

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)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: Развитие двигательных способностей у младших школьников
средствами каратэ

Обучающийся

В.С.Овчинников

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Овчинникова Валерия Сергеевича
на тему: «Развитие двигательных способностей у младших школьников
средствами каратэ»

В современном обществе важнейшей целью является воспитание физически здорового молодого поколения. Младший школьный возраст является ключевым в формировании физического здоровья, двигательных способностей, подготовку ребенка к жизни и школе.

Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Хорошо структурированные занятия каратэ нацелены на развитие всех физических качеств, стимулируют умственное развитие, учат сосредоточенности, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления. Эти занятия также обеспечивают эффективную стимуляцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей.

Кроме всестороннего развития, дети с детства приобщаются к дисциплине и традициям этого вида единоборства. В детские спортивные школы зачисление детей начинается с 7 лет. В тоже время оздоровительные группы по общей физической подготовке с элементами единоборств открываются на базе дошкольных учреждений.

Результаты проведенного педагогического эксперимента доказали эффективность подобранных средств для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Бакалаврская работа состоит из 46 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 7 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования	6
1.1 Каратэ как средство всестороннего развития	6
1.2 Средства развития двигательных способностей и их значение в единоборствах	11
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	22
2.1 Задачи исследования.....	22
2.2 Методы исследования	22
2.3 Организация исследования	26
Глава 3 Анализ результатов исследования.....	28
3.1 Средства для развития двигательных способностей экспериментальной группы	28
3.2 Результаты исследования и их обсуждение	31
Заключение	40
Список используемой литературы	42

Введение

Актуальность исследования. В современном обществе важнейшей целью является воспитание физически здорового молодого поколения. Младший школьный возраст является ключевым для формирования физического здоровья, двигательных навыков и умений, которые способствуют гармоническому развитию ребенка. Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Техническая подготовка имеет важное значение для каратистов. Освоение базовых элементов начинается с первых дней занятий и на протяжении всего тренировочного периода. Освоение технических приемов начитается со стоек. Хорошо структурированные занятия каратэ нацелены на развитие всех физических качеств, стимулируют умственное развитие, учат сосредоточенности, развивают память, логическое и образное мышление, уведят от стереотипного мышления. Эти занятия также обеспечивают эффективную стимуляцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ.

Предмет исследования – средства, способствующие развитию двигательных способностей детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

Цель данной работы – улучшение показателей развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- определить начальный уровень развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.
- разработать содержание занятий по каратэ с детьми младшего школьного возраста.
- экспериментальным путем выявить эффективность применения разработанных средств для детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что занятия в секции каратэ с детьми младшего школьного возраста будут способствовать улучшению показателей развития двигательных способностей.

Практическая значимость исследования: Разработанные средства, направленные на развитие двигательных способностей младших школьников, могут быть использованы в процессе физического воспитания в начальной школе, и секциях по различным видам единоборств на начальном этапе подготовки.

Исследование проводимо на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 84 г. Имени Александра Невского».

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и содержит 7 рисунков, 3 таблиц. Основной текст работы изложен на 46 страницах.

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Каратэ как средство всестороннего развития

В.Ю. Микрюков в Энциклопедии каратэ, так характеризует единоборства: «Боевые искусства – это не театр, не развлечение. Жизнь или смерть – вот что решается ими. Секрет боевых искусств состоит еще в том, что здесь нет, ни побед, ни поражений. Не надо не побеждать, ни проигрывать. Это не спорт. В боевых искусствах люди учатся не только борьбе, сколько образу жизни. Вместе с тем каратэ, как один из видов боевого искусства, воспринимается прежде всего, как спорт» [16]. В основе каратэ заложены определенные принципы, которые изложил С.В. Степанов: «..Кимэ (концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока), дзесин (непоколебимый дух), хара (соединение внутренней энергии с силой мышц тела), дачи (правильный выбор позиции) и других. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката, так и кумитэ. При этом в зависимости от стиля и школы каратэ ката и кумитэ либо бывают сбалансированы, либо делается уклон в сторону одной из этих составляющих» [29].

Для детей дошкольного и школьного возраста написаны программы по различным видам единоборств, в том числе и каратэ, например, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа проведения «Каратэ для дошкольников», автор Антоненко Р.В. Программа имеет направление – физкультурно-спортивное; уровень программы – ознакомительный; возраст от трех до семи лет, город Москва 2019 год. Программа «Каратэ для дошкольников» для возраста 5-7 лет, автор Поливаный В.Н., Томск 2019. Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ», автор Абрамова Н.И. Иркутск (2023 год), предполагает занятия с детьми с 5 до 17 лет [14].

Период начала тренировочных занятий по многим видам спорта начинается с оздоровительного этапа, целью которого является оздоровление детей и приобщение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. К сожалению, часто в погоне за результатом нарушаются требования к интенсивности занятий с детьми. Автор С.А. Литвинов: «совершенствование тренировочного процесса за счёт увеличения объёма и интенсивности нагрузок подошло к своему естественному ограничению, обусловленному наличием предела адаптационных возможностей человеческого организма, и одним из важнейших резервов повышения соревновательных возможностей становится оптимизация технико-тактической подготовки спортсменов» [15].

В.Ю. Микрюков пишет, что «Это испытание не только физической, но и духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, помогает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамэшивари учит ряду важных элементов техники. Самое важное настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому хотя тамэшивари является разрушительным актом, направленным против природы, оно оправдывается созидательной целью – закалкой тела и духа» [16].

Гичин Фунакоши в своей книге «Каратэ-до мой образ жизни» пишет, «что для ведения поединка боец должен обладать определенным уровнем волевых качеств, которые формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. «Необычность» подразумевает, высокий уровень напряжения для детей. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и постоянные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юных спортсменов» [5]. Такие авторы как, В.М. Каташев, С.А. Литвинов, Ю.Б. Никифоров рассматривают

формирование культуры юных каратистов как духовный компонент воспитания, который неразрывно связан с философией единоборств [1], [12], [14], [19].

А.А. Хохлов говорит, что с первых занятий у единоборцев, каратистов необходимо «воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного каратиста к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитывать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками» [21].

Формулировки, при объяснении приемов должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания в практике в условиях тренировочных занятий [24], [26], [35].

А.А. Хохлов в своих работах обращает внимание на теоретическую подготовку в каратэ, он пишет, что «распределяется учебный материал на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме, в зависимости от конкретных условий работы, в план теоретической подготовки можно вносить коррективы» [38]. Е.О. Рыбакова в своей статье «Развитие личностных и физических качеств юных каратистов на основе интегрального подхода» пишет: «Интегральный подход направлен на гармоничное развитие личности, опирается на всесторонность физической подготовленности, развитие когнитивных, психических, психомоторных функций и физических способностей. Подход интегрирует все принципы спортивной и оздоровительной тренировки, акцентирует внимание на усилении отдельных сторон и закономерностей одного и того же процесса – процесса формирования физического совершенства и внутреннего убеждения юного спортсмена в социальной значимости двигательной активности как необходимого условия его жизнеспособности, стиля и качества жизни. Интегральный подход в подготовке каратистов инновационно включает сокращение объема «ударной нагрузки», направленной на обучение технике

ударов; увеличение времени на спортивные игры и кроссовую подготовку; расширение образовательного компонента спортивной подготовки (ритуалы карате, культура «додзе», проектирование спортивной траектории); расширение соревновательной деятельности (общая и специальная физическая подготовленность, спортивные игры); взаимодействие с родителями (интернет-общение, беседы, стимулирование занятий спортом в семье); применение тренинговой формы работы (социализация, создание благоприятного психологического климата в спортивном коллективе, деятельностное отношение к спорту). Применялась традиционная структура занятия с обязательной теоретической частью на каждом занятии и тренинговыми упражнениями в заключительной; реализовывался мониторинг функционального состояния под воздействием тренировок» [24].

Спортивная подготовка в каратэ, как и во многих видах спорта включает четыре этапа: начальной подготовки; учебно-тренировочный; этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Каждый этап решает конкретные задачи:

- этап начальной подготовки:
- 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 детей;
- совершенствование элементов базовой техники каратэ;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья [40].

