей.

Чтобы достичь цель поставили следующие **задачи исследования:**

- 1) Исследовать исходный уровень развития физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.
- 2) Организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств каратэ, учитывая индивидуальные особенности у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.
- 3) Определить эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ, на развитие физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.

Теоретико-методологическую основу составили:

- основы менеджмента физической культуры и спорта таких авторов, как Алексеев С.В., 2014 [1]; Новокрещенов В.В., 2018 [32] и др.;
- теоретико-методические аспекты адаптивной физической культуры для лиц с задержкой психического развития следующих авторов: Ватина Е. В., 2012 [8]; Шапкова Л.В., 2004 [42]; Рипа М.Д., Кулькова И.В., 2013 [34]; Евсеева О.Э., 2016; Евсеев С.П., 2016 [20]; Харченко Л.В., Синельникова Т. В., Турманидзе В. Г., 2016 [40]; Глухов В.П., 2017 [14]; Лапш, Е. А., 2018 [23]; Белопольская, Н. Л., 2019 [5], [6], и др.;
- возрастные морфофункциональные и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста авторами которых были: Лях В.И., 1990 [27]; Батюта М. Б., Князева Т. Н., 2011, 2013 [3], [4]; Железнов Л.М., Попов Г. А., Ульянов О. В., Яхина И. М., 2013 [10]; Слепович Е.С., Полякова А.М., 2012 [37]; Глухов В.П., 2017 [14]; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2015, 2018 [35], [36];
- особенности учебно-тренировочных занятий с использованием средств каратэ следующих авторов Журавлев С.И., 1991 [11];

Биджиев С.В., 1994 [7]; Гарник В.С., 2012 [12]; Литвинов, С. А., 2013 [24]; Микрюков В.Ю., 2013 [30] и др.

В магистерской диссертации использовали следующие **методы исследования:**

- 1) анализ научно-методической литературы,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) тестирование физических качеств,
- 4) педагогический эксперимент,
- 5) математико-статистические методы обработки результатов.

Опытно-экспериментальной базой при проведении исследовательской работы по теме магистерской диссертации было Муниципальное автономное учреждение "спортивный комплекс "ШАНС" в г. Отрадный, а также научно-исследовательская лаборатория «СТАРТ» при институте физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета.

Научная новизна состоит в следующем:

- 1) Обоснованы основные положения организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ для мальчиков 7-9 лет с ЗПР.
- 2) Определена динамика средних показателей физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР в процессе организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ.

Теоретическая значимость состоит в описании: 1) возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития; 3) организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Практическая значимость заключается в организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития, в содержание которого были включены средства общей физической подготовки (около 60%) и средства по технико-тактической подготовке 40%, что способствовало повышению развития физических качеств у данной категории детей.

Достоверность и обоснованность результатов исследования. Для определения эффективности организации учебно-тренировочного процесса, используя средства каратэ с мальчиками 7-9 лет имеющих задержку психического развития, использовали методы математико-статистической обработки данных с использованием t-критерия Стьюдента. Математической обработке подверглись показатели, которые характеризуют показатели физических качеств.

Личное участие автора:

- проводила теоретический анализ и синтез по проблеме исследовательской работы;
- организовывала и спланировала учебно-тренировочный процесс с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития с учетом их индивидуальных особенностей;
- проводила педагогический эксперимент;
- проводила тестирование физических качеств;
- проанализировала результаты педагогического исследования на основе математической обработки данных, обосновала и описала результаты, сформулировав в заключении выводы и практические рекомендации;
- оформила магистерскую диссертацию.

Апробация и внедрение результатов работы проводилась в ходе всей исследовательской работы.

На защиту выносятся:

- 1) Теоретико-методическое обоснование организации учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ у мальчиков 7-9 лет с задержкой психического развития.
- 2) Эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ на повышение развития физических качеств у мальчиков 7-9 лет с задержкой психического развития.

Структура магистерской диссертации включает введение, три главы, заключение, список используемой литературы из 53 источников. В магистерской диссертации содержатся 17 рисунков и 3 таблиц. Всего 76 страниц основного текста.

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с детьми младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития

1.1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития

Анализ литературных данных определяет необходимость изучения возрастных особенностей развития человека с целью правильной организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке (вид спорта каратэ) с детьми младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития.

Если говорить о тренере-преподавателе, который занимается с детьми младшего школьного возраста, то он обязательно должен владеть медицинскими, анатомо-физиологическими, педагогическими, психологическими знаниями. Он должен разбираться в научных принципах организации физического воспитания, основанных на психофизиологических особенностях роста и развития человека на разных этапах онтогенеза.

Проанализировав научно-методическую литературу авторов Л.М. Железнова, Г.А. Попова, О.В. Ульянова и И.М. Яхиной за 2013 г. мы узнали, что «человеческий организм развивается и изменяется в течение всей своей жизни от момента зарождения до смерти. Этот процесс развития индивида носит название – онтогенез. В процессе онтогенеза отдельные органы и системы созревают постепенно и завершают свое развитие в разные сроки жизни. Возникает необходимость выделения определенных этапов или периодов развития. Основными этапами развития являются пренатальный (внутриутробный), интранатальный (период рождения) и постнатальный (после рождения). Во время внутриутробного периода закладываются ткани, происходит их дифференцировка, топографическое становление органов и систем. Постнатальный этап охватывает все детство, он характеризуется

продолжающимся созреванием органов и систем, изменениями физического развития, значительными качественными перестройками функционирования организма. Гетерохрония созревания органов и систем в постнатальном онтогенезе определяет специфику функциональных возможностей организма» [10].

По данным литературы авторов А.С. Солодкова и Е.Б. Сологуба за 2015 и 2018 гг. выяснили, что «Формирование различных органов и систем, двигательных качеств и навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок. При этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, подростков, зрелых и пожилых людей, а также резервные возможности их организма на разных этапах индивидуального развития. Знание таких закономерностей специалистами оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья людей» [35], [36].

В продолжении авторы также пишут, что «Рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при учете возрастных особенностей развития человека. В течение жизни организм претерпевает ряд закономерностей морфологических, функциональных и биохимических изменений, который носят неравномерный и неодновременный характер. Период ускоренного роста и развития чередуются с этапами замедления и относительной стабилизации. В процессе развития организма одни функции формируются раньше, другие – позднее, однако это не свидетельствует о неполноценности растущего организма» [36].

По данным специальной литературы, в соответствии с возрастными периодами мальчики 7 лет относятся к первому детству, а мальчики 8-9 лет ко второму детству. При этом отметим, что в соответствии со школьным

обучением, рассматриваемый нами возрастной период мальчиков 7-9 лет относится к младшему школьному возрасту [4], [8], [10], [35], [36], [36].

В литературе показано следующее, что «В ходе онтогенеза наблюдаются определенные периоды формирования отдельных функций и органов, ускорение и замедление их роста. Периоды ускорения развития различных функций не совпадают... В возрасте 6–7 лет начинается смена молочных зубов на постоянные. Основные позы тела осваиваются до одного года, а основной фонд движений закладывается до трех лет. В возрасте 6–12 лет достигается максимальное развитие иммунной ткани в организме. До 8 лет увеличивается длина шага, а с 8-9 лет нарастает темп ходьбы и бега... Периодизация в развитии мозга проявляется в более раннем созревании первичных (проекционных) полей коры больших полушарий (до рождения и первые годы после рождения), затем – вторичных полей (зон опознания и осмысления информации) и в наиболее позднем созревании ассоциативных третичных полей (зон афферентного синтеза, прогнозирования и формирования программ поведения). Анатомически (по толщине и занимаемой территории) третичные поля к 7–8 годам созревают лишь на 80% от размеров взрослого мозга, а функциональное их развитие продолжается вплоть до 18–20 лет и более» [36].

Изучение разной научно-методической литературы в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры позволило увидеть необходимость учета сенситивных периодов при организации, как учебного, так учебно-тренировочного процесса при работе с детьми. Важно также учитывать, что именно в школьном возрасте у человека закладываются разные стороны его развития, в том числе и физическое развитие. В этот период жизни человека необходимо обращать особое внимание на укрепление и сохранение состояния здоровья, а также формирование двигательных умений и навыков.

При этом такими специалистами, как Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым отмечается большая роль занятий физической культуры и

спортом в школьном возрасте. Это особо связано с теми изменениями, которые происходят в детском растущем организме. В случае, если у детей, рассматриваемого младшего школьного возраста, двигательная деятельность будет незначительной, то в итоге это может повлиять на ухудшение их состояния здоровья человека, ослабление защитных сил организма и, конечно, на более низкий уровень физического развития [41].

Как отмечают А.С. Солодков и Е.Б. Сологуб, что «Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего контролируются генетически, т.е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским» [36].

О необходимости учета сенситивных периодов развития физических качеств мы также выяснили и в ряде другой научно-методической литературы. В частности, большое внимание изучению данного вопроса занимались такие специалисты, как В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. В своей монографии, изданной в 2016 г., на основании многочисленных исследований они определили критические периоды развития двигательных способностей детей школьного возраста. При этом специалисты говорили, что для мальчиков в возрасте 7-9 лет благоприятными для развития являются следующие двигательные способности - быстрота движений; быстрота реагирования; максимальная частота движений; выносливость аэробная (общая) – больше относится возрасту 8-9 лет; гибкость; координационные способности; способность к ориентированию в пространстве; способность к перестроению двигательных действий и способность к ритму [31].

Многие специалисты, как Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014 [41], В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов, 2016 [31], Г.Н. Германов, 2017 [13] и В. Н. Платонов, 2019 [33] склоняются к мнению о значении усиленного развития именно тех физических качеств и двигательных способностей, которые более чувствительны к их развитию в определенном возрастном периоде. Только в этом случае можно увидеть эффективность развития физических качеств в процессе занятий адаптивной физической культуры и спорта. В связи с этим, авторы делают вывод о том, «что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост» [41].

Никитушкин В.Г. и др. отмечают, что «В школьном возрасте нередко встречаются периоды ускоренного роста физических качеств, при которых результаты дополнительных педагогических воздействий приводят иногда к отсутствию позитивных приростов, иногда к незначительному росту, а иногда даже к некоторому снижению темпов роста». Авторы предлагают развести следующие понятия:

- «период собственного прироста в развитии того или иного физического качества, который представляет собой специфический период онтогенеза и не всегда отличается чувствительностью к внешним воздействиям;
- собственно сенситивный период, характеризующийся наибольшим эффектом в ускорении темпов развития отдельных двигательных качеств под влиянием физических упражнений, направленных на их развитие» [31].

При организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту педагогам, тренерам, преподавателям, инструкторам, большое внимание следует уделять возрастным изменениям у младших школьников в физическом развитии и опорно-двигательной системы. Если

сравнивать пропорции тела детей со взрослыми, то у детского населения в первые годы жизни конечности более короткие, длина головы больше.

При раскрытии вопроса о возрастных особенностях физического развития и опорно-двигательной системы в медико-биологической литературе обращается внимание, что заметный прирост у детей наблюдается в первый год его жизни и в шесть лет. Когда ребёнку 2-4 года, происходит более усиленный рост ягодичной мышц и именно длиннейшей и большой. Двуглавая мышца голени усиленно растёт в возрасте 7-12 лет. Также в литературе отмечается, что у мальчиков интенсивный рост стоп происходит после 9 лет, а у девочек, к примеру, после 7 лет. Если говорить о длине конечностей, то она быстро увеличивается в возрастном периоде в среднем от 5-7 лет до 10-11 лет. При этом увеличение длины конечностей в этом возрастном периоде, опережают скорость роста тела, а масса тела, наоборот, имеет отставание от скорости увеличения длины тела [35], [36].

По данным литературы отмечается, что при сравнении со взрослыми в детском возрасте мышечные волокна более тонкие и слабые. Растут они примерно до 33 лет в толщину, а в длину до 23 лет. К 6 годам примерно в 4-5 раз уменьшается ядерная масса на единицу площади скелетных мышц при интенсивном росте мышечных волокон, если сравнивать с новорожденными. В возрасте 10-14 лет такой процесс снижается до 6 раз [35], [36].

В ряде медицинской литературы обращается внимание, что в детском возрасте, в частности дошкольном и младшем школьном перестраивается иннервационный аппарат мышц. При этом к 6-ти годам происходит увеличение размеров, а также дифференциация таких рецепторов, как мышечных, суставных и сухожильных. Нервно-мышечные синапсы, улучшающие проведение моторных команд и созревают примерно к 11-12 годам [35], [36].

Про мышечную массу в литературных источниках говорится, что в разных возрастных периодах человека соотношение мышечной массы к весу

тела отличается. К примеру, у новорожденного - это 20%; у 2-3-летних - 23%; 7-8-летних - 27%; 15-летних – 32%. У взрослых в среднем может быть около 44%, а у спортсменов такое соотношение может даже достигать до 50% [35], [36].