Автор С.А. Литвинов в своих трудах раскрыл основные средства подготовки каратистов: «Восточное единоборство каратэ представляет собой структуру, которая помогает любому занимающемуся развить свое тело и ум. Многие люди находят в данном виде единоборства способ улучшить свое состояние здоровья и развить определенные физические качества. В аспекте рассматриваемой темы, мы хотим остановиться на вопросе физической подготовки подростков средствами каратэ» [14].

Техническая подготовка имеет огромное значение для каратистов. Освоение базовых элементов начинается с первых дней занятий и на протяжении всего тренировочного периода. Освоение технических приемов начинается со стоек, Микрюков В.Ю. пишет, что «Стойка – это первый прием, которым овладевает ученик. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет коротэке постоянно быть в готовности и осуществлять свои намерения. Изучение стоек – один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ» [16].

В.Ю. Микрюков, описывая многообразие стоек пишет, что «Существует несколько основных требований к стойкам:

- равновесие должно сохраняться при любых атаках, контратаках или защитных действиях;
- центр тяжести не должен выходить за контуры тела, крайними точками которого являются ступни ног;
- любая стойка должна давать возможность наносить удары или ставить блоки;
- переходя из одной стойки в другую должен осуществляться с максимальной скоростью;
- любая стойка должна осуществлять защиту жизненно важных точек тела;

- во всех стойках низ туловища должен быть напряжен, а верх расслаблен» [16].

В нашей работе мы рассматриваем начальный этап подготовки юных спортсменов. В этот период у детей происходит знакомство с новой философией, освоение требований дисциплины, знакомство с правилами и традициями. Для детей это происходит в форме игры. Чтобы успешно осваивать основные технические компоненты, необходимо иметь определенный уровень двигательной подготовленности, поэтому огромное значение имеют средства развития двигательных способностей. В младшем школьном возрасте широко используется игровой и соревновательный методы. В дальнейшем дети могут не стать профессиональными спортсменами, но личностные качества, заложенные в детстве при помощи средств каратэ будут способствовать самореализации и заботе о своем здоровье [4], [13], [25],

В учебно-тренировочном процессе у младших школьников широко используются подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные движения, упражнения для формирования осанки, упражнения для формирования свода стопы. С этой целью используются различные методы. На основе изученного материала мы выявили, что последовательные упражнения выполняются детьми поточным способом, сочетания основных видов движений эффективно проводить в форме «полосы препятствий» [2].

1.2 Средства развития двигательных способностей и их значение в единоборствах

Теме развития двигательных способностей в различных видах спорта в литературе уделено много внимания. Двигательные качества являются фундаментом на основе которого формируется техника. И.В Стрельникова в своих работах пишет, что «в основе развития двигательных качеств лежит использование способностей организма к накопительной адаптации, при

которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения важным фактором является вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств» [28]. Двигательные способности занимают важное место в спортивно-оздоровительной работе. Каждая возрастная группа имеет особенности в организации работы по развитию двигательных способностей [17], [18]. В таблице 1 представлены чувствительные периоды для развития двигательных способностей.

Уровень физической подготовленности имеет младших школьников имеет важное значение. В этот возрастной период закладываются основы здоровья, формируется осанка, формируется свод стопы, привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями. И от грамотного построения двигательного режима зависит фундамент, с которым ребенок начинает «взрослую жизнь» с высокими требованиями школьной программы.

Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах отличаются непредсказуемостью. В поединке, спортсмен должен быть готов к любым ситуациям. В единоборстве с соперником не получается реализовать заранее разученные комбинации приемов. Приходится очень быстро принимать решения, на это в поединке есть только доли секунды. В связи с этим, у каратистов должны быть гармонично развиты все физические качества, быстрота, сила, координация, выносливость и гибкость должны быть развиты гармонично [19]. С.В. Степанов в своих работах пишет, что «для благополучного развития двигательных способностей необходимо создать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки» [29].

Одним из ведущих физических качеств у каратистов является сила, которая раскрыта в работах В.Н. Селуянова: «Сила - это способность

человека преодолевать внешнее сопротивление или сопротивляться ему за счет мускульных усилий (напряжения)» [27].

Таблица 1 – Благоприятные периоды развития двигательных способностей

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые способности			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Данные таблицы отражают на какие двигательные способности надо направлять педагогическое воздействие в младшем школьном возрасте, это координация и гибкость [20].

Средства для развития координационных способностей раскрыты в работах Н.Г. Москвина с соавторами: «наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и другие), упражнения в равновесии. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать

двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения по пересеченной местности, бег по песку, ходьба на лыжах» [33].

Для успешной работы по формированию двигательных способностей важно соблюдать следующие принципы, изложенные Ю.С. Филипповой:

- принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, учет индивидуальных особенностей юного шахматиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи [34].

В младшем школьном возрасте для изучения технических элементов используется преимущественно игровой способ. Характеристика игрового метода изложена Е.А. Таран: «Игровой метод - игровые ситуации заставляют вас менять режимы напряжения различных мышечных групп и справляться с растущей усталостью тела» [30].

В.Н. Платонов в своих работах пишет, что «На основании научных

исследований и обобщения опыта подготовки в разных видах спорта, автор считает, что необходимо еще разделить СФП на две части: предварительную (СФП-1) преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта» [22].

Каратэ - это поединок объединяющий, ударную и бросковую технику. С целью подготовки занимающихся к контактным поединкам проводится большая работа, обеспечивающая безопасность занятий. На занятиях важное значение уделяется акробатике. Важно научить детей безопасно падать, для этого необходима начальная подготовка: группировки, перекаты, кувырки [39]. Автор Ж.К. Холодов, считает, что «наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц» [31].

Н.М. Царева в статье «Эффективность влияния различных комплексов упражнений в развитии физических качеств у юных каратистов» раскрывает влияние различных комплексов на развитие физических качеств: «Каратэ, как известно, вид спорта, характеризующийся значительным арсеналом рациональных методов воздействия на противника, нейтрализующих его, а также системой собственной защиты от нападающих ударов оппонента. В условиях современной спортивной деятельности человек, борясь с силами гравитации и инерции, преодолевает комплекс внешних и внутренних сопротивлений, стремясь, в большинстве случаев как можно быстрее решить перед ним двигательную задачу. Как известно, скорость является ключом к победе только тогда, когда оба соперника равны в техническом мастерстве. Особенно актуальна и необходима оптимальная, то есть высокая скорость в бою с превосходящим соперником в росте и массе. Возможность резко повысить эффективность выполнения любых техник именно с помощью скорости, особенно в тот период, даст определенные шансы, когда боец

находится на пике физической готовности. Каратист – это спортсмен очень подвижный, с отличной координацией, быстрой ориентацией в условиях постоянно меняющейся обстановки поединка. Физическая подготовка необходима для достижения хороших результатов в спорте. Целенаправленное повышение и совершенствование уровня физической подготовленности борцов, их физических качеств у каратистов, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координации создает вполне реальные предпосылки для побед в поединках» [40].

Тот же автор пишет: «В этом методе, который применялся в экспериментальной группе, все упражнения выполняются с собственным весом для того, чтобы не портилась техника движения и не уменьшалась скорость выполнения задания. При этом они должны выполняться с максимальной скоростью выпрыгивания с высоким подниманием колен к плечам 5 подходов по 15 раз (после каждого подхода перерыв 30 секунд); отработка прямых ударов руками на спортивном мешке 4 подхода по 20 секунд (после каждого подхода перерыв 40 секунд); бой по воздуху (бой с 250 тенью) с утяжелителями на руках по 0,2 кг 6 раундов по 30 секунд (перерыв после каждого раунда 1 минута); выпрыгивание из упора лежа с утяжелителями на ногах по 0,1 кг, 4 подхода по 20 раз (перерыв после каждого подхода 1 минута); подъем корпуса из положения лежа на спине к согнутым ногам - 6 подходов по 20 секунд (перерыв после каждого подхода 20 секунд); отработка прямого удара ногой (мае-геричудан) средний уровень 4 подхода по 30 ударов (перерыв после каждого подхода 1 минута). Данный комплекс упражнений, представленный выше, выполнялся три раза в неделю по 15 минут в конце тренировки только в экспериментальной группе, предварительно снизив нагрузку в процессе тренировки. Метод динамических усилий направлен на то, чтобы развить наибольшую мощность в упражнениях, не используя больших весов. При этом скорость выполнения задания должна быть предельной. Для развития скоростно-силовых качеств мышцы спортсмена должны работать с той же интенсивностью, что и на

соревнованиях» [40].

Автор И.В. Шиндина пишет: «Однако на сегодняшний день нет научно-обоснованных подходов построения учебно-тренировочного процесса с учетом развития данных способностей на различных этапах спортивной подготовки. Вследствие этого особое значение приобретает этап начальной специализации, когда высокий уровень развития скоростно-силовых способностей может положительно сказываться на физической и технической подготовленности занимающихся» [41].

В младшем школьном возрасте процесс физического развития тесно связан с уровнем двигательной активности. В режиме дня в начальной школе рекомендуется включать в режим школьного дня: гимнастику до занятий, физкульт-минутки на уроках, физкультурные паузы между уроками; подвижные игры. Все это способствует гармоническому развитию детей. [2], [9].

По мнению Д. А. Рогачева: «младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста» [23].

И.Ф. Калинина. в своих работах пишет, что «выполнение разнообразных подпрыгиваний, прыжков в высоту, в длину и через скакалку является заметной нагрузкой на организм ребенка, его сердечно-сосудистую, дыхательную системы и особенно, на его голеностопные суставы. Поэтому в различные формы работы по физическому воспитанию должны включаться упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений» [11].

Третьякова Н. В. с соавторами пишет: «Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения по пересеченной местности, бег по песку, ходьба на лыжах» [32].

Подвижные игры в младшем школьном возрасте остаются важной частью жизни детей. Через игры дети познают окружающий мир, учатся общению друг с другом, изучают социальные роли и т.п. Двигательные способности развиваются благодаря подвижным играм. Л.А. Иванова в своих работах пишет, что «Под подвижными играми принято понимать сложную двигательную и эмоциональную деятельность, осуществляемую в соответствии с определенными правилами, позволяющими понять конечный результат. Они являются методом совершенствования уже освоенных двигательных навыков и способствуют развитию иных физических качеств» [9].

С.Е. Седенков описывает точно-целевые движения: «в первом и втором случаях внимание спортсмена сосредоточено на характере движения, воспроизведении кинематических и динамических его характеристик, а в третьем - на поражаемой цели. Следовательно, движения, направленные на достижение финальной результативности, составляют самостоятельную группу и определяются как точно-целевые. Способность к выполнению точных движений связана с двигательным опытом постоянного самоконтроля спортсмена за разными сторонами техники движений и его результатами во всех упражнениях, начиная с элементарных» [26].

Ряд работ раскрывают основы развития координационных способностей, автор Фискалов В.Д. пишет, что «природной основой координационных способностей выступают анатомо-физиологические задатки:

- уровень развития и соотношения сигнальных систем,

- природные свойства анализаторов (зрительные, слуховые, мышечно-двигательные ощущения),
- свойства нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность, динамичность, пластичность, лабильность),
- отдельные уровни центральной нервной системы (уровни построения движения), неравномерность развития которых обуславливает и разные координационные способности, проявляемые при решении различных классов двигательных задач» [36].

А.А. Хохлова констатирует, что «Двигательно-координационные способности зависят от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений» [39].

А.А. Хохлова в работе «Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов» пишет, что «К общеразвивающим физическим комплексам для развития ловкости принадлежат: акробатические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол, регби). После того как каратисты прошли необходимую подготовку для развития мастерства в первые годы, поединки – обучающие, тренировочные и соревновательные – становятся незаменимым средством повышения этого качества. Поскольку в каратэ умения имеют большое значение, а они совершенствуются преимущественно в детстве и подростковом возрасте, предпочтение отдается этой возрастной группе занимающихся» [39].

Литвинов С.А. пишет об особенностях развития координационных способностях: «в то же время в период полового созревания может иметь место временное нарушение двигательной координации в отношении сложных движений по причине сложности проявления отдельных координационных способностей, которые на различных этапах биологической перестройки организма имеют характерные особенности. По

имеющимся научным данным, вариация спортивного результата на 53,7 % обусловлена специальной двигательной координацией. Протекающая в подростковом возрасте радикальная морфологическая и нервно-психическая перестройка приводит к тому, что на уровень двигательной координации и возможность проявления координационных способностей оказывает влияние большое число эндогенных и экзогенных факторов. Формирование различных уровней двигательной координации должно осуществляться в процессе постоянно направленного педагогического воздействия, в котором учитывается влияние характерных для подросткового возраста факторов» [15].

В единоборствах на начальном и оздоровительно-спортивном этапе подготовки внимание необходимо уделять развитию всех двигательных способностей. Необходимо уделять внимание развитию других качеств, которые в данном возрасте не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность развития общей выносливости и сил, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы [3], [7].

А.А. Хохлова в своей статье «Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов» пишет: «С целью повышения ловкости каратистам на подготовительной части занятия (тренировки) рекомендуют использовать разнообразные неизвестные и сложные для координации упражнения: свободные движения и акробатические комплексы; перекатывания вперед-назад, через противника (партнера); прыжки в длину, в том числе через препятствия; сальто; прыжки на ногах путем растяжения (в разных вариантах); перевороты попарно вперед, назад, вбок; каскад из трех человек; прыжки на скакалке с исполнением уклонов и ударов руками и ногами, которые осуществляются различными способами; выпад из боевой стойки, выполнение сложных боевых действий с оговоренным и необусловленным завершением. Сказанное свидетельствует о том, что в каратэ контроль движений спортсменами представляет собой ключевое умение» [39].

Выводы по главе

Младший школьный возраст является ключевым для формирования физического здоровья, двигательных навыков и умений, которые способствуют гармоническому развитию ребенка. Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Хорошо структурированные занятия каратэ нацелены на развитие всех физических качеств, стимулируют умственное развитие, учат сосредоточенности, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления. Эти занятия также обеспечивают эффективную стимуляцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей.

Подвижные игры в младшем школьном возрасте остаются важной частью жизни детей. Через игры дети познают окружающий мир, учатся общению друг с другом, изучают социальные роли и т.п. Двигательные способности развиваются благодаря подвижным играм.

Игры должны воспитывать чувство соперничества, уверенности в своих силах, смелость, дисциплину.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Задачи исследования:

- определить начальный уровень развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.
- разработать содержание занятий по каратэ с детьми младшего школьного возраста.
- экспериментальным путем выявить эффективность применения разработанных средств для детей младшего школьного возраста.

2.2 Методы исследования

В нашей исследовательской работе применены следующие методы:

- анализ научно-методической литературы,
- педагогическое тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ данных научно-методической литературы. По данным научных статей и публикаций, в процессе занятий физическими упражнениями происходит интенсивное развитие двигательных способностей занимающихся. Нами были рассмотрены разнообразные средства, которые используются в различных видах спорта для развития двигательных способностей возрастной группы 8-11 лет. Было выявлено, что при работе с детьми младшего школьного возраста большую часть упражнений проводят игровым и соревновательным методом. Каратэ способствует гармоническому физическому развитию благодаря своему комплексному воздействию на организм занимающихся. Индивидуальный подход в работе с детьми

младшего школьного возраста способствует более успешному освоению технических приемов в единоборствах. Была подобрана батарея тестов.

Педагогическое наблюдение было проведено в рамках тренировочного процесса по каратэ по программе дополнительного образования.

Для тестирования нами были выбраны следующие контрольные задания:

Задание 1. Удержание равновесия на одной ноге. Исходное положение – сомкнутая стойка (носки и пятки вместе). Из исходного положения, по команде тренера занимающийся сгибает вперед одну ногу и подошвой стопы прижимает её к колену опорной ноги, прямые руки направлены в стороны. Секундомером учитывается длительность удержания позы. У тестируемого есть три попытки для выполнения данного теста, фиксируется лучшая попытка.