При организации учебно-тренировочного процесса следует владеть знаниями об этапах развития моторных функций человека в разном возрасте, а также каким образом происходит совершенствование управления движениями. Следует знать, что: 1) у однолетних детей формируются основные позы; 2) в три года ребенок приобретает основной фонд двигательных действий; 3) в следующие три года (от 3 до 6) созревают механизмы кольцевого рефлекторного регулирования. Выделено в литературе, что зрительные обратные связи начинают занимать ведущую роль; 4) в следующие, также три года, в 7-9 лет совершенствуется кольцевой рефлекторный механизм. Уже в этом возрасте проприоцептивные обратные связи начинают занимать ведущую роль; 5) к концу младшего школьного возраста, а именно в 10-11 лет созревают механизмы центральных команд. В этом случае управление становится программным [35], [36].

Немало важным аспектом в педагогической деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта при организации учебных и учебно-тренировочных занятий, имеет наличие знаний о закономерностях и особенностях психического развития человека в зависимости от периода его жизни.

Психологи, говоря о младшем школьном возрасте, отмечают, что данный возраст был выделен не так давно и связано это было с введением обязательного образования (неполного и полного среднего). По данным психологов, когда ребенок переходит из детского сада в школу, то у него становится совершенно новый образ жизни и новая ведущая деятельность. Смена вида деятельности откладывает при этом большой отпечаток на формирование ребенка как личности. В процессе обучения в школе у младших

школьников происходит расширение кругозора и развитие мышления. Кроме этого, «изменяется характер психических процессов – восприятия, памяти, внимания, делая их более сознательными и управляемыми и, главное, у ребенка формируются основы мировоззрения» [3], [4].

Специалисты Батюта М.Б. и Князева Т.Н. отмечают, что когда ребенок приходит в школу, то у него «происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. У дошкольника имеются две сферы социальных отношений: «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети». Эти системы связаны игровой деятельностью. Результаты игры не влияют на отношения ребенка с родителями и не определяют отношения внутри детского коллектива. В младшем школьном возрасте в системе «ребенок – взрослый» происходят изменения: она разделяется на две части: «ребенок – учитель» и «ребенок – родитель».

Система «ребенок – учитель» начинает определять благополучие отношений ребенка с родителями и отношения ребенка со сверстниками. Она становится центром жизни ребенка: если в школе хорошо, значит и дома хорошо, значит и с детьми тоже хорошо. Учитель для ребенка является самой авторитетной фигурой» [3], [4].

Далее авторы обращают внимание, что «Впервые отношение «ребенок – учитель» становится отношением «ребенок – общество». Школьный учитель выступает как представитель общества, носитель социальных образцов. Новое положение ребенка в обществе, позиция ученика характеризуется тем, что у него появляется обязательная, общественно значимая, общественно контролируемая деятельность – учебная, он должен подчиняться системе ее правил и нести ответственность за их нарушение. Принятие им правил школьной жизни, успешность или не успешность учебы сказывается на всей системе его отношений и со взрослыми, и со сверстниками» [3], [4].

Батюта М.Б. и Князева Т.Н. подчеркивают, что «В начальный период обучения ребенок еще не может полностью осознать стоящую перед ним

учебную задачу. На доступном уровне это должен делать учитель, постепенно обучая ребенка осмыслению тех способов деятельности, которые необходимы ему, чтобы усвоить учебное содержание. Если это происходит именно так, то уже в третьем-четвертом классе ребенок может не только осмысленно ответить на вопрос, чему он научился на предыдущих уроках, но и назвать те действия, в которых он не вполне уверен и которым ему надо научиться, т.е. поставить для себя учебную задачу» [3], [4].

Учитывая особенности детей младшего школьного возраста, тренерам, педагогам, преподавателям, инструкторам важно при организации учебно-тренировочных занятий и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий создавать все необходимые условия для того, чтобы данной категории детей привить интерес и мотивацию к занятиям физической культуры и спортом.

В спортивной психологии отмечается, что «Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена» [28].

Малкин В. и Рогалева Л. обращают своё внимание на необходимость создания комплекса мероприятий, чтобы обеспечить психологическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса с детьми, занимающимся физической культурой и спортом. Они предлагают включать следующие 4-ре составляющие: «1) психодиагностику, 2) управление психологической подготовкой, 3) управление состоянием и поведением спортсмена, 4) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого» [28].

Так как в нашей исследовательской работе стоит задача организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств каратэ, учитывая индивидуальные особенности мальчиков младшего школьного возраста 7-9 лет с задержкой психического развития, то рассмотрим также и особенности детей, которые имеют такие нарушения. Особенности детей, имеющих задержку психического развития, были отражены в научно-методической литературе таких авторов, как Е.В. Ватиной, 2012 [8]; Л.В. Шапковой, 2004 [42]; М.Д. Рипа, И.В. Кульковой, 2013 [34]; О.Э. Евсеевой, 2016 [20]; С.П. Евсеева, 2016 [19]; Л.В. Харченко, Т. В. Синельникова, В.Г. Турманидзе, 2016 [40]; Н.А. Крушной, 2017 [22]; Е.А. Лапш, 2018 [23]; Н.Л. Белопольской, 2019 [5], [6] и др.

Изучение психолого-педагогической литературы позволило определить, что дети с задержкой психического развития в нашей стране относятся к детям, которые испытывают трудности при «освоении учебных программ, в адаптации к школе и социальному окружению». Н.Л. Литош подчеркивает, что:

- «Дети указанной категории имеют негрубые (слабо выраженные) отклонения в функционировании центральной нервной системы (ЦНС), оказывающие негативное влияние на школьную и социальную адаптацию ребенка. У детей данной группы педагоги и психологи отмечают в первую очередь недостаточную готовность к школе (интеллектуальную, эмоциональную и социальную)» [25].
- «В рамках психолого-педагогической классификации трудности, которые испытывают эти дети в процессе обучения, могут быть обусловлены как недостатками внимания, эмоционально-волевой регуляции, самоконтроля, низким уровнем учебной мотивации и общей познавательной пассивностью (слабость регуляционных компонентов учебно-познавательной деятельности), так и недоразвитием отдельных психических процессов - восприятия,

памяти, мышления, негрубыми недостатками речи, нарушениями моторики в виде недостаточной координации движений, двигательной расторможенностью, низкой работоспособностью, ограниченным запасом знаний и представлений об окружающем мире, несформированностью операциональных компонентов учебно-познавательной деятельности» [25].

Н.Л. Литош отмечает, что «Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста. Чаще она выявляется с началом обучения ребенка в подготовительной группе детского сада или в школе, особенно в возрасте 7—10 лет, поскольку этот возрастной период обеспечивает большие диагностические возможности. Более тщательному выявлению пограничных состояний интеллектуальной недостаточности способствует рост требований, предъявляемых обществом к личности ребенка и подростка (усложнение школьных программ, более ранние сроки начала обучения и т.п.)» [25].

По данным автора Вадима Петровича Глухова отмечается, что задержка психического развития предполагает отставание в развитии психической деятельности ребенка. Оно вызывается незначительными органическими повреждениями мозга. По-другому ещё говорят, что данное отставание связано с нарушением деятельности ЦНС другого генеза. В.П. Глухов под термином «задержка психического развития» подразумевает синдром «временного отставания развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых), замедленного темпа реализации закодированных в гено типе свойств организма». Задержка психического развития в отличие от интеллектуальных нарушений имеет обратимый характер. К факторам при этиологии ЗПР относятся: конституциональные, хронические соматические заболевания, органическая недостаточность нервной системы, чаще резидуального (остаточного) характера [14].

В.П. Глухов далее отмечает, что по данным таких авторов, как М. С. Певзнера, Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, К. С. Лебединской, М. Н. Фишман и др. дети с задержкой психического развития относятся к полиморфной группе. У детей с такими нарушениями, во-первых, происходит замедленное и неравномерное созревание высших психических функций, во-вторых, снижается как познавательная деятельность, так и уровень работоспособности, в-третьих, наблюдается недоразвитие эмоционально-личностной сферы. К причинам чаще всего относятся: органическая недостаточность ЦНС, конституциональные особенности и неблагоприятные социальные факторы [14].

К типам задержки психического развития относят:

- «ЗПР конституционального происхождения;
- ЗПР соматогенного происхождения;
- ЗПР психогенного генеза;
- ЗПР церебрально-органического генеза» [14].

Разными авторами приводятся данные, что дети с задержкой психического развития в процессе обучения в школе испытывают некоторые трудности. Если с данной категорией детей не проводить специальное лечебное и педагогическое воздействие, то это приводит их к постоянной неуспеваемости. В литературе представлены данные, что при обследовании детей дошкольного возраста подготовительной группы выявили около 10% детей, которые имеют временные задержки психофизического развития [5], [6], [8], [9], [14], [19], [22], [25], [34], [37], [40], [42] и др.

В ряде источниках выделяются факторы, которые влияют на отставание детей, связанных с психическим развитием. Во-первых, это дефицит общения с окружающими. Это влияет на задержку у ребенка его общественного опыта. Во-вторых, дефицит деятельности ребенка, который должен соответствовать его возрасту. Данные факторы оказывают препятствие для своевременного

формирования у данной категории детей психических функций, которые необходимы для умственных операций и действий [14].

Среди причин, способствующих появлению детей, имеющих задержку психического развития, в литературе выделяются такие как, «заболевания матери во время беременности (инфекции, сердечно-сосудистая патология, тяжелые токсикозы), недоношенность, родовые травмы и асфиксию новорожденного; черепно-мозговые травмы, тяжелые инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в раннем возрасте и др.» [14].

По данным специальной психолого-педагогической литературы при работе с детьми, имеющими задержку психического развития следует использовать индивидуальный подход. С ними необходимо дополнительно заниматься, чтобы они могли по уровню знаний могли хотя бы немного приблизиться к детям без патологий. Следует педагогам и тренерам также учитывать, что данная категория детей испытывает трудности с запоминанием. У них преобладает наглядная память над словесной, более низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и последующего воспроизведения. Данная категория детей имеет низкую познавательную активность и могут быстро забыть выученный материал. Такие мыслительные операции, как анализ, синтез, сравнение и обобщение у них недостаточно сформированы. Поэтому во время обучения с данными детьми большое внимание необходимо уделять наглядному методу (демонстрация выполнения упражнений, плакаты, фото и видео, карточки и др.) с целью привлечения их внимания на выполнение заданий и коллективной работе [5], [6], [8], [9], [14], [19], [22], [25], [34], [37].

При работе с данной категорией детей необходимо учитывать, что они быстро утомляются от однообразной работы, поэтому следует чаще переключать их внимание и деятельность на разные другие. Общение с такими детьми должно быть доброжелательное и при даже незначительном их успехе обязательно похвалить.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил увидеть возрастные морфофункциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста, а также некоторые особенности, которые характерны детям с задержкой психического развития. Все эти знания важны, чтобы правильно организовать учебно-тренировочные занятия по каратэ с мальчиками 7-9 лет младшего школьного возраста, которые имеют задержку психического развития. В следующей подглаве будут рассмотрены вопросы, связанные с организацией учебно-тренировочного процесса по каратэ.

1.2 Организация учебно-тренировочного процесса по физической подготовке с детьми младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития, занимающихся каратэ

В настоящее время обращается большое внимание на развитие физической культуры и спорта всех слоев населения, в том числе и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня для любой категории детей, в том числе с задержкой психического развития, также имеется возможность выбора самых разнообразных средств и методов физической культуры и спорта. В среде мальчиков большой популярностью пользуются виды спорта, связанные с единоборствами.

В литературных источниках можно встретить большое многообразие видов единоборств. К ним относятся: Айкидо, Джиу-джитсу, Дзюдо, Каратэ, Дайдо Дзюку, Кудо, Кэндо, Кобудо, Капоэйра, Сумо, Тайский бокс, Краби-крабонг, Ушу, Казакша (курес), рукопашный бой, борьба на поясах, кикбоксинг, Тэквон-до и много других. Зарождение и появление видов единоборств начинается с далеких времен. Исторические сведения освещены в работах таких авторов, как Григорьев А.Н., 2013 [16]; Литвинов С.А., 2013 [24]; Микрюков В.Ю., 2013 [30]; Барташ В.А., 2014 [2]; Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Иванков Ч.Ч., 2018 [38]; Катанский С., Касьянов Т., 2018 [21].

Несколько ранее в 80-90-ых годах ряд авторов, как Farmer R.E., Monahan L.H., 1980 [50]; Bostain C., 1989 [46]; Биджиев С.В., 1994 [7] говорили про восточные единоборства, что они являются системой, направленной на развитие и самореализацию личности. Восточные единоборства являются частью культуры, которые решают задачи с направленностью физкультурно-оздоровительной, спортивной и прикладной. Главное, о чем подчеркивается в литературе, что восточные единоборства гармонизируют триаду «тело- разум- дух».

В другой литературе авторами С. Variol, 1976 [44]; D. Vodde, 1957 [45]; D.F Draeger., R.W. Smith, 1973 [48] говорится, что в основу единоборств на Востоке входили такие факторы, как философские, религиозные и социально-психические. Единоборство для европейцев предполагало только прикладную направленность и целью было защищать интересы человека и общества. Главным духовным аспектом для азиатского народа служило единоборство. Оно также было средством, направленным на индивидуальное самосовершенствование.

Авторами и специалистами Egami S., 1955 [49]; Demura F., 1973 [47]; Mattson G.E., 1974 [51]; Vincent D., 1978 [53]; Досин С.О., 1997 [18]; Журавлев С.И., 1991 [11]; Горевалов И.И., 1994 [15]; Долин А.А., Попов Г.В., 1994 [17] выделяется, что для восточных народов, боевое искусство всегда рассматривалось с точки зрения моральных принципов. Тогда как приемы из разных видов единоборств служили средством, направленным на психофизическую регуляцию личности и достижения высшей цели. По мере разучивания и овладения различными приемами, как бросок, захват, залом, удар, означало, что на определенном идеологическом фоне это становилось очередной ступенью на пути при реализации идеала.

В литературе D.T.Suzuki, 1960 г. [52] и В.В. Лялько, 1996 г. [26] обращается внимание, что такие философско-религиозные учения, как

даосизм и буддизм сыграли важную роль в становлении и развитии восточных единоборств, как части восточной культуры.

Чаще всего и сегодня концептуальные положения восточных боевых искусств соответствуют реалиям сегодняшнего. Конечно же многие восточные религиозные учения претерпели изменения. Связано это с изменениями, как социально-политическими, так и экономическими условиями бытия многих восточных народов. Тем не менее лишь на Востоке идея психофизического совершенствования человека получила более полное всестороннее обоснование.

В энциклопедии В.Ю. Микрюкова написано: «Боевые искусства – это образ жизни людей, готовящихся к войне... нападать в строгом смысле никто не готовится, но в случае нападения их ответ будет коротким и жестоким» [1].

В литературе даётся и другое определение: «Боевые искусства - это разнообразные системы тренировок и традиций, направленных на ведение боя определенным образом» [30].

В энциклопедии по каратэ В.Ю. Микрюкова также отмечается, что «Спортивные единоборства – это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека» [30].

В исследовательской работе мы использовали на учебно-тренировочных занятиях с мальчиками младшего школьного возраста средства каратэ.

Литвинов С.А. раскрывает в своем пособии, что конкретно боевое искусство каратэ стало популярным в начале 20-го века в стране Япония. Технические действия, связанные с ударами ног, которые применялись в Корее, Индонезии, Таиланде и Китае, в последствие нашли отражение и в японских школах. Большую популярность имело выполнение удара рукой со сжатым кулаком. Название боевому искусству «каратэ» дал Гитину Фунакоси, который был филологом и учителем китайского языка. В переводе «кара» означало пустой, а «тэ» - означало рука. Таким образом каратэ – это боевое

искусство, где рука была пуста, то есть без оружия. Постепенно данное боевое искусство претерпевало разного рода изменения, в том числе это касалось методики обучения и его непосредственному применению. «Первоначально конечная цель в каратэ состояла в том, чтобы защитить себя и обезвредить противника «единственным ударом». Обучение было исчерпывающее, концентрирующееся на многократном повторении и ограниченном содержании технических приёмов. Уровень обучения и подготовленности занимающихся каратэ был отражен только в выполнении «ката», а бой, осуществляемый в школах каратэ, публично не демонстрировался. Для тех, кто обучался в этом раннем периоде развития каратэ, каратэ было как путь жизни, единственная цель жизни, так как для них это был единственный путь, чтобы выжить. Это выражается термином каратэ-до - путь каратэ, то есть каратэ как цель и задача жизни» [24].

По историческим данным каратэ в СССР и в России начало своё развитие с распространения его иностранными студентами, обучающимися в вузах наших городов, а также были зарубежные сотрудники и советские специалисты, которые смогли за рубежом овладеть основами каратэ. Среди первых специалистов называют следующие имена: Александр Подщеколдин, Владимир Ковалев, Ако Таулуев, Алексей Штурмин, Александр Танюшкин, Юрий Вдовин, Георгий Сеницкий, Герман Попов, Слава Петров, Сергей Моисеев, Илья Гульев и Владимир Бакаев. О развитии данного вида борьбы, как каратэ был издан приказ в ноябре 1978 года. При этом было время, когда данный вид боевого искусства было запрещено. Но все равно этот вид не прекращал развиваться. Занятия проводились даже подпольно. В настоящее время каратэ достаточно массовый вид спорта, который привлекает к своим занятиям как мальчиков, так и девочек. Занимаются также люди разных возрастов [24].

Как отмечается далее в литературе Литвинова С.А., специфическими особенностями каратэ являются применение основных техник в форме разных

стойки и передвижений, а также использование специального дыхания с выкриком, атакующих и защитных действий, которые выполняются руками и ногами. В литературе подчеркивается, что «Для выполнения эффективного технического действия каратэ недостаточно просто направлять руки или ноги должным образом. Требуемый результат будет зависеть от сокращения мышц туловища. Мышечно-скелетная система туловища ответственна за выполнение технических действий руками и ногами, где используются принципы подмаксимального и максимального сокращения, вибрации, вращения и расширения» [24].

Это в свою очередь влияет на совершенствование целого ряда психических качеств. Учебно-тренировочные занятия каратэ способствуют развитию уверенности в себе, жизнерадостности, трудолюбие, целеустремленности, силы воли. Если учебно-тренировочный процесс правильно организован, то он также носит оздоровительный, воспитательный, образовательный, прикладной характер.

Также положительным использованием каратэ, как средства физического воспитания подрастающего поколения, может быть способ удовлетворения самых разных потребностей. К ним относятся такие, как воспитание, самовыражение и самосовершенствование, общение, а также получение материальных благ, достижение известности и др.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта каратэ за 2019 год среди требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- «формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "каратэ";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки» [39].

В этом же стандарте указывается, что этап начальной подготовки длится в течение трёх лет. Дети принимаются с 7 лет. На данном этапе в учебно-тренировочном процессе в спортивных дисциплинах ката и ката-группа на общую физическую подготовку выделяется около 29-39%, на специальную физическую подготовку, соответственно, от 14 до 17%, на техническую подготовку от 43 до 54%, на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку – всего лишь 1-2%, а на участие в спортивных соревнованиях – только 2-4%.

В федеральном стандарте по данному виду спорта каратэ также обращается внимание, что на результативность большое значение оказывает развитие физических качеств и телосложение. При этом значительное влияние оказывают такие физические качества и способности, как скоростные, вестибулярная устойчивость и координационные способности. Среднее влияние оказывают такие физические качества, как мышечная сила, выносливость и гибкость. Незначительное влияние, как показано в источнике, оказывает телосложение.

Важным компонентом системы подготовки спортсменов является спортивная тренировка. В учебном пособии «Теория и методика физического воспитания», авторами которого являются Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. за 2014 год [41], «спортивная тренировка» понимается, как «планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей».

Далее авторы отмечают, что «целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям и направлена на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов».

В спортивной литературе можно встретить множественные высказывания, что в учебно-тренировочном процессе у занимающихся происходит совершенствование разных сторон подготовленности, а именно физической, технической, тактической и психической [2], [7], [11], [12], [13], [21], [24], [29], [31], [33], [38], [41].

По данным Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова в физкультурно-спортивной деятельности большое внимание уделяется физической подготовке занимающихся. «Физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки» [41].

Ряд авторов, как Матвеев Л.П., 2004 [29], Чермит К.Д., 2005 [43], Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2014 [41] отмечают, что термин «физическая подготовка» имеет прикладную направленность физического воспитания. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную физическую подготовку.

«Общая физическая подготовка – это не специализированный (мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие предпосылки успешного выполнения самых различных видов деятельности» [41].

Специалистами Ж.К. Холодовым и Кузнецовым В.С. отмечается, что «Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической

подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.» [41].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов пишут: «Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения» [41].

О важности общей физической подготовке в учебно-тренировочном процессе спортсменов отмечается в литературе Л.П. Матвеева за 2004 г., в которой говорится, что под «влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы» [29].

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в каратэ. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективно и длительно проявлять технические, тактические и психические навыки и качества спортсменов. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики спортсменов является одной из ведущих в тренировке в целом.

На соотношение средств общей и специальной физической подготовки влияют следующие факторы: возраст, квалификация, собственная масса спортсмена, степень тренированности, этапа подготовки годичного и полугодового циклов тренировки и др.

В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность.

В литературных источниках физическую подготовленность Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов характеризуют также «совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физическая подготовка спортсмена – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма» [41].

В.И. Лях отмечает, что «физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а её улучшение – одна из главных задач физического воспитания. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику улучшения в современных условиях. Он также говорит. Что юным спортсменам тестирование поможет определить слабые звенья в общем или специальном аспектах физической подготовленности, выявить скрытые способности, которые они хотели бы развивать» [27].

На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

В литературе Л.П. Матвеев за 2004 г. под «физическим совершенством» подразумевается определённая мера (уровень, степень) гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности, которая

выражает достаточно полную реализацию индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности, обретения и многолетнего сохранения крепкого здоровья, а вместе с тем и вполне позволяет удовлетворить запросы к физическим способностям человека, предъявляемые в общественно необходимых сферах деятельности. Критерии физического совершенства имеют конкретно исторический характер: они не остаются неизменными, а изменяются в зависимости от стадий социального развития и реально складывающихся коренных условий жизни общества [29].

Большое значение в настоящее время уделяется организации проведения учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, в частности задержки психического развития. В ряде литературных источников описаны теоретико-методические аспекты адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями слуха. Авторами данных литературных источников являются Шапкова Л.В., 2004 [42]; Рипа М.Д., Кулькова И.В. 2013 [34]; Евсеева О.Э. 2016 [20]; Евсеев С.П. 2016 [20]; Харченко Л.В., Синельникова Т. В., Турманидзе В. Г., 2016 [40] и др.

Данные теоретико-методические аспекты адаптивной физической культуры выше упомянутых авторов были взяты за основу при организации учебно-тренировочных занятий по каратэ при работе с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития.

Следует отметить на основе данных, что задержка психического развития не является противопоказанием для занятий каратэ. Главное, чтобы поведение ребёнка не представляло угрозы, как для собственной жизни, так и других занимающихся. Больше на что будет направлено занятия данной категории детей, это на его социализацию, чем на достижение спортивных результатов.

Таким образом, выше проведенный анализ литературных данных позволил увидеть насколько важно правильно подходить к организации учебно-тренировочного процесса по каратэ при работе с детьми младшего школьного возраста, имеющих задержку психического развития. Организация таких занятий важна для целенаправленного развития двигательные качества, поддержания состояния здоровья, гармоничного физического развития и т.п.

Выводы по главе

Таким образом, нами была проанализирована литература медико-биологическая, специальная психолого-педагогическая, спортивная и физкультурно-оздоровительная. В итоге определили возрастные морфофизиологические особенности и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. По данным специальной психолого-педагогической литературы выявили, что при работе с детьми, имеющими задержку психического развития следует использовать индивидуальный подход. С ними необходимо дополнительно заниматься, чтобы они могли по уровню знаний хотя бы немного приблизиться к детям без патологий. Следует педагогам и тренерам также учитывать, что данная категория детей испытывает трудности с запоминанием. У них преобладает наглядная память над словесной, более низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и последующего воспроизведения. Данная категория детей имеет низкую познавательную активность, и они могут быстро забыть выученный материал. Такие мыслительные операции, как анализ, синтез, сравнение и обобщение у них недостаточно сформированы. Поэтому во время обучения с данными детьми большое внимание необходимо уделять наглядному методу (демонстрация выполнения упражнений, плакаты, фото и видео, карточки и др.) с целью привлечения их внимания на выполнение заданий и коллективной работе.

Анализ литературы, также позволил определить, что при работе с данной категорией детей необходимо учитывать, что они быстро утомляются от однообразной работы, поэтому следует чаще переключать их внимание и деятельность на разные другие. Общение с такими детьми должно быть доброжелательное и при даже незначительном их успехе обязательно их следует похвалить.

Таким образом, при планировании и организации учебно-тренировочных занятий по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющими задержку психического развития следует строго учитывать индивидуальные особенности данной категории детей. В большинстве своём понимать, что основной задачей таких занятий должны сводиться к решению задач социализации детей с задержкой психического развития, приобретения ими опыта общения как со взрослыми, так и со своими сверстниками. Также следует решать задачи образовательной, воспитательной и оздоровительной направленности. Учитывая, что данная категория детей относится к лицам с нарушениями в состоянии здоровья, то при планировании содержания занятий необходимо решать и такие задачи, как коррекционные и профилактические. В ходе учебно-тренировочных занятий следует уделять значительное внимание на целенаправленное развитие двигательных качеств, поддержания состояния здоровья, гармоничного физического развития, в частности у мальчиков, рассматриваемого нами контингента.