Задание 2. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На площадке наносятся линии старта и финиша, расстояние между ними 10 м. Рекомендуется проводить тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта, не наступая на стартовую линию, толчковая нога находится у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается ее рукой, разворачивается и возвращается к линии старта, которую также касается рукой и пробегает последний отрезок финишируя. Тестирующий останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды тестирующего «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересёк линию во время разворота любой частью тела.

Задание 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног проводится по общепринятой методике. Рекомендуется проводить тест на резиновом покрытии, чтобы ноги не скользили. Исходное положение стойка ноги врозь (на ширине стопы), не заходить за контрольную линию. Занимающийся выполняет прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Следует объяснить, что приземляться надо одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Задание 4. Подъем в сед из положения лежа за 30 сек. Исходное положение: лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы - в замок. Фиксируется количество выполненных подъемов туловища до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Задание 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Испытуемый встает на гимнастическую скамью, ноги вместе. По сигналу тренера начинает выполнять наклон вперед, при этом ноги в коленном суставе не сгибать. Задача испытуемого выполнить наклон как можно глубже, в нижней точке зафиксироваться минимум на 3 с;

Задание 6. Выполнение техники базовых элементов на оценку выполнения. Техника оценивалась тренером по пятибалльной системе.

Методы математической обработки материала Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина M по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где \sum – символ суммы;

M_1 – значение отдельного измерения (варианта);

n – общее число вариантов.

Далее определяли величину δ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $M_{i \max}$ – наибольший показатель;

$M_{i \min}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\underline{x}_1 - \underline{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 – ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической доверенности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с

использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [8].

2.3 Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 84 г. Имени Александра Невского». Восемь месяцев (сентябрь - апрель) проводилось экспериментальное исследование, в котором, экспериментальная группа выполняла в тренировочном процессе, специально разработанные комплексы средств, направленные на развитие двигательных способностей. Контрольная группа занималась по программе дополнительного образования по каратэ. Участники педагогического эксперимента 20 юных каратистов. Участники были поделены на 2 группы экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой. Батарея тестов включала 6 контрольных упражнений. Наша цель выявить более эффективных средства, направленные на развитие двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет, занимающихся каратэ.

Исследование было проведено в три этапа.

Первый длился с мая по сентябрь 2024 года. В этот период был проведен педагогический эксперимент. Целью педагогического эксперимента было определение наиболее эффективных средств для развития двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет.

Второй этап длился с сентября 2024 года по апрель 2025 года в этот период был проведен педагогический эксперимент. Целью педагогического эксперимента было определение наиболее эффективных средств для развития двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет.

Третий этап длился с мая и июнь 2025 года проводился математический анализ полученных результатов, формировались выводы и оформление выпускной квалификационной работы.

Выводы по главе

В современных исследованиях уделяется большое внимание использованию разнообразных средств для развития двигательных способностях в единоборствах. С этой целью используют тренажеры, упражнения с собственным весом, различные направления фитнеса. Для определения начальных и итоговых показателей развития двигательных способностей было проведено тестирование по шести контрольным упражнениям. Техника выполнения базовых элементов оценивалась по пятибальной системе. Исследование было проведено в три этапа. В исследовании приняли участие контрольная и экспериментальная группы юных каратистов 7-8 лет. Всего в исследовании приняли участие 20 юных спортсмена. Все результаты были обработаны методами математической статистики и представлены в работе.

Глава 3 Анализ результатов исследования

3.1 Средства для развития двигательных способностей экспериментальной группы

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 84 г. Имени Александра Невского».

Тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 2 раза в неделю по 90 минут. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены: комплексы упражнений «полоса препятствий»; игры с элементами единоборств; динамические комплексы для развития гибкости. Содержание занятий экспериментальной группы представлено на рисунке 1.

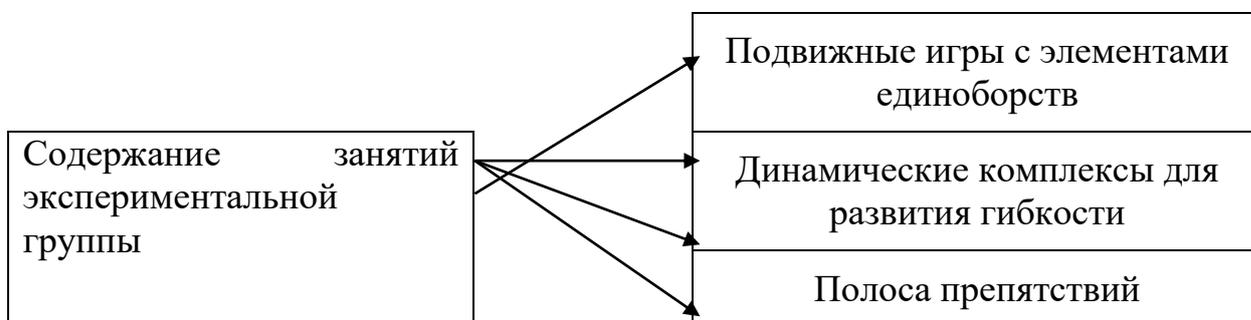


Рисунок 1 – Содержание занятий по развитию двигательных способностей экспериментальной группы

На занятиях экспериментальной группы постоянно применялись динамические комплексы для развития гибкости. Особенность занятий с младшими школьниками заключается в том, что они долго не умеют концентрировать внимание на любой деятельности. Если ребенку становится скучно, он начинает баловаться. Развитие гибкости является важным компонентом занятий в секции каратэ [6], [10]. Продолжительность занятий для младших школьников 90 минут, за это время необходимо выполнить

разминку, разучить базовые элементы техники, выполнить предварительный комплекс для развития гибкости, обязательно включить подвижные игры, выполнить упражнения для развития силовых способностей, итоговый комплекс для развития гибкости. Максимально эффективно в такой ситуации использовать поточный метод выполнения упражнений, поэтому мы разработали динамический комплекс для развития гибкости. После предварительной разминки дети повторяют комплекс упражнения для развития гибкости, мы последовательно соединили 8-10 упражнений, который дети должны выполнять групповым методом поточным способом, то есть без остановок. Комплекс выполняется под счет тренера, в определенном темпе. Если необходимо, по заданию тренера дети удерживают статическое равновесие в определенном положении.

Примерный комплекс динамического стретчинга.

И. п. – сомкнутая стойка.

1 – шаг правой вправо, руки в стороны;

2 – наклон прогнувшись;

3 – упор присев на правой ноге, левая в сторону на носок;

4 – сед, руки скрестно к плечам;

5 – поворот влево в полушпагат, руки в стороны;

6 – упор лежа левым боком ноги врозь, правая рука вверх;

7 – упор углом ноги врозь;

8 – сед ноги врозь, руки перед собой.

Следующие 9-16 выполнить движения 1-8 в обратном порядке в левую сторону.

9 - упор лежа сзади ноги врозь;

10 - упор лежа правым боком ноги врозь;

11 - поворот вправо в «позу барьериста», руки в стороны (во время разучивания можно поддерживать тело руками, после освоения отдельных элементов, комплекс выполняется без помощи рук, особое внимание обращается на осанку);

12 – поворот влево в сед, правая нога в сторону, левая согнута и максимально близко к паху

13 - подавая тело вперед перейти в положение упор присев на левой ноге;

14 – встать в положение наклон прогнувшись, руки в стороны;

15 – стойка ноги врозь, руки в стороны;

16 – приставить правую в сомкнутую стойку, руки вниз.

Комплекс затем выполняется в левую сторону на следующие 16 счетов. На первом этапе разучивания, с детьми отдельно выполняются все положения, входящие в комплекс. Далее разучиваются связки на 2 счета и только затем на 4 на 8 на 16 счетов. Движения необходимо разучивать сразу и в левую и правую сторону. После полного освоения комплекса, разучивается следующий, более сложный. Мы не рекомендуем разучивать комплексы более чем на 16 счетов, у детей в дошкольном возрасте только формируется «школа движений» поэтому будет страдать качество выполнения упражнений. Особое внимание уделять точности выполнения положений.