Глава 2 Цель и задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Целью исследования является повышение физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР в специально организованном учебно-тренировочном процессе с использованием средств каратэ.

Задачи исследования:

- 1) Исследовать исходный уровень развития физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.
- 2) Организовать и спланировать учебно-тренировочный процесс с использованием средств каратэ, учитывая индивидуальные особенности у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.
- 3) Определить эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ, на развитие физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.

2.2. Методы исследования

Для достижения в работе цели, решения задач и подтверждения рабочей гипотезы использовали следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) тестирование физических качеств,
- 4) педагогический эксперимент,
- 5) математико-статистические методы обработки результатов.

Анализ научно-методической литературы

Используя данный метод, была проанализирована литература медико-биологическая, специальная психолого-педагогическая, спортивная и физкультурно-оздоровительная. В итоге определили возрастные морфофизиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Кроме того, были изучены вопросы об истории развития вида спорта каратэ и его характеристиках, а также рассмотрены теоретические аспекты организации учебно-тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста с задержкой психического развития в группах начальной подготовки. Данный анализ отражен в первой главе магистерской диссертации.

Для написания второй главы воспользовались литературными источниками, имеющих описание методов исследования, применяемых в сфере педагогики, физической культуры и спорта.

Для написания третьей главы значение имели данные литературы физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с целью определения организации учебно-тренировочных занятий по каратэ с мальчиками 7-9 лет с ЗПР., а также подбора средств, методов и принципов адаптивной физической культуры, направленных на повышение их физических качеств.

Также определили проблематику исследования, уточнили объект и предмет исследования, поставили рабочую гипотезу исследования, цель и задачи исследования, подобрали средства общей физической подготовки, которые составили примерно 50-60% и средства по технико-тактической подготовке, соответственно, 35-40% для учебно-тренировочных занятий с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития.

В результате было проанализировано 53 источников научно-методической литературы по выбранной теме исследования, 10 из которых были на иностранном языке.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе педагогического эксперимента для выявления интереса у детей к разным упражнениям общей физической подготовки, технической и других видов подготовки, что позволило увидеть у мальчиков желание заниматься на дополнительных учебно-тренировочных занятиях с использованием средств каратэ. В ходе педагогического эксперимента также проводилось педагогическое наблюдение с целью корректировки содержания учебно-тренировочных занятий по каратэ, направленных на повышение физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР.

3. Тестирование физических качеств

Чтобы определить показатели, которые характеризуют развитие физических качеств у мальчиков младшего школьного возраста 7-9 лет с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной группы подобрали следующие тесты:

а) на гибкость

- **Тест 1.** Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (сантиметры) (см. рисунок 1).



Рисунок 1 - Тест «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке»

Для выполнения этого тестового задания требовалась гимнастическая скамейка. Испытуемым предлагалось во время выполнения теста встать на гимнастическую скамейку, затем выполнить наклон вперёд из положения стоя. Поверхность скамейки бралась за отметку «0». Если испытуемый не мог дотянуться до скамейки, то его результат был отрицательным и записывался со знаком «-». В данном случае результатом было расстояние в сантиметрах от пальцев рук до скамейки. Если испытуемый мог выполнить наклон ниже поверхности скамейки, на которой он стоял, то результат был со знаком «+» и также записывали его в сантиметрах. В этом случае также измеряли расстояние от нулевой отметки до пальцев рук. Разрешалось выполнить две попытки, из которых лучшую записывали в протокол.

б) для определения скоростно-силовых способностей

– **Тест 2. Прыжки в длину с места (сантиметры) (см. рисунок 2)**

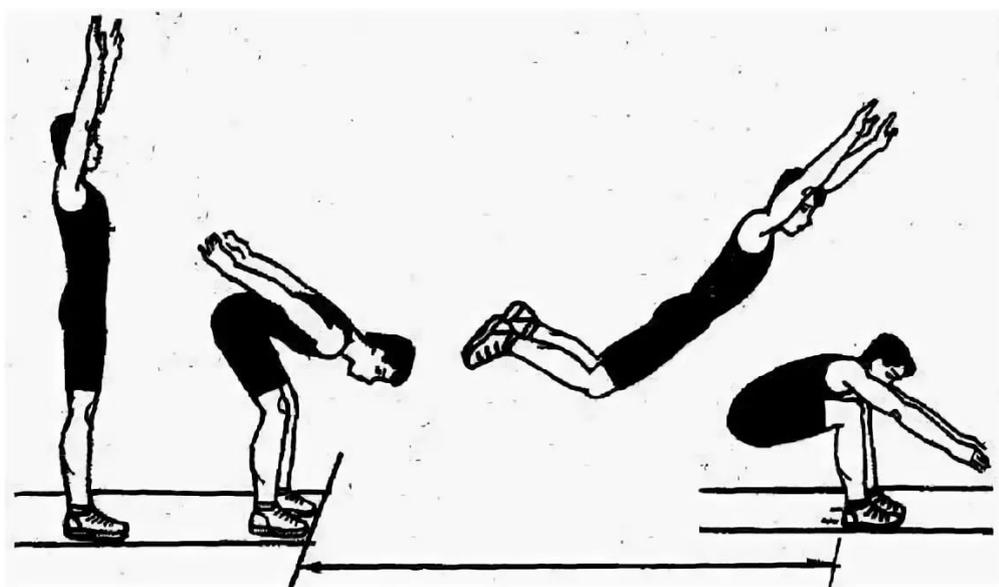


Рисунок 2 - Тест «Прыжок в длину с места»

Тест проводили в спортивном зале. Для этого подготовили место для прыжков – начертили линию за которую нельзя заступать, и, установили рядом сантиметровую ленту для определения расстояния прыжка. Перед

началом выполнения прыжка в длину с места обратили внимание у детей, как правильно его выполнять. Объяснили, что необходимо встать перед линией (заступать её нельзя) в исходное положение – стойка ноги врозь. Далее перед прыжком следует выполнить подготовительное движение – присесть, руки отвести назад в сторону, туловище наклонить вперед («стойка пловца»). Следующим действием является активное и одновременное отталкивание ногами вперед-вверх, руки вперед-вверх, слегка прогнуться. Перед приземлением тянуться ногами и руками вперед, ноги перед касанием пола должны быть полусогнутыми. Приземляться следует с переходом с пятки на всю стопу и при этом стараться сохранять равновесие. Замер расстояния проводится от линии прыжка до касания любой части тела, которая находится ближе к линии прыжка. Испытуемым мальчикам разрешалось выполнить три попытки. Лучший результат записывали в заранее подготовленный протокол.

в) для определения силовых способностей:

- **Тест 3.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) (см. рисунок 3)

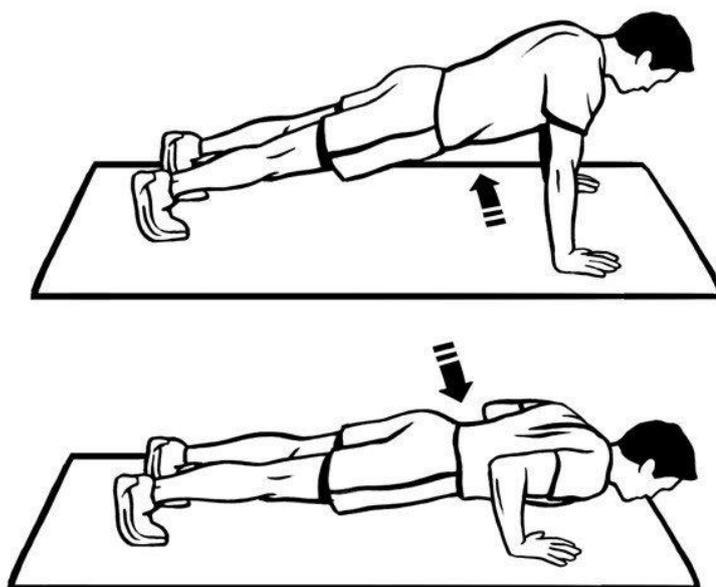


Рисунок 3 - Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Чтобы выполнить тестовое задание мальчикам экспериментальной и контрольной группы предлагалось выполнить исходное положение - упор лежа. После сигнала, испытуемые начинали выполнять сгибание и разгибание рук. Результатом теста было количество выполненных сгибаний и разгибаний рук, который фиксировали в протоколе. При этом учитывали следующие моменты: сгибание рук до угла 90° . При остановке выполнения упражнения абитуриентом более 5 секунд подсчёт количества выполненных раз останавливается.

- **Тест 4.** Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг (см. рисунок 4)

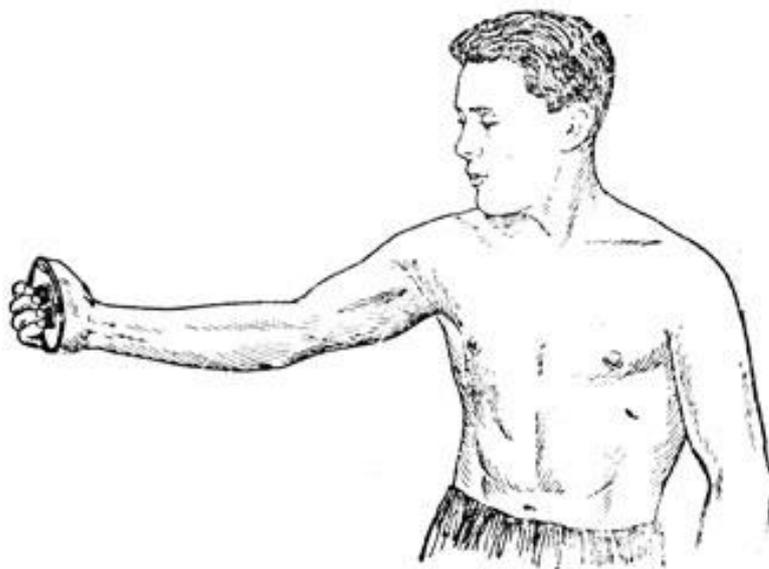


Рисунок 4 - Тест «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)»

Для выполнения тестового задания понадобился медицинский прибор – динамометр (деление в кг). Испытуемому предлагалось встать и взять динамометр в удобную (ведущую) для него кисть, соответственно, правую или левую. Далее испытуемому надо было отвести руку вперёд - в сторону и сжать кисть, как можно сильнее. Разрешалось две попытки. Результат теста в кг фиксировали в протоколе.

- **Тест 5.** Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, (количество раз) (см. рисунок 5)

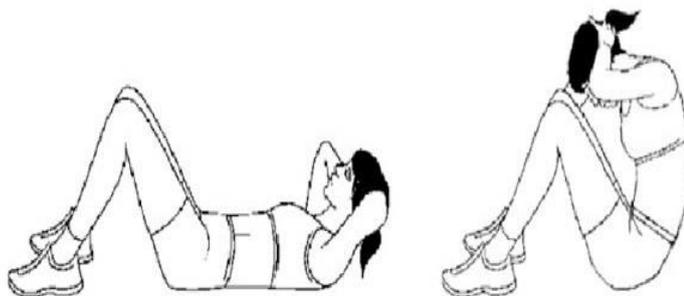


Рисунок 5 - Тест «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»

Данный тест способствовал определению физического качества - силовая выносливость у мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной и контрольной группы. Поднимание туловища выполнялось из исходного положения, лежа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник педагогического эксперимента должен был выполнить максимальное количество подниманий и опусканий туловища. Засчитывалось количество правильно выполненных движений туловища. Давалась одна попытка. Результат теста фиксировали в протоколе.

в) ловкость и координационные способности

- **Тест 6.** Проба Ромберга в позе «Аист» (секунды) (см. рисунок 6).

Участник должен был принять позу «Аист» - встать на правую (или левую ногу) другую согнуть и коснуться стопой колена, руки вперед. Задачей

участников было устоять в позе «Аист», как можно дольше. Предлагалось выполнить две попытки. В протокол вносили лучший результат в секундах.



Рисунок 6. Тест «Проба Ромберга в позе «Аист»

- Тест 7. Челночный бег 3 x 10 метров (секунды) (см. рисунок 7).