В занятия обязательно включались подвижные игры, преимущественно с элементами единоборств: «Бой титанов»; «Царь круга»; «Зеркало».

Для повышения моторной плотности занятия в основной части мы включали полосу препятствий. Полоса препятствий включала 6-8 заданий. Поединок в единоборствах отличается непредсказуемостью, поэтому мы чередовали последовательность упражнений из разных групп. В полосу препятствий входили упражнения, включающие основные виды движений. Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазания и ползания, упражнения в равновесии и метания.

Полоса препятствий выполнялась в одну сторону, расстояние назад дети преодолевали бегом. Пример полосы препятствий:

1 задание – подлезание под полукольца;

2 задание – бег по гимнастической скамейке;

- 3 задание – прыжки через фишки;
 - 4 задание – обегание предметов по восьмерке;
 - 5 задание – бег по островкам;
 - 6 задание – метание предметов в цель;
- Возвращение к своей команде бегом.

При первом выполнении полосы препятствий дети выполняют упражнения по одному под контролем тренера. Только после освоения упражнений, полоса препятствий проводится соревновательным методом между двумя командами.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение

После отбора участников и определения состава контрольной и экспериментальной групп в сентябре 2024 года началась реализация запланированного педагогического эксперимента.

На первом этапе исследования были получены показатели развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся в секции по каратэ. Для это были проведены 6 тестов, среди которых выполнение техники базовых элементов. Результаты начального тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Челночный бег 3×10 м (с)			0,5	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)			0,3	p>0,05
Удержание равновесия на одной ноге (с)			0,8	p>0,05
Подъём из положения лёжа на спине (за 30 с)			0,6	p>0,05
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)			0,9	p>0,05
Техника выполнения базовых элементов (баллы)			0,4	p>0,05

Анализ полученных в результате начального тестирования показателей, позволил констатировать, что средние показатели развития двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп не имели существенных различий. По всем тестовым значениям испытуемые показали примерно одинаковые результаты. Так, в тесте «Челночный бег 3×10 м» средний результат КГ составил 11,9 с, результат ЭГ – 11,8 с, в тесте «Прыжок в длину с места» средний результат КГ составил 91,0 см, результат ЭГ – 91,7 см, в тесте «Удержание равновесия на одной ноге» средний результат КГ составил 22,2 с, результат ЭГ – 22,0 с, в тесте «Подъём из положения лёжа на спине (за 30 с)» средний результат КГ составил 7,2 раз, результат ЭГ – 6,8 раз, в тесте «Наклон туловища вперёд из положения стоя» средний результат КГ составил 2,6 см, результат ЭГ – 2,7 см, в тесте, оценивающем технику выполнения базовых элементов, средняя оценка в КГ была 3,5 балла, в ЭГ 3,4. При этом полученные данные свидетельствовали об однородности контрольной и экспериментальной групп.

Следующим этапом работы стало непосредственно проведение педагогического эксперимента. На данном этапе были разработаны средства для развития двигательных способностей для детей младшего школьного возраста занимающимися каратэ. Содержание занятий отвечало требованиям возраста и данных физической подготовленности детей. Тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 2 раза в неделю по 90 минут.

Спустя 8 месяцев после начала проведения эксперимента для оценки развития двигательных способностей и определения их динамики под воздействием предложенных средств были произведены повторные замеры в обеих группах. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Челночный бег 3×10 м (с)			3,2	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)			3,4	p<0,05
Удержание равновесия на одной ноге (с)			3,0	p<0,05
Подъём из положения лёжа на спине (за 30 с)			2,6	p<0,05
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)			3,8	p<0,05
Техника выполнения базовых элементов (баллы)			2,8	p<0,05

Из таблицы 3 видно, что результаты улучшились в двух группах, но достоверное улучшение во всех контрольных упражнениях были у участников экспериментальной группы. Разработанные комплексы стретчинга, полоса препятствий, способствовали лучшим показателям развития двигательных способностей.

Далее мы провели анализ динамики результатов по каждому контрольному упражнению.

На рисунке 2 показаны результаты теста «Челночный бег 3×10 м». Результаты экспериментальной группы – время уменьшилось в среднем на 1,7 секунд, при p<0,05, в контрольной группы время прохождения трех отрезков уменьшилось на 0,7 секунд при p<0,05. Контрольное упражнение челночный бег показывает уровень развития координационных способностей.

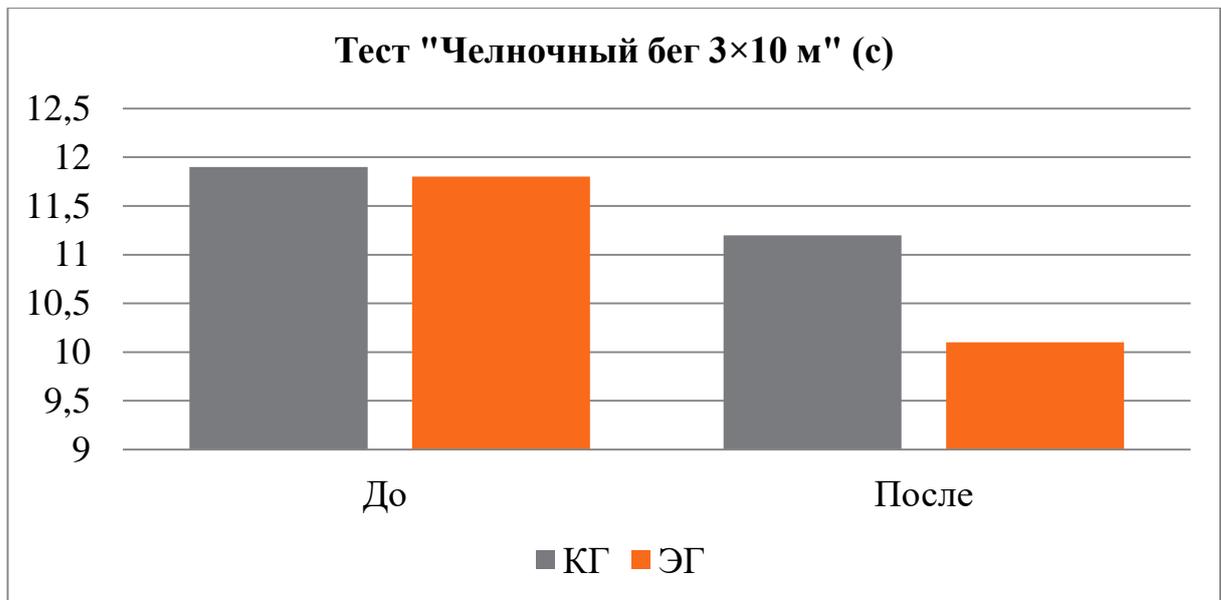


Рисунок 2 – Показатели теста «Челночный бег 3×10 м» до и после эксперимента

Контрольное упражнение, определяющее показатели скоростно-силовых способностей. Изменение результатов до и после экспериментального исследования показано на рисунке 3. В тесте «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе прыжок увеличился в среднем на 6,2 см. В контрольной группе прыжок увеличился на 3,8 см.