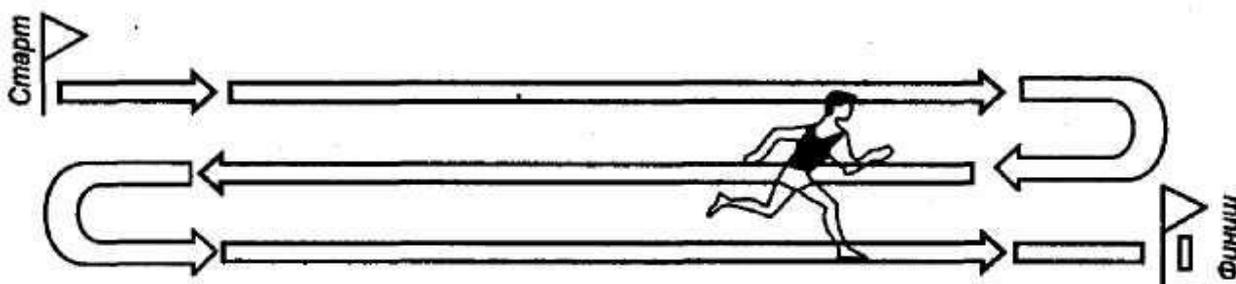


Рисунок 7 - Тест «Челночный бег 3x10м»

С целью проведения данного тестового задания следовало подготовить место в спортивном зале. Вначале обозначали (начертили) линию старта, через 10 метров - линию финиша. На этих двух линиях ставили напротив друг друга красные конусы, чтобы при выполнении теста дети их обегали. Перед

проведением теста по команде проводящего «На СТАРТ!» и поднятием красного флага вверх, испытуемые подходили к линии старта. По команде «МАРШ!» они бежали к линии, расположенной через 10 метров, оббегая конус, бежали обратно и снова оббегали конус и бежали также в обратном направлении. Таким образом испытуемые пробегали три отрезка по 10 метров. Не разрешалось задевать конусы при выполнении данного теста. Результат в секундах записывали в заранее подготовленный протокол.

- **Тест 8.** Прыжок в длину с места в половину прыжка (отклонение от средней величины максимального прыжка в сантиметрах).

Прежде чем проводить тест «Прыжок в длину с места» подготовили место для его выполнения: 1) определили место для отталкивания, 2) начертили линию, которую нельзя заступать; 3) сделали разметку с помощью сантиметровой ленты. Данный тест проводится после теста «Прыжок в длину с места», чтобы знать максимальный прыжок у участника. Далее показатель теста делим пополам, чтобы узнать результат половины прыжка участника, чтобы ему об этом сообщить. Участникам давались две попытки для выполнения теста. Они должны были прыгнуть на отметку в половину прыжка. Результат фиксировался в сантиметрах. Лучший результат двух попыток фиксировался в подготовленном протоколе. Лучшим результатом считался тот, который был ближе к отметке в половину прыжка.

Педагогический эксперимент

Педагогического эксперимент проводился с сентября 2019 года по май 2021 года. Суть его состояла в том, что мальчики 7-9 лет с ЗПР контрольной группы посещали только обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительные занятия по общей физической подготовке. Мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной группы посещали обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительно 3 раза в неделю посещали учебно-тренировочные занятия с использованием средств каратэ.

Математико-статистические методы обработки результатов

Чтобы определить эффективность учебно-тренировочных занятий по каратэ на уровень развития физических качеств у мальчиков 7-9 лет с задержкой психического развития, имело значение использование методов математической статистики с нахождением таких показателей, как M – среднее арифметическое; σ - квадратическое отклонение; m – ошибка среднего арифметического. Для оценки достоверности различий изучаемых показателей, характеризующих развитие двигательных способностей у мальчиков экспериментальных групп, находили t - критерий Стьюдента. Для более точных расчетов использовали компьютерную программу STAT. Средние результаты, полученные в ходе математической обработки, заносили в таблицы, которые представлены в третьей главе магистерской диссертации.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения "спортивный комплекс "ШАНС" в г. Отрадный и также научно-исследовательской лаборатории «СТАРТ» при институте физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета в период с сентября 2019 года по май 2021 года. Всего приняли участие 14 мальчиков 7-9 лет с задержкой психического развития.

Основные этапы исследования:

Первый этап исследовательской работы длился примерно 1 год с сентября 2019 года по сентябрь 2020 года.

На данном этапе проводились следующие мероприятия:

- планирование исследовательской работы по теме магистерской диссертации;
- изучалась и анализировалась медико-биологическая, специальная психолого-педагогическая, спортивная и физкультурно-

оздоровительная научно-методическая литература с целью постановки проблемы исследования и её актуальности, а также для определения возрастных морфофизиологических и психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития;

- подбирали контингент для проведения педагогического эксперимента по выбранной теме исследования;
- проводили тестирование для определения исходного развития физических качеств у мальчиков двух групп;
- составляли план с целью организации учебно-тренировочных занятий по каратэ для мальчиков экспериментальной и контрольной группы с подбором средств, методов и принципов адаптивной физической культуры;
- подобрали средства общей физической подготовки (29-39%), средства специальной физической подготовки, соответственно, от 14 до 17%, средства технической подготовки от 43 до 54%, средства тактическую, теоретическую и психологическую подготовку - 1-2%, а на участие в спортивных соревнованиях – только 2-4%. Основанием для такого распределения послужил Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ за 2019 год для групп начальной подготовки в спортивных дисциплинах ката и ката-группа.

Второй этап проводился с конца сентября 2020 года и длился по март 2021 года. Проводился педагогического эксперимент. Контрольная группа мальчиков посещала обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительные занятия по общей физической подготовке. Экспериментальная группа мальчиков посещала обязательные уроки по адаптивной физической культуре и также дополнительно ходили на организованные для них учебно-тренировочные занятия по каратэ 3 раза в

неделю. В содержание учебно-тренировочных занятий по каратэ мальчикам ЭГ были включены, во-первых, средства специальной физической подготовки, соответственно, от 14 до 17%, средства технической подготовки от 43 до 54%, средства тактическую, теоретическую и психологическую подготовку –1-2%, а на участие в спортивных соревнованиях – только 2-4%.

Третий этап длился примерно 2 месяца с апреля по май 2021 года. Проводилось повторное тестирование физических качеств у ЭГ и КГ мальчиков после проведения педагогического эксперимента, а также математическая обработка результатов исследования и представление их в виде таблиц и рисунков. Оформлялась магистерская диссертация.

Выводы по главе

Таким образом, во второй главе представлены цель и задачи исследовательской работы в соответствии с темой магистерской диссертацией. Были подобраны и описаны методы исследования. Особенно большое внимание обратили на описание метода, как анализ научно-методической литературы. Так как именно этот метод исследования помог определить проблему исследовательской работы и тему магистерской диссертации. Он также помог определить объект и предмет исследования, цель и задачи, выдвинуть гипотезу, описать первую главу. Большую роль изучение научно-методической литературы имело и для описания во второй главе методов исследования. Также во второй главе были подробно описаны тестовые задания для определения физических качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы и методика их проведения.

Во второй главе нашло место описание организации исследования. Было отражено также место проведения исследовательской работы, а именно Муниципальное автономное учреждение "спортивный комплекс "ШАНС" в г. Отрадный, а также описаны этапы и периоды проведения исследования с сентября 2019 по май 2021г.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития

Изучение ряда научно-методической литературы и их анализ позволил определиться какие возрастные морфофункциональные и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития следует учитывать при организации и планировании учебно-тренировочных занятий. Среди них можно выделить следующие особенности:

- 1) Педагог, учитель, тренер, преподаватель должны владеть знаниями возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, а также особенностей детей, имеющих задержку психического с точки зрения медицины и психологии.
- 2) Подобрать необходимый инвентарь, оборудование и другие приспособления, необходимые для решения задач общепедагогических (образовательных, воспитательных, оздоровительных), а также специальных (коррекционных, компенсаторных, профилактических).
- 3) При подборе средств, методов и принципов обучения для учебно-тренировочных занятий следует учитывать, что данная категория детей:
 - испытывает трудности с запоминанием;
 - имеет преобладание наглядной памяти над словесной;
 - более низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и последующего воспроизведения;
 - низкая познавательная активность;

- мыслительные операции, как анализ, синтез, сравнение и обобщение у них недостаточно сформированы;
- они быстро утомляются от однообразной работы, поэтому следует чаще переключать их внимание и деятельность на разные другие;
- отстают от сверстников в физическом развитии и уровне физической подготовленности;
- чаще встречаются сопутствующие нарушения в состоянии здоровья.

Основной задачей занятий является оздоровление, повышение уровня развития личностных и физических качеств.

- 4) Данной категории детей с задержкой психического развития необходима дополнительная страховка и помощь, строгое соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по каратэ.
- 5) Общение с детьми ЗПР должно быть доброжелательное и при даже незначительном их успехе обязательно их следует хвалить.
- 6) Часто применять индивидуальный подход, использовать наглядный метод обучения, больше времени уделять разучиванию двигательных действий, использовать игровой метод для повышения интереса к занятиям.
- 7) Решать задачи, связанные с развитием двигательных качеств, поддержания состояния здоровья, гармоничного физического развития, в частности у мальчиков, рассматриваемого нами контингента.

Педагогический, как было описано во второй главе предполагал, что мальчики контрольной группы посещали только обязательные уроки по адаптивной физической культуре и дополнительные занятия по общей физической подготовке 2 раза в неделю. Мальчики экспериментальной группы

кроме обязательных уроков по адаптивной физической культуре посещали дополнительно 3 раза в неделю учебно-тренировочные занятия с использованием средств каратэ. В содержание учебно-тренировочных занятий по каратэ с мальчиками экспериментальной группы были включены средства общей физической подготовки (29-39%), средства специальной физической подготовки, соответственно, от 14 до 17%, средства технической подготовки от 43 до 54%, средства тактическую, теоретическую и психологическую подготовку –1-2%, а на участие в спортивных соревнованиях – только 2-4%. Основанием для такого распределения послужил Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ за 2019 год для групп начальной подготовки в спортивных дисциплинах ката и ката-группа.

Большое внимание уделяли упражнениям ОФП и СФП, направленных на развитие физических качеств и двигательных способностей, а именно такие, как скоростные, вестибулярную устойчивость, координационные способности, мышечную силу, выносливость и гибкость.

Как отмечается в литературе В.С. Гарник в 2012 г. «определение целей и задач при обучении боевым искусствам - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Должна ли тренировка вырабатывать навыки самозащиты или координацию, уменьшать вес, улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, подготавливать к соревнованиям или вырабатывать уверенность и самооценку?» [12].

Микрюков В.Ю. отмечает, что «Спортивные единоборства – это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека.

Каратэ, как спортивное единоборство, существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (свободный поединок) и тамэшивари (разбивание предметов)» [30].

По его словам, «каратэ – это метод самозащиты с использованием всех частей тела. Приверженцы каратэ стремятся укрепить, сделать твердыми различные части тела (кулаки, кисти рук, стопы, колени, локти и другие), которые должны представлять для противника грозное оружие. Все это сопровождается отработкой техники защиты, перемещений и нанесения ударов, за счет чего приобретаются навыки в парировании атак противника, в контратаках, умения нанести быстрые и точные сконцентрированные в точке атаки удары в уязвимые места» [30].

Микрюков В.Ю. характеризует форму каратэ «ката» следующим образом - это «совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер. Ката можно сравнить с боем с тенью, отработываемым боксерами на тренировках, то есть с боем с воображаемым противником (противниками)» [30].

На учебно-тренировочных занятиях с мальчиками экспериментальной группы применяли следующие средства каратэ - стойки, боевые приемы и перемещения.

Боевая стойка или позиции определялись оптимальным расположением звеньев тела относительно друг друга, которые способствовали наилучшему решению двигательных задач. Виды позиций или стоек: передние, средние и задние при центре тяжести впереди, по центру и сзади. Для разучивания атакующих действий использовались передние позиции. К ним относятся такие, как

- «зэнкуцу-дачи - передняя стойка лука и стрелы, где впереди стоящая нога согнута, а сзади стоящая нога выпрямлена, пальцы ног направлены вперед;
- фудо-дачи или сочин-дачи - корневая позиция, где оба колена согнуты, но 55% веса приходится на впереди стоящую ногу» [24].

Также на учебно-тренировочных занятиях разучивали и средние позиции, которые являются «ритуальными, естественными и боевыми, цель использования которых исходит из возникающей ситуации: мусуби-дачи; хачиджи-дачи и хэйко-дачи; хэйсоку-дачи; коза-дачи и какэ-дачи; кибэ-дачи; шико-дачи; санчин-дачи.

Разучивали также и задние позиции, которые предназначены в основном для выполнения защитных действий: кокуцу-дачи; нэко-аси-дачи; рэноджи-дачи и тэджо-дачи; цуру-аси-дачи (стойка журавля) и саги-аси-дачи (стойка цапли).

По данным специалистов, выполнение позиций в каратэ способствуют улучшению состоянию, как костно-мышечной системы человека, так и оказывают оздоровительное воздействие на весь организм в целом.

Много внимания в виде спорта по каратэ также уделяют видам **передвижениям**. К ним относятся естественные шаги, подшаги, перешаги, шаги с поворотом, подскоки и прыжки:

- «аюми-аси - естественный шаг в позиции;
- ёри-аси - подшаг впереди стоящей ногой;
- цуги-аси - подшаг сзади стоящей ногой;
- мавари - повороты по кругу;
- маватэ - поворот на 180 градусов;
- сори-кондэ - переступающий шаг через скрещивание ног;
- тоби-кондэ - подшаг с подскоком, при котором сзади стоящая нога подбивает впереди стоящую ногу;
- тоби - выполнение ударных технических действий в прыжке» [24].