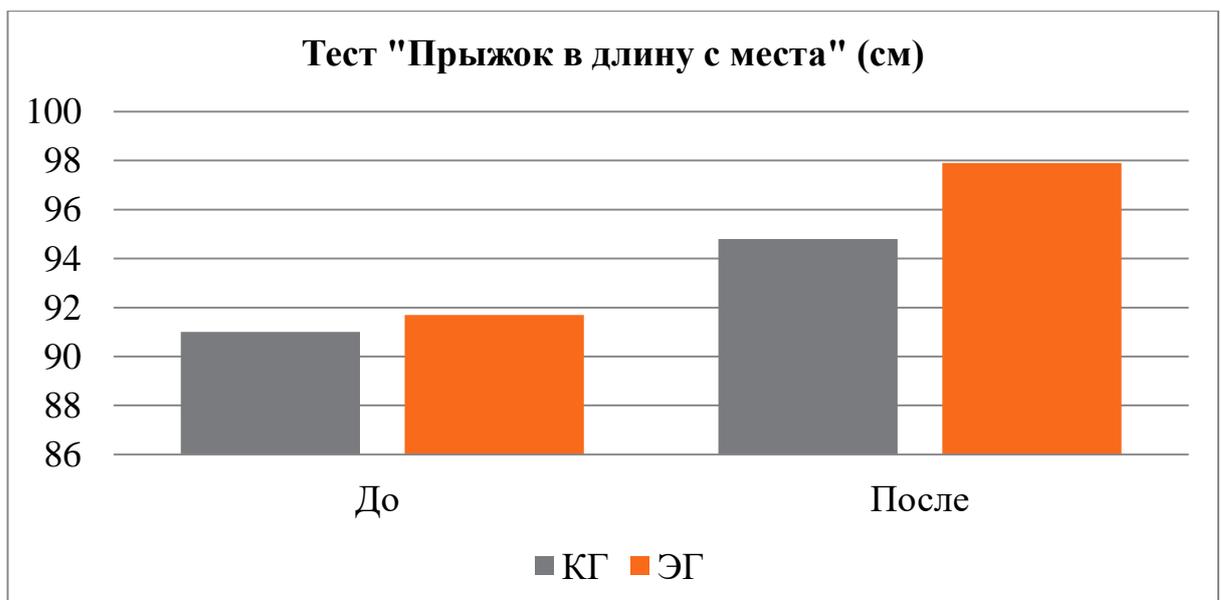


Рисунок 3 – Показатели теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента

Результаты улучшились у участников ЭГ, на наш взгляд, на основании использования в подготовительной части занятия основных видов движений, а также подвижных игр, и игровых заданий.

Изменение показателей способности балансировать на одной ноге представлено на рисунке 4.

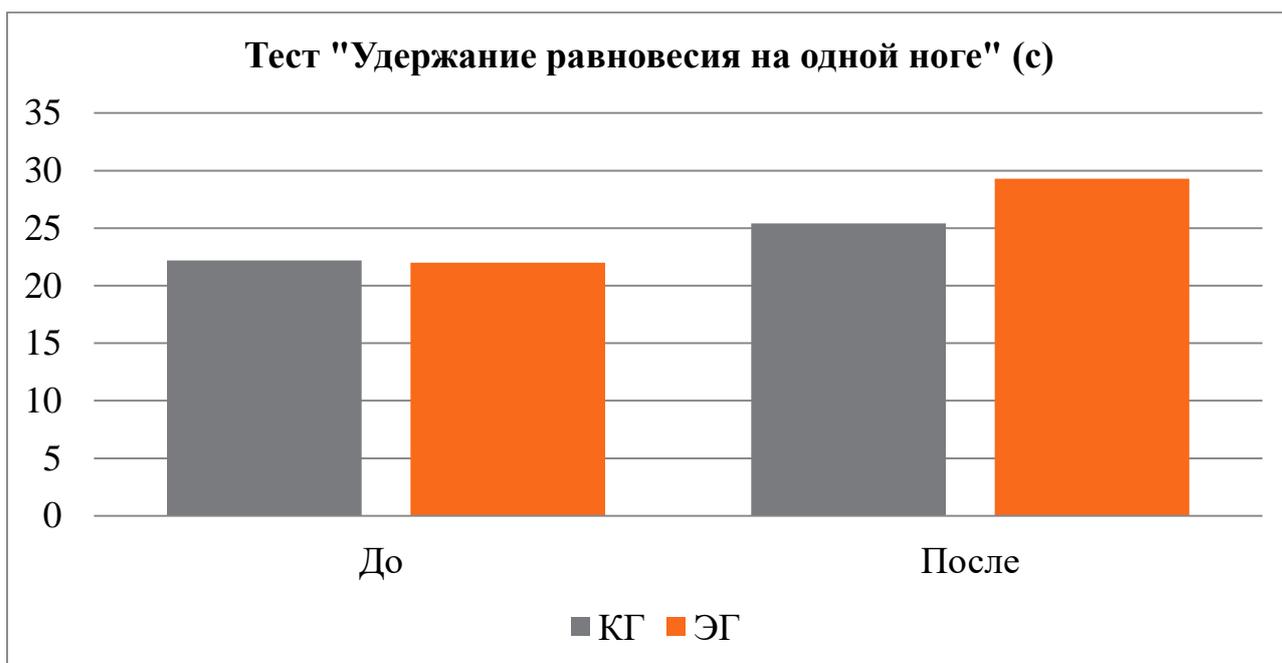


Рисунок 4 – Показатели теста «Удержание равновесия на одной ноге» до и после эксперимента

В тесте «Удержание равновесия на одной ноге» у мальчиков ЭГ время удержания равновесия увеличилось в среднем на 7,3 секунд. В КГ показатель увеличился в среднем на 3,2 секунд.

Следующее контрольное упражнение, оценивало силу мышц брюшного пресса, результаты представлены на рисунке 5.

Тест «Подъём из положения, лёжа на спине за 30 с» выявил, значительные изменения показателей ЭГ по сравнению с КГ. На рисунке 5 видно, ЭГ количество повторений увеличилось в среднем на 5 раз, в КГ произошло незначительное увеличение показателя – на 2,4 раза.

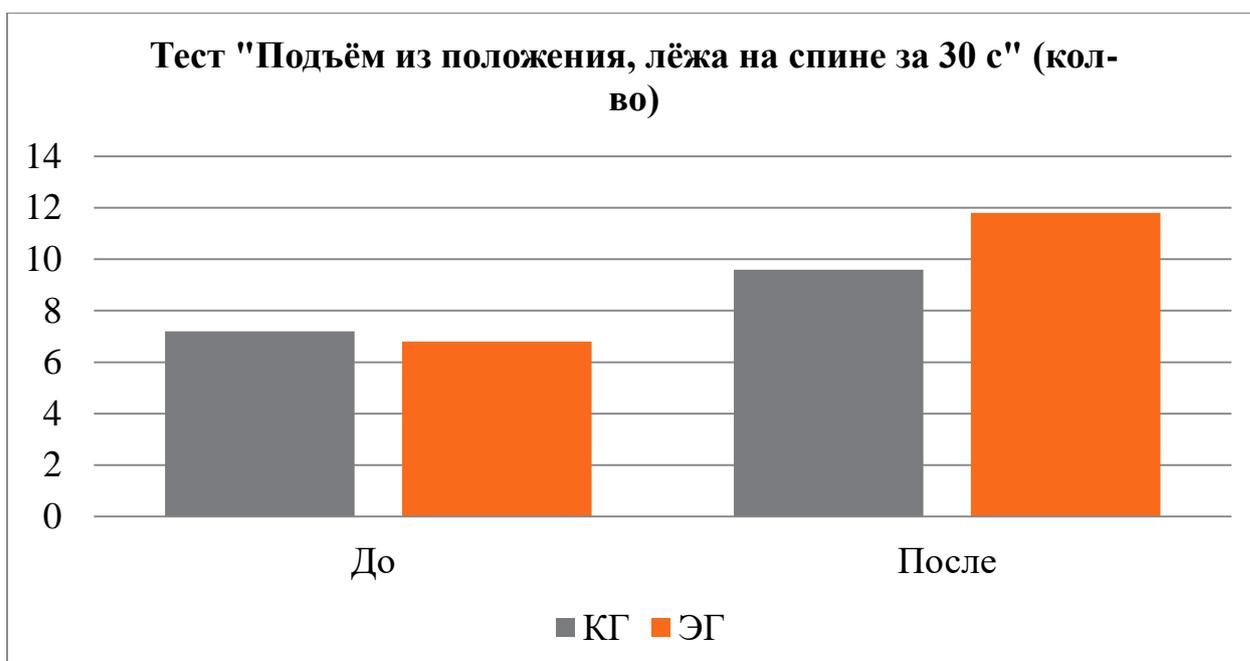


Рисунок 5 – Показатели теста «Подъём из положения, лёжа на спине за 30 с» до и после эксперимента

Показатели контрольного упражнения «Наклон туловища вперёд из положения стоя», определяли показатели развития гибкости. Данные представлены на рисунке 6.