Большое значение в каратэ уделяется правильному дыханию. Обращается внимание на полное дыхание в следующей последовательности: верхнее, среднее и нижнее дыхание. При этом когда происходит дыхательное движение продолжительность вдоха и выдоха составляет в среднем около 8 ударов ЧСС, а в момент вдоха и выдоха около 4 ударов ЧСС. Для более

быстрого восстановления в каратэ использовались дыхательные упражнения «ибуки», «ногарэ дай» и «ногар шо».

На учебно-тренировочных занятиях разучивали атакующие движения, выполняемые:

- рукой: чоку-цуки, ой-цуки, каги-цуки, маваши-цуки, гьяку-цуки, ура-цуки, татэ-цуки, кизами-цуки, маэ-тэ-цуки, хэйко-цуки и другие;
- ногой: «выполняются из основной позиции с вращением бедра и переходом в промежуточную позицию цапли «саги-аси-дачи» с последующим толчком бедра вперёд и нанесением удара в верхний «дзёдан», средний «чудан» и нижний «гэдан» уровни; подразделяются: на хлесткие (кэагэ), проникающие (кэкоми), давящие (фумикоми) и сокрушительные удары (атэ)».

Среди защитных действий в каратэ разучивались такие, как Агэ-укэ, Сото-укэ, Учи-укэ, Шуто-укэ, хайван-укэ, Моротэ-укэ, Учикоми-укэ, Эмпи-укэ, Отоши-укэ, Моротэ-яма-укэ, Татэ-шутто-укэ и др.

Более подробно выше перечисленные упражнения и другие описаны у специалистов по каратэ. Среди них можно выделить авторов С.В. Биджиева [7], С.И. Журавлев [11], С. А. Литвинов [24], Микрюкова В.Ю. [30], Egami. S. [49], Mattson, G.E. [51] и др. Авторы в своих пособиях предлагают подробное описание техники выполнения двигательных действий в каратэ, а также методику их обучения.

При организации проведения учебно-тренировочных занятий, технические действия каратэ изучались и выполнялись как отдельными элементами, так и в связке с другими элементами. В процессе обучения использования технических элементов в связке, важно обращать внимание спортсмена, что ему необходимо находить наиболее оптимальные и обдуманые варианты использования разных двигательных действий. Поэтому, занимающегося каратэ, необходимо приучать анализировать технику выполнения двигательных действий, понимать их правильность

выполнения с различных позиций, а именно - тактики, биомеханики и психологии.

На учебно-тренировочных занятиях предлагались разные варианты сочетания двигательных действий. Нарботка различных сочетаний, серий и комбинаций, состоящих из разных технических элементов, играют положительную роль при использовании их в соревновательной деятельности. Как описывается в специальной литературе, что количественная сторона используемых комбинаций при различных их сочетаниях образуют определенную систему движений, которые характеризуют конкретного спортсмена с точки зрения его технических возможностей. Нарботка таких комбинаций требует длительного времени, системного подхода в тренировочном процессе, силы воли со стороны спортсмена и других проявлений личностных черт характера. Очень важна при этом правильная организация учебно-тренировочного процесса, планирование каждого занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

При работе с детьми младшего школьного возраста, имеющими задержку психического развития, проводили учебно-тренировочные занятия в режиме ограниченного контакта. При обучении техническим действиям включали обучение: 1) «кихон», что предполагает обучение комбинационной технике защитных и атакующих действий, а также технике выведения из равновесия («гэдан-гэри», «микадзуки-гэри» и «маваши-гэри»); 2) «ката», что предполагает формальный комплекс и относится к спортивным дисциплинам в каратэ - ката и ката-группа.

В течение года, когда проводили педагогический эксперимент с мальчиками экспериментальной разучивали начальные «ката» сначала Тайкьоку Шодан (см. рисунок 8) и с теми, кто осваивал первое «ката» добавляли в учебно-тренировочный процесс и разучивание «ката» Тайкьоку Нидан (см. рисунок 9).

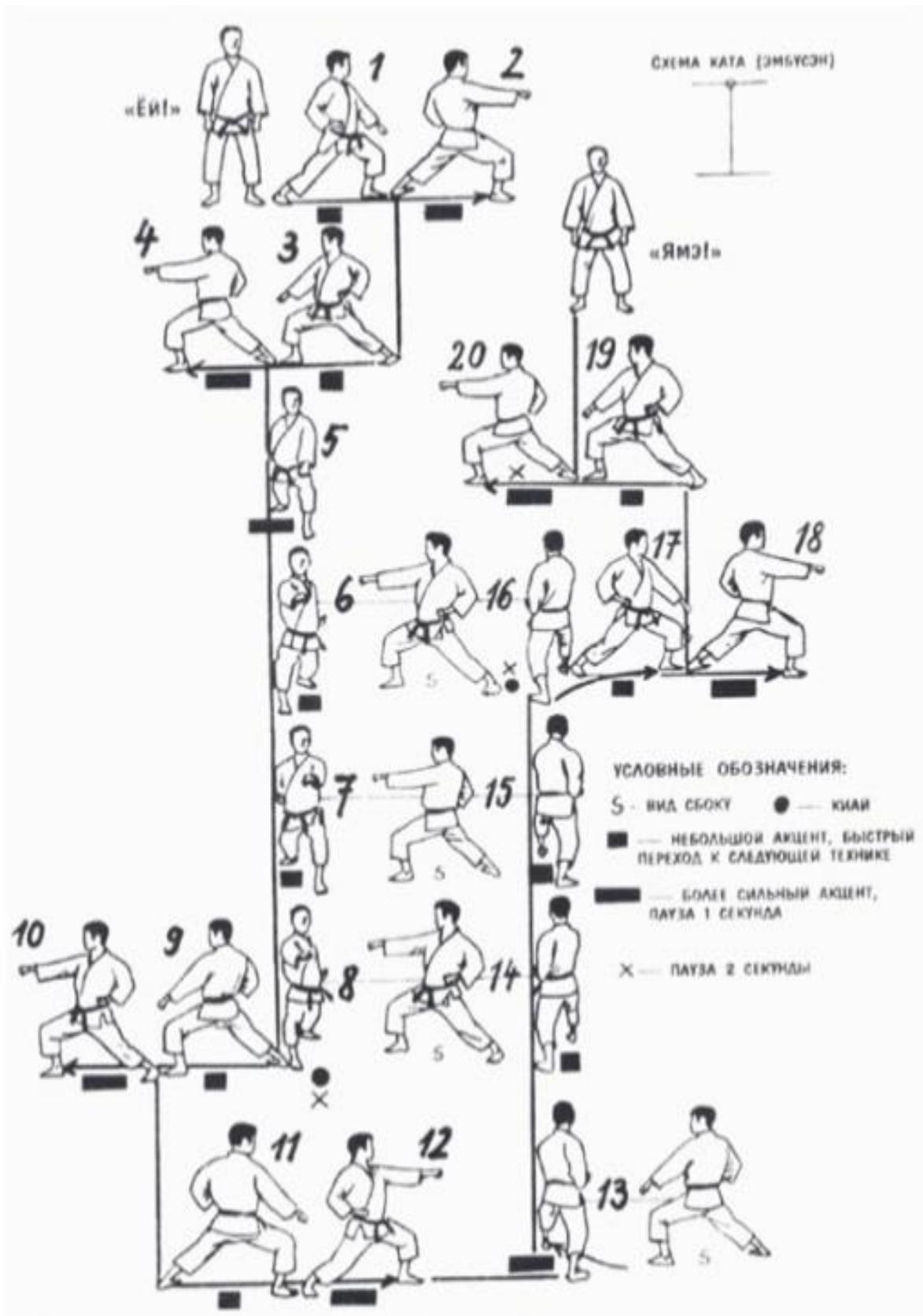


Рисунок 8 – Ката Тайкьоку Шодан

Большое внимание уделяли на учебно-тренировочных занятиях общей физической подготовке, которое проводилось с использованием разных методов организации занятий - фронтальным, групповым и индивидуальным методом. Часто использовали круговой метод, где предлагалось от 4 до 6 станций. На каждой станции подбирались упражнения для развития физических качеств. Большой популярностью среди мальчиков экспериментальной группы пользовался игровой и соревновательный метод.

Как уже было выше сказано, что при организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками экспериментальной группы за основу взяли теоретико-методические аспекты адаптивной физической культуры для лиц с задержкой психического развития. Авторами данных литературных источников являются Литош Н.Л., 2002 [25]; Е. В. Ватина и Н. Н. Журавлева, 2012 [8]; Л.В. Шапкова 2004 [42]; М.Д. Рипа, И.В. Кулькова 2013 [34]; Евсеева О.Э. 2016 [20]; Евсеев С.П. 2016 [19]; Н. А. Крушная, 2017 [22] Е. А. Лапп, 2018 [23]; Н. Л. Белопольская, 2019 [5], [6]; и др.

При работе с мальчиками младшего школьного возраста, имеющими задержку психического развития, руководствовались двумя группами принципов, которые более подробно описаны в научно-методической литературе авторами Шапковой Л.В., 2004; Рипа М.Д. и Кульковой И.В., 2013; Евсеевой О.Э., 2016; Евсеева С.П., 2016; Харченко Л.В., Синельниковой Т. В. и Турманидзе В.Г., 2016 и др.:

- общеметодическими принципами (научности; сознательности и активности; наглядности; доступности; систематичности и последовательности; прочности;
- социально-методическими принципами (диагностирования; дифференциации и индивидуализации; коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса; компенсаторной направленности педагогических воздействий; учета возрастных особенностей; адекватности, оптимальности и вариативности

педагогических воздействий; адекватности; оптимальности; вариативности [19], [20], [34], [40], [42].

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе при организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками экспериментальной группы учитывали возрастные морфофункциональные особенности, психологические особенности, а также особенности, связанные с отклонениями в состоянии здоровья. Для технического разучивания двигательных действий каратэ для данной категории требовалось больше времени, чем для детей, которые не имеют нарушений в состоянии здоровья.

3.2 Изучение динамики развития физических качеств у мальчиков 7-9 лет, имеющих задержку психического развития в ходе педагогического эксперимента

Для определения эффективности учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ на развитие физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР провели тестирование до и после проведения педагогического эксперимента. Результаты тестирования до проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

По данным таблицы 1 нами не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$) при сравнении показателей, характеризующих развитие гибкости, скоростно-силовых способностей, силовых способностей, а также ловкости и координационных способностей у детей ЭГ и КГ. Это свидетельствует о том, что группы были подобраны не только по возрасту одинаково, но и по уровню развития физических качеств.

После проведения педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование для определения развития физических качеств.

Таблица 1 - Средние показатели физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной и контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Тестовые задания		Математические показатели		Разница показателей м/у ЭГ и КГ в ед. измерения	t	P
		X	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	7,12	2,23	0,17	0,17	>0,05
	КГ	7,29	3,01			
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	138,40	4,18	1,71	0,08	>0,05
	КГ	140,11	4,93			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ЭГ	14,23	2,27	1,59	0,45	>0,05
	КГ	15,82	3,19			
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	18,46	3,67	0,69	0,31	>0,05
	КГ	19,15	3,20			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	32,12	4,13	0,57	0,19	>0,05
	КГ	31,55	3,75			
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	ЭГ	9,72	2,20	0,91	1,03	>0,05
	КГ	8,81	1,34			
«Челночный бег 3x10м» (сек)	ЭГ	10,28	0,29	0,16	0,24	>0,05
	КГ	10,12	0,32			
Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	ЭГ	10,45	3,01	1,28	0,89	>0,05
	КГ	9,17	2,82			
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности; * - P<0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ						

Таблица 2 - Средние показатели физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Тестовые задания		Математические показатели		Разница показателей м/у ЭГ и КГ в ед. измерения	t	P
		X	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	12,10	2,12	3,93	2,97	<0,05
	КГ	8,17	2,44			
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	151,15	4,36	7,61	2,11	<0,05
	КГ	143,54	4,77			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ЭГ	23,97	2,07	5,62	3,24	<0,05
	КГ	18,35	2,56			
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	23,78	3,11	2,51	2,16	<0,05
	КГ	21,27	2,99			
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	44,39	3,66	8,2	3,77	<0,05
	КГ	36,19	2,59			
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	ЭГ	16,59	2,74	5,54	3,49	<0,05
	КГ	11,05	1,40			
«Челночный бег 3x10м» (сек)	ЭГ	9,38	0,22	1,35	3,28	<0,05
	КГ	10,73	0,19			
Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	ЭГ	5,14	2,65	2,65	2,09	<0,05
	КГ	7,79	2,69			
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности; * - P<0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ						

По данным таблицы 2 мы видим достоверное различие ($p<0,05$) по всем показателям, характеризующим развитие гибкости, скоростно-силовых

способностей, силовых способностей, координационных способностей в пользу мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной группы.

По тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см» определили разницу в единицах 3,93 см при $t=2,97$. Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы после педагогического эксперимента по данному тесту результаты оказались достоверно выше ($P<0,05$) при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Прыжки в длину с места, см» определили разницу в единицах 7,61 см при $t=2,11$. Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы после педагогического эксперимента по данному тесту результаты оказались достоверно выше ($P<0,05$) при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз» определили разницу в единицах 5,62 количества раз при $t=3,24$. Это также означает, что у мальчиков экспериментальной группы после педагогического эксперимента по данному тесту результаты оказались достоверно выше ($P<0,05$) при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг» определили разницу в единицах 2,51 кг при $t=2,16$. Полученные в ходе исследования средние показатели позволяют судить, что по тесту «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)» средние результаты достоверно выше ($P<0,05$) у мальчиков экспериментальной группы при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз» определили разницу в единицах 8,2 количества раз при $t=3,77$. Полученные в ходе исследования средние показатели позволяют судить, что по тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» средние результаты достоверно выше ($P<0,05$) у мальчиков экспериментальной группы при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Проба Ромберга в позе «Аист», с» определили разницу в единицах 5,54 с при $t=3,49$. Полученные в ходе исследования средние показатели позволяют судить, что по тесту «Проба Ромберга в позе «Аист»» средние результаты достоверно выше ($P<0,05$) у мальчиков экспериментальной группы при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Челночный бег 3 x 10 метров, с» определили разницу в единицах 1,35 с при $t=3,28$. Полученные в ходе исследования средние показатели позволяют судить, что по тесту «Челночный бег 3 x 10 метров, с» средние результаты достоверно выше ($P<0,05$) у мальчиков экспериментальной группы при сравнении с результатами контрольной группы.

По тесту «Прыжок в длину с места в половину прыжка (отклонение от средней величины максимального прыжка в сантиметрах), см» определили разницу в единицах 2,65 см при $t=2,09$. Полученные в ходе исследования средние показатели позволяют судить, что по тесту «Прыжок в длину с места в половину прыжка (отклонение от средней величины максимального прыжка в сантиметрах), см» средние результаты достоверно выше ($P<0,05$) у мальчиков экспериментальной группы при сравнении с результатами контрольной группы.

В таблице 3 показана сравнительная характеристика средних показателей, характеризующих динамику средних показателей физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 3 - Динамика средних показателей физических качеств у мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента

Тестовые задания		До эксперимента		После эксперимента		Прирост показателей	t	P
		X	σ	X	σ			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	7,12	2,23	12,10*	2,12	4,98	4,15	<0,05
	КГ	7,29	3,01	8,17	2,44	0,88	0,91	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	138,40	4,18	151,15*	4,36	12,75	4,62	<0,05
	КГ	140,11	4,93	143,54	4,77	3,43	1,58	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ЭГ	14,23	2,27	23,97*	2,07	9,74	5,23	<0,05
	КГ	15,82	3,19	18,35	2,56	2,53	2,17	<0,05
Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг	ЭГ	18,46	3,67	23,78*	3,11	5,32	3,79	<0,05
	КГ	19,15	3,20	21,27	2,99	2,12	2,13	<0,05
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз	ЭГ	32,12	4,13	44,39*	3,66	12,27	6,03	<0,05
	КГ	31,55	3,75	36,19	2,59	4,64	2,26	<0,05
Проба Ромберга в позе «Аист», сек	ЭГ	9,72	2,20	16,59*	2,74	6,87	3,91	<0,05
	КГ	8,81	1,34	11,05	1,40	2,24	2,11	<0,05
«Челночный бег 3x10м» (с)	ЭГ	10,28	0,29	9,38	0,22	0,9	2,03	<0,05
	КГ	10,12	0,32	10,73	0,19	0,61	0,77	>0,05
Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см	ЭГ	10,45	3,01	5,14*	2,65	5,31	4,05	<0,05
	КГ	9,17	2,82	7,79	2,69	1,38	1,28	>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X - среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; P – степень достоверности; * - P<0,05 – достоверное различие м/у ЭГ и КГ

По данным таблицы 3 у двух групп произошел прирост средних показателей. Однако достоверный прирост (P<0,05) по всем показателям выявили только у экспериментальной группы. У контрольной группы выявили достоверный прирост (P<0,05) по следующим тестовым заданиям «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)», «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на

спине» и «Проба Ромберга в позе «Аист»». Далее рассмотрим более подробно как изменились средние показатели в ходе педагогического эксперимента.

По тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 4,98 см при $t=4,15$ ($P<0,05$), а у КГ – на 0,88 см при $t=0,91$ ($P>0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту представлено на рисунке 10.

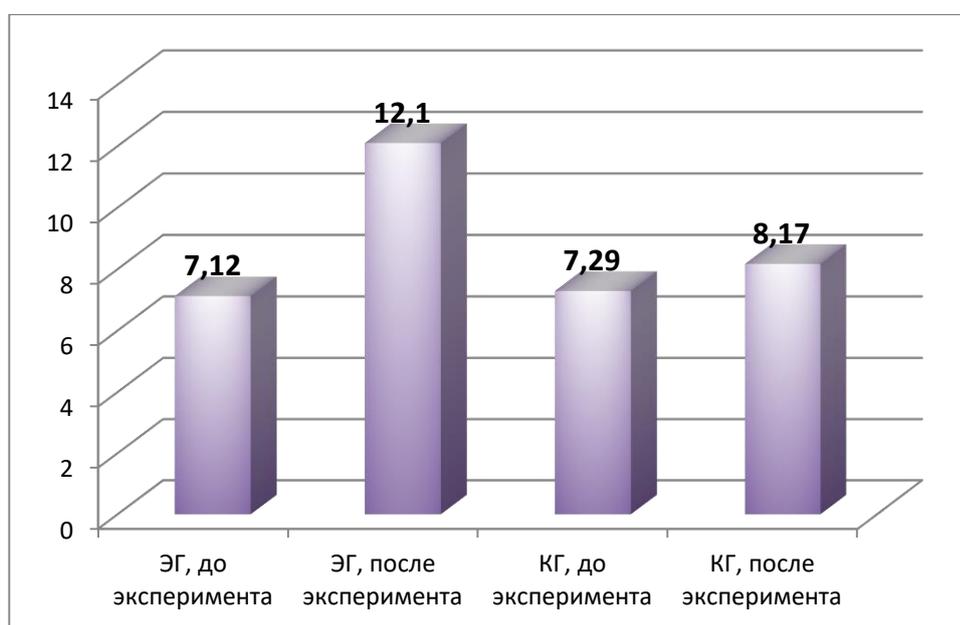


Рисунок 10. Данные по тесту «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке» (см)

Подобную ситуацию мы видим и по другим тестовым заданиям, где прирост средних показателей у мальчиков экспериментальной группы значительно выше, чем у мальчиков контрольной группы.

По тесту «Прыжок в длину с места, см» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 12,75 см при $t=4,62$ ($P<0,05$), а у КГ – на 3,43 см при $t=1,58$ ($P>0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 11.



Рисунок 11. Данные по тесту «Прыжок в длину с места» (см)

По тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 9,74 количества раз при $t=5,23$ ($P<0,05$), а у КГ – на 2,53 количества раз при $t=2,17$ ($P<0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 12.



Рисунок 12. Данные по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», см

По тесту «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой), кг» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 5,32 кг при $t=3,79$ ($P<0,05$), а у КГ – на 2,12 кг при $t=2,13$ ($P<0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 13.

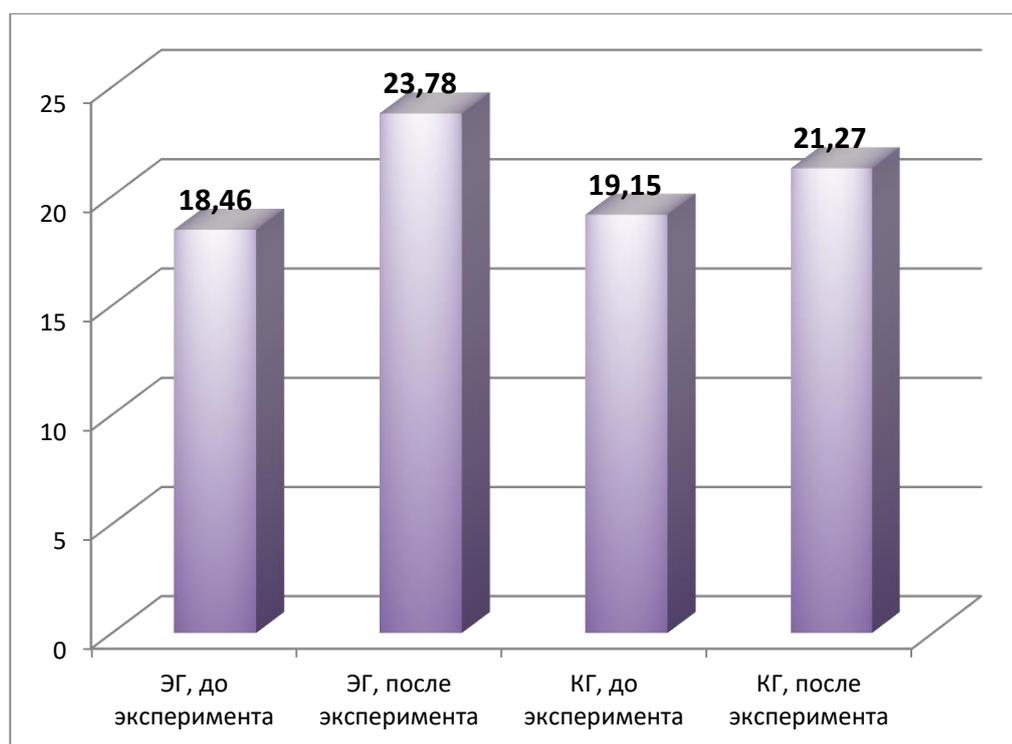


Рисунок 13. Данные по тесту «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)» (кг)

По тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, количество раз» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 12,27 количества раз при $t=6,03$ ($P<0,05$), а у КГ – на 4,64 количества раз при $t=2,26$ ($P<0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 14.

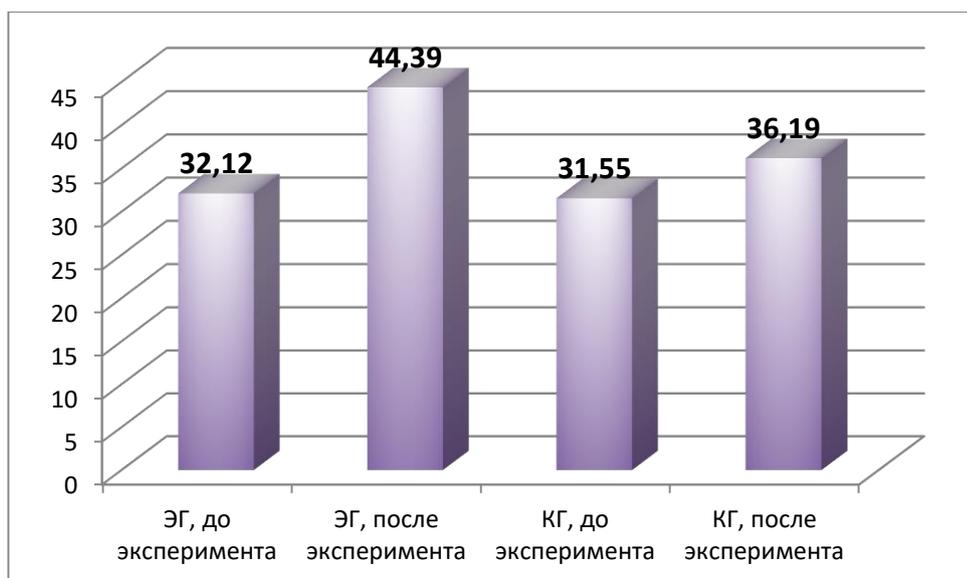


Рисунок 14. Данные по тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» (количество раз)

По тесту «Проба Ромберга в позе «Аист», сек» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 6,87 с при $t=3,91$ ($P<0,05$), а у КГ – на 2,24 с при $t=2,11$ ($P<0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 15.



Рисунок 15. Данные по тесту «Проба Ромберга в позе «Аист»» (сек)

По тесту «Челночный бег 3х10м, сек» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 0,9 с при $t=2,03$ ($P<0,05$), а у КГ – на 0,61с при $t=0,77$ ($P>0,05$). Это означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 16.