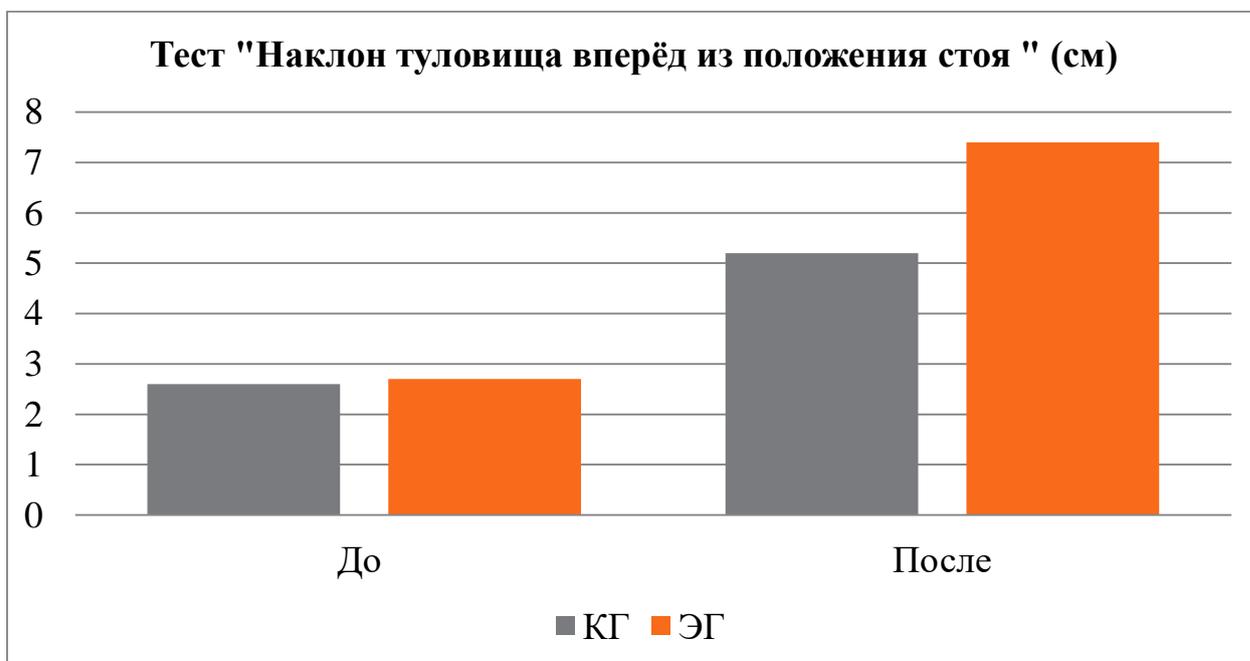


Рисунок 6 – Показатели теста «Наклон туловища вперёд из положения стоя» до и после эксперимента

На занятиях по каратэ в экспериментальной группе на каждом занятии проводились специально разработанные комплексы динамического стретчинга. Показатели у младших школьников, занимающихся каратэ экспериментальной группы увеличился в среднем на 4,7 см. В контрольной группе показатель также увеличился, но незначительно – в среднем на 2,6 см.

Контрольным упражнением было оценивание техники выполнения базовых элементов, оценивался тренером в баллах. Данные представлены на рисунке 7.

Повторное тестирование в экспериментальной группе показало улучшение технической подготовленности, показатель вырос на 1,2 балла, в контрольной группе результат улучшился на 0,5 балла. Мы думаем, что на улучшение показателей технической подготовки оказали влияние динамические комплексы направленные на развитие гибкости. Комплексы проводились под счет, состояли из последовательно меняющихся положений и основное требование было к качеству выполнения каждого положения.

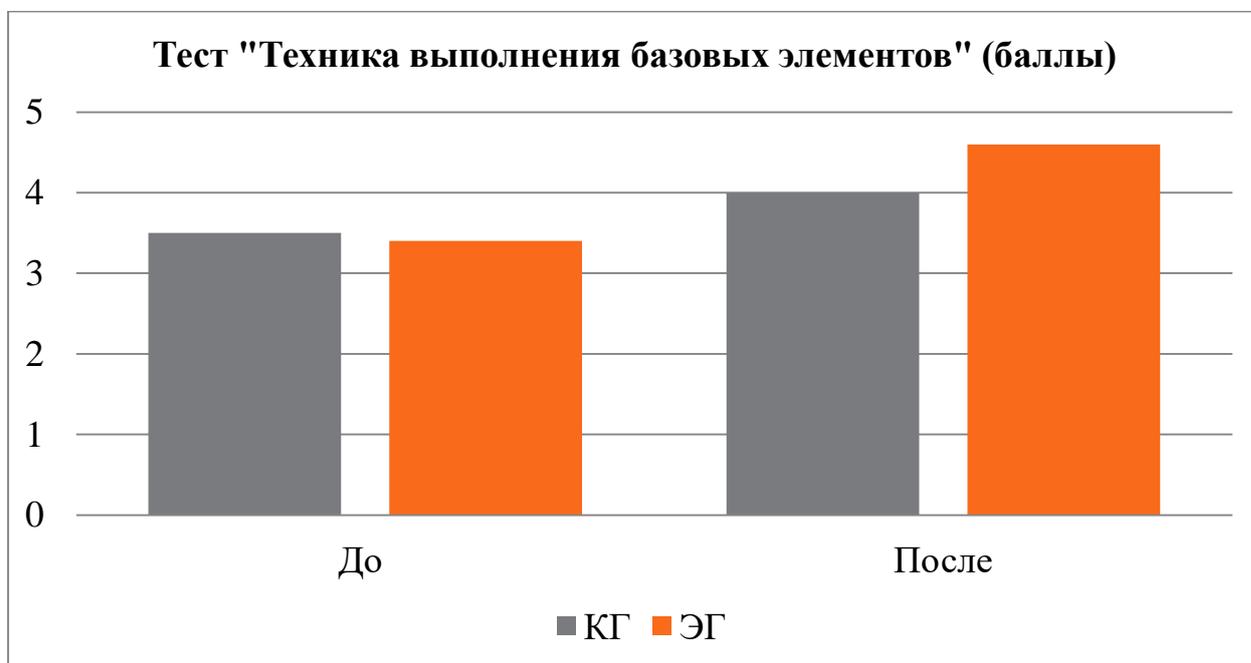


Рисунок 7 – Показатели теста «Техника выполнения базовых элементов» до и после эксперимента

Анализ полученных в ходе педагогического эксперимента данных показал, что каратэ как вид единоборств является хорошим средством для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Каратэ, как вид двигательной активности привлекателен для мальчиков начальной школы. Включение упражнений, отвечающих физическим и психическим особенностям младшего школьного возраста, применение игрового и соревновательного метода способствуют приросту результатов физической подготовленности. Об этом свидетельствуют результаты экспериментальной группы.

Выводы по главе

Педагогическое исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа № 84 г. Имени Александра Невского».

Занятия с младшими школьниками в контрольной и экспериментальной группах проводились 2 раза в неделю по 90 минут. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены: комплексы упражнений «полоса препятствий»; игры с элементами единоборств; динамические комплексы для развития гибкости.

Развитие гибкости является важным компонентом занятий в секции каратэ. Максимально эффективно на занятиях с младшими школьниками использовать поточный метод выполнения упражнений, поэтому мы разработали динамический комплекс для развития гибкости. После предварительной разминки дети повторяют комплекс упражнения для развития гибкости, мы последовательно соединили 8-10 упражнений, который дети должны выполнять групповым методом поточным способом, то есть без остановок. Эффективно в такой ситуации использовать поточный метод выполнения упражнений, поэтому мы разработали динамический комплекс для развития гибкости.

Комплекс выполняется под счет тренера, в определенном темпе. Если необходимо, по заданию тренера дети удерживают статическое равновесие в

определенном положении. Игровые задания и комплексы проходили на высоком эмоциональном уровне, и каждый юный спортсмен хотел показать качественное выполнение упражнений. Для более качественного выполнения упражнений на гибкость детям необходимо было выполнять домашнее задание.

В занятия обязательно включались подвижные игры, преимущественно с элементами единоборств: «Бой титанов»; «Царь круга»; «Зеркало».

Для повышения моторной плотности занятия в основной части мы включали полосу препятствий. Полоса препятствий включала 6-8 заданий. Поединок в единоборствах отличается непредсказуемостью, поэтому мы чередовали последовательность упражнений из разных групп. В полосу препятствий входили упражнения, включающие основные виды движений. Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазания и ползания, упражнения в равновесии и метания.

Заключение

Результаты проведенного педагогического эксперимента помогли нам сделать следующие выводы:

- Младший школьный возраст является ключевым для формирования физического здоровья, двигательных навыков и умений, которые способствуют гармоничному развитию ребенка и подготовке к обучению в школе.
- Хорошо структурированные занятия каратэ нацелены на развитие всех физических качеств, стимулируют умственное развитие, учат сосредоточенности, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления. Эти занятия также обеспечивают эффективную стимуляцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей.
- В программах по каратэ, разработанных для детей младшего школьного возраста рекомендуется проводить занятия преимущественно в игровой форме. Игры в секционных занятиях по каратэ должны быть направлены на воспитание чувства соперничества, уверенности в своих силах, смелости, дисциплины.

Каратэ как вид единоборств является хорошим средством для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Каратэ, как вид двигательной активности привлекателен для мальчиков начальной школы. Включение упражнений, отвечающих физическим и психическим особенностям младшего школьного возраста, применение игрового и соревновательного метода способствуют приросту результатов физической подготовленности. Об этом свидетельствуют результаты экспериментальной группы.

- Начальное тестирование подтвердило, однородность контрольной и экспериментальной групп.

Проверка эффективности подобранных средств для развития

двигательных способностей младших школьников, показало достоверное ($p < 0,05$) улучшение показателей развития двигательных способностей в экспериментальной группе в контрольных заданиях:

- «Челночный бег 3x10 м» - результат улучшился на 1,7 с.;
- «Прыжок в длину с места » - результат улучшился на 6,2 см.;
- «Удержание равновесия на одной ноге » - результат улучшился на 7,3 с. ;
- «Подъем из положения лежа на спине за 30 с » - результат улучшился на 5 раз;
- «Наклон вперед из положения стоя» - результат улучшился на 4,7 см;
- «Техника выполнения базовых элементов» - результат улучшился на 1,2 баллов.

Таким образом, в ходе экспериментального исследования была подтверждена гипотеза, выдвинутая в начале исследования, что если в учебно-тренировочном процессе по каратэ с детьми младшего школьного возраста применять специально разработанные средства для развития двигательных способностей, то это будет повышать показатели развития двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет.

Список используемой литературы

1. Барановский В., Кутырев Ю. // Айкидо и каратэ // Москва: “Молодая гвардия”, 2015.- 144 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребёнка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
3. Валенкова, Е. Н. Анатомия и физиология человека : учебное пособие / Е. Н. Валенкова. - Минск : РИПО, 2024. - 328 с.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 224 с.
5. Гичин Фунакоши // Каратэ-до мой образ жизни. // Ростов-на-Дону: “Феникс”, 2016. – 128 с.
6. Джалилов, А.А., Балашова, В.Ф. Биомеханические аспекты регуляции жесткости фиксации звеньев биокинематической цепи при выполнении ударных движений в кикбоксинге / Теория и практика физической культуры // 2017. № 7. – с. 75-77
7. Дробинская А.О. Анатомия и физиология человека: учебник. – М.: Юрайт, 2016. – 416 с.
8. Еркомайшвили, И.В. Спортивная метрология : учебное пособие / И.В. Еркомайшвили – Екатеринбург : УрФУ, 2016. – 112 с.
9. Иванова Л.А. Современные здоровьесберегающей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olympus. – 2019. №1. С- 120-127
10. Кабак, С. Л. Анатомия человека : учебник / С. Л. Кабак. - Минск : Вышэйшая школа, 2021. - 224 с.

11. Калинин И.Ф. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2024. - 474 с.
12. Каташев В.М., Шубина О.А., Пятунина О.И. Совершенствование учебно-тренировочного процесса юных каратистов (стиль Шотокан) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 40–42
13. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры: учебное пособие / С.С. Коровин. – Оренбург: ОГПУ, 2006. –132 с.
14. Литвинов С. А. Каратэ. Учебное пособие для академического бакалавриата – 2-ое изд. доп. «Юрайт», 2019. -184с.
15. Литвинов С. А. Традиционное каратэ. «Советский спорт», 2010. - 224с.
16. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ [Текст]: история и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения / В.Ю. Микрюков - С-П : Весь, 2013. – 556 с.
17. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с.
18. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. – Кемерово : КемГУ, 2016. – 144 с.
19. Никифоров, Ю. Б. Развитие координационных способностей у младших школьников средствами каратэ на уроках физической культуры / Ю. Б. Никифоров, Д. М. Правдов, М. А. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 379-384
20. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». 2010. -278с.

21. Обоснование эффективности физического воспитания учащейся молодежи средствами косики-каратэ / А.А. Хохлов [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 3. С. 50–56

22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 296 с.

23. Рогачев, Д. А. Особенности развития координационных способностей у младших школьников средствами каратэ на уроках физической культуры / Д. А. Рогачев // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте : материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 26 апреля 2024 года. – Астрахань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Астраханский государственный университет", 2024. – С. 87-89

24. Рыбакова Е.О. Развитие личностных и физических качеств юных каратистов на основе интегрального подхода /Е.О.Рыбакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 5. - С. 23-26

25. Сидорова Т.А. Развитие физических качеств у младших школьников / Т.А. Сидорова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 270 с.

26. Седенков С. Е., Шинков С. О. Техничко-тактическая подготовка каратэистов-юниоров. LAP, 2013. -117с.

27. Селуянов В.Н. Принципы построения силовой тренировки / Селуянов В.Н., Сарсания С.К. / Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 2. - С. 39-49

28. Стрельникова И.В., Методика развития скоростно-силовых способностей спортсменов-каратистов 12-13 лет на этапе начальной подготовки /И.В. Стрельникова, Б.Б. Раднагуруев // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Сборник трудов межвузовской научно-практической конференции, Москва, 22 марта 2017 года. – Москва:

Московский педагогический государственный университет, 2017. – С. 405-412

29. Степанов, С. В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ: Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ, а также производных дисциплин по единоборствам: кёкусин-кан каратэ, кёкусинкай каратэ, Ашихара каратэ, Ояма каратэ, син-кёкусин, шидокан. Научное издание / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург: Уральский государственный горный университет, 2007. – 654 с.

30. Таран Е.А. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры: учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 196 с.

31. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр “Академия”,2014. - 480 с.

32. Третьякова Н. В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. Спорт. 2016. - 215с.

33. Физическая подготовка подростков на основе экспериментальной учебной программы по каратэ / Н.Г. Москвин, В.В. Головин, Р.А. Гумеров, С.В. Рыданных // Культура физическая и здоровье. – 2022. - № 3 (83). – С. 68-73

34. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 201 с.

35. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы / Теория и методика. М.: «Инсон». – 2007. – 347 с.

36. Фискалов В. Д., Чуркашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Спорт. 2016. -186с.

37. Хохлов А.А., Воронин А.В., Разумова О.И. Эстетика косики-каратэ как разновидность восточных единоборств // Аграрная наука и образование

на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: в 2 т. Ульяновск, 2020. Т. 2. С. 38–43

38. Хохлов А.А., Костюнина Л.И., Чекулаева Л.В. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Ульяновск, 2018. С. 479–483

39. Хохлов А.А. Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов /А.А. Хохлов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. - № 2 (106). С. 159-163

40. Царева Н.М. Эффективность влияния различных комплексов упражнений в развитии физических качеств у юных каратистов /Н.М. Царева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года. С. 247-251

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