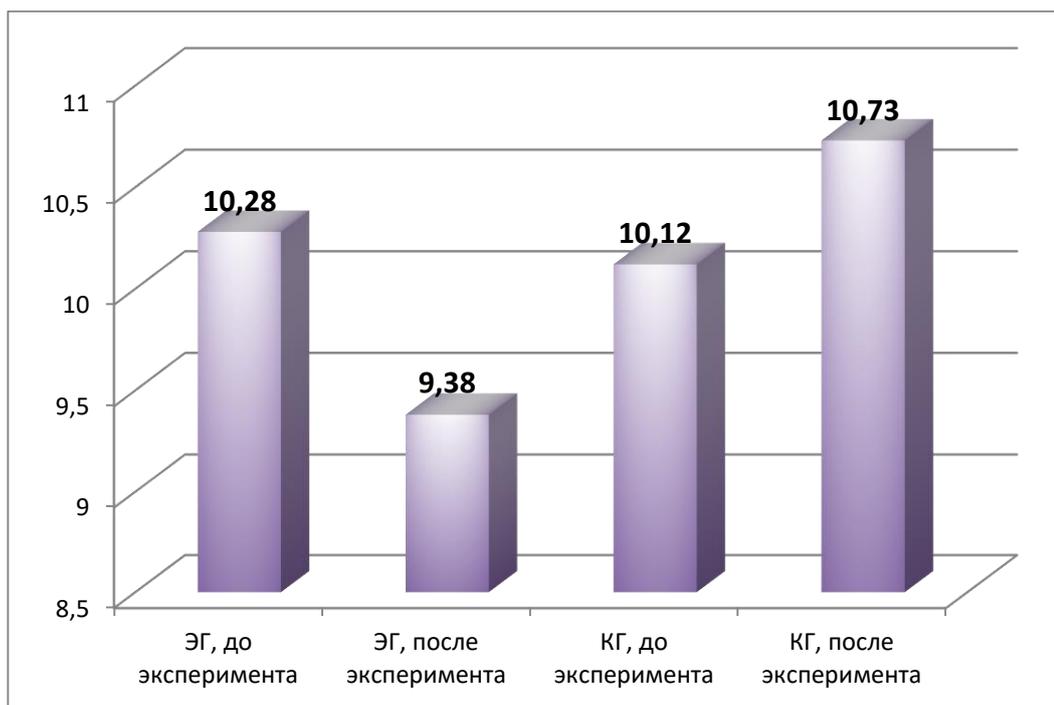


Рисунок 16. Данные по тесту «Челночный бег 4х9м» (сек)

По тесту «Прыжок в длину с места в половину прыжка, отклонение от средней величины максимального прыжка, см» определили прирост среднего показателя у ЭГ на 5,31 см при $t=4,05$ ($P<0,05$), а у КГ – на 1,38 см при $t=1,28$ ($P>0,05$). Это также означает, что у мальчиков экспериментальной группы выше прирост при сравнении с контрольной группы. Изменение средних показателей по данному тесту можно увидеть на рисунке 17.

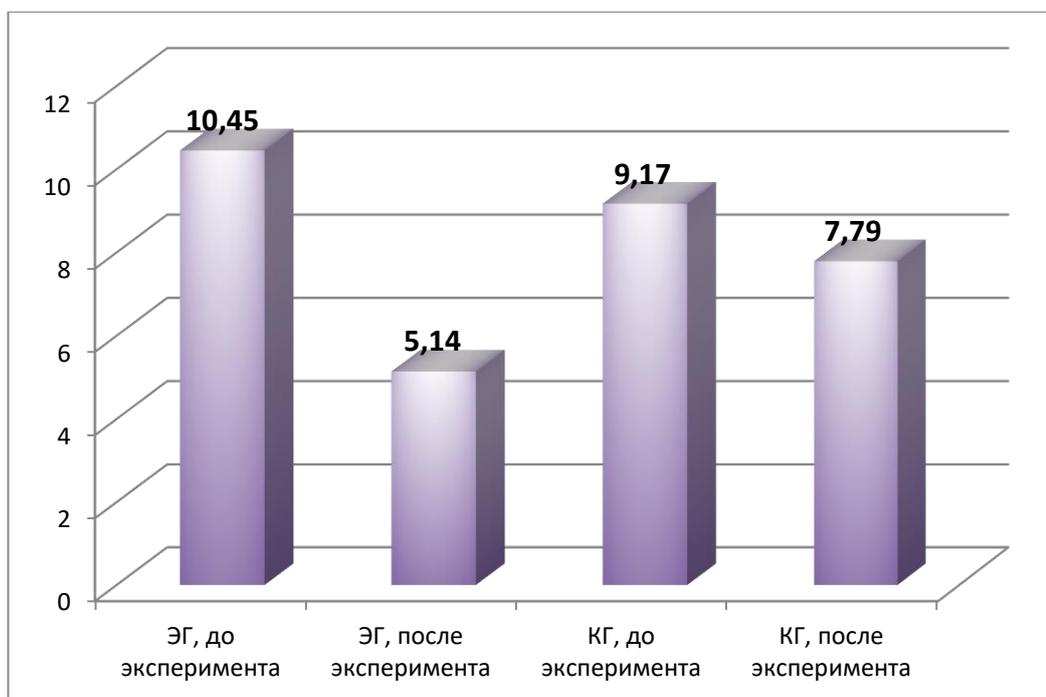


Рисунок 17. Данные по тесту «Прыжок в длину с места вполтину прыжка» (отклонение от средней величины максимального прыжка, см)

Выводы по главе

В третьей главе было представлено обоснование организации учебно-тренировочного процесса по каратэ с мальчиками 7-9 лет, имеющих задержку психического развития. Анализ результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента, позволил прийти к выводу о пользе дополнительных учебно-тренировочных занятий по каратэ. Проведение учебно-тренировочных занятий по каратэ с мальчиками экспериментальной группы с учетом их возрастных морфофункциональных и психологических особенностей, а также медицинских особенностей, связанных с задержкой психического развития, способствовали повышению уровня развития физических качеств.

Заключение

В соответствии с поставленными в магистерской диссертации задач, проведенное педагогическое исследование позволило в заключении сформулировать следующие выводы:

- До проведения педагогического эксперимента выявили средние показатели физических качеств (гибкости, скоростно-силовые способности, силовые способности, ловкость и координационные способности) у мальчиков 7-9 лет с задержкой психического развития экспериментальной группы и контрольной группы. Достоверных различий между ЭГ и КГ не выявили. Соответственно, подобранные мальчики ЭГ и КГ имеют практически одинаковый уровень развития физических качеств на начало проведения педагогического эксперимента.
- Был организован учебно-тренировочный процесс (3 раза в неделю) по каратэ для мальчиков 7-9 лет с ЗПР экспериментальной группы. В содержание учебно-тренировочных занятий по каратэ с мальчиками экспериментальной группы были включены средства общей физической подготовки (29-39%), средства специальной физической подготовки, соответственно, от 14 до 17%, средства технической подготовки от 43 до 54%, средства тактическую, теоретическую и психологическую подготовку –1-2%, а на участие в спортивных соревнованиях – только 2-4%. Основанием для такого распределения послужил Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ за 2019 год для групп начальной подготовки в спортивных дисциплинах ката и ката-группа.
- После проведения педагогического эксперимента по всем тестам, характеризующим развитие физических качеств выявили достоверное различие ($P < 0,05$) в пользу мальчиков

экспериментальной группы: «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке», «Прыжки в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)», «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине», «Проба Ромберга в позе «Аист»», «Челночный бег 3 x 10 метров», «Прыжок в длину с места в половину прыжка».

- Выявили прирост практически по всем показателям, характеризующим развитие физических качеств, как у мальчиков ЭГ, так и у мальчиков КГ. Однако, достоверный прирост ($P < 0,05$) по всем тестируемым показателям выявили у мальчиков ЭГ. А у мальчиков КГ только по четырем тестам «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»; «Динамометрия (сила ведущей кисти правой или левой)»; «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; «Проба Ромберга в позе «Аист»».
- Доказали эффективность учебно-тренировочного процесса с использованием средств каратэ, на развитие физических качеств у мальчиков 7-9 лет с задержкой психического развития.

Таким образом, мы можем говорить о том, что правильно организованный учебно-тренировочный процесс по каратэ с учётом возрастных особенностей мальчиков 7-9 лет с ЗПР, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, направлен на повышение развития физических качеств у данного контингента занимающихся.

Список используемой литературы

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинников. - Электрон. текстовые данные. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. - 687 с.
2. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Барташ. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480с.
3. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. - Электрон. текстовые данные. - М.: Логос, 2011. - 306 с.
4. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. - Электрон. текстовые данные. - М.: Логос, 2013. - 306 с.
5. Белопольская, Н. Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития / Н. Л. Белопольская. - 2-е изд. - Москва: Когито-Центр, 2019. - 192 с.
6. Белопольская, Н.Л. Экспериментально-психологические исследования личности детей с задержкой психического развития / Н. Л. Белопольская. - 2-е изд. - Москва: Когито-Центр, 2019. - 32 с.
7. Биджиев, С.В. Каратэ-до (Сётокан): Справочное пособие. [Текст] / С.В. Биджиев. - СПб.: Искусство России, 1994. - 560 с.
8. Ватина, Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития: методическое пособие / Е. В. Ватина, Н. Н. Журавлева. - Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2012. - 68 с.

9. Власова Т.А., Певзнер М.С. Дети с отклонениями в развитии. — М., 1973.
10. Возрастная анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина. - Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 96 с.
11. Выручает каратэ: Руководство к приемам самообороны [Текст]/. С.И. Журавлев. - М.: Советский спорт, 1991. - 48 с.
12. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. С. Гарник. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с.
13. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с.
14. Глухов, В. П. Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология: курс лекций / В. П. Глухов. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. - 312 с.
15. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира [Текст] / И. И. Горевалов. - Йошкар-Ола: Марийский полиграф. - издат. к-т, 1994. - 558 с.
16. Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны [Электронный ресурс] / А. Н. Григорьев. - Электрон. текстовые данные. - М.: РИПОЛ классик, 2013. - 256 с.
17. Долин, А.А. Кэмпо традиция воинских искусств. [Текст] / А.А. Долин, Г.В. Попов. 3-е изд. - М.: Наука, 1994. - 432 с.
18. Досин, СО. Сериндзи кэмпо. Пер, с англ. [Текст]/ СО. Досин. - Одесса: Драккар, 1997. -240 с.

19. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с
20. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с.
21. Катанский, С. Теория и практика рукопашного боя [Электронный ресурс] / С. Катанский, Т. Касьянов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», Человек, 2018. -1112 с.
22. Крушная, Н. А. Отношения в семьях, воспитывающих детей с задержкой психического развития: монография / Н. А. Крушная. - Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. - 211 с.
23. Лапп, Е. А. Подготовка специалистов для работы с детьми с ЗПР в условиях современных ФГОС: учебное пособие / Е. А. Лапп, Е. В. Шипилова. — Саратов: Вузовское образование, 2018. - 150 с.
24. Литвинов, С. А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. А. Литвинов. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский городской педагогический университет, 2013. - 192 с.
25. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие — М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.
26. Лялько, В.В. Главный приз - шаг к мастерству. [Текст] / В.В. Лялько. - М: Красная Шория, 1996. -156 с.
27. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. [Текст] / В.И. Лях// Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. -С. 15-18.

28. Малкин В., Рогалева Л. Спорт – это психология. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.: Лань, 2004. - 160 с.
30. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. – СПб.: Array Литагент «Весь», 2013. – 830 с.
31. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.
32. Новокрещенов, В. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Новокрещенов. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 185 с.
33. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 656с.
34. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский городской педагогический университет, 2013. - 288с.
35. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, Издательство «Спорт», 2015. - 620с.
36. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 8-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2018. - 624 с.
37. Специальная психология: учеб. пособие / Е.С. Слепович [и др.]; под ред. Е.С. Слепович, А.М. Полякова. – Минск: Выш. шк., 2012. – 511 с.

38. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, Ч. Ч. Иванков [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с.

39. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. №813 /. — Саратов: Вузовское образование, 2019. — 28 с.

40. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – 112 с.

41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: [Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 480 с.

42. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. - Москва: Советский спорт, 2004. - 463 с.

43. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100- "Физ. культура" / К. Д. Чермит. - М.: Совет. спорт, 2005 (ППП Тип. Наука). - 270 с.

44. Varioli, C. Le Kung-fu Part chinois du combat. /C. Variol. - P., 1976.- 123 p.

45. Bodde, D. China's Cultural Tradition. / D. Bodde. - N.Y., 1957.-234 p.

46. Bostain, L.C., Gardner 1. Achievement motivation and the athlete //International journal of Sport Psychology. / L.C. Bostain, I. Gardner. 1989. -Ns 3 - 34-45 p.

47. Demura, F. Shito-ryu karate. / F. Deraura - Los-Angeles, 1973.-154 p.
48. Draeger, D.F. Asian Fighting Arts. / D.F Draeger., R.W. Smith Tokyo, 1973.-235 p.
49. Egami. S. The Way of Karate: Beyond Techniques. Tokyo; N.Y.; Gardiner E.N. Athletics of the Ancient Word. I S. Egami - Oxford, 1955.-342 p.
50. Farmer, R.E. The prevention model for stress reduction a concept paper. / R.E. Farmer, L.H Monahan-J. Police Sci. and Administr., 1980, Vol. 8, 1, p. 11-21 p.
51. Mattson, G.E. The Way of Karate. -N.Y./ G.E. Mattson. 1974.- 426 p.
52. Suzuki, D.T. Manual of Zen Buddhism. / D.T. Suzuk. - N.Y. 1960.- 93p.
53. Vincent, D. Karate Story. ID. Vincent. - P., 1978.- 62 p.