

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: «Повышение показателей физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет средствами карате»

Обучающийся

М.Р. Якупов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

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

Аннотация

на бакалаврскую работу Якупова Марселя Руслановича
на тему: «Повышение показателей физической подготовленности у
мальчиков 10-12 лет средствами карате»

Популярным видом единоборств является каратэ. Данным видом спорта можно заниматься с раннего возраста. Актуальность темы обусловлена тем, что каратэ способствует физическому развитию.

Боевое искусство каратэ является основой для совершенствования силы воли, духа и тела занимающегося. В основе лежит традиции, спорт и дисциплина спортсмена. Каратэ также является системой физического воспитания и огромным спектром преимуществ в развитии занимающихся.

Физическая подготовленность у мальчиков 10-12 лет может существенно улучшиться с использованием средств карате. Карате развивает основные физические качества, такие как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость. Занятия каратэ включают в себя как теоретические, так и практические занятия, целью которых является формированию определенных умение и навыков спортсмена. Также каратэ содействует нравственному и волевому развитию детей любого возраста.

Структура бакалаврской работы. В текст бакалаврской работы включены следующие части – введение, три главы, заключение, список используемой литературы (всего 20 источников). Работа также содержит 19 рисунков и 2 таблиц. Основной текст работы излагается на 41 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников.....	7
1.1 Принципы физической подготовки в карате.....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности мальчиков 10-12 лет.....	10
1.3 Особенности тренировочного процесса каратистов	15
Глава 2 Методы и организация исследования	22
2.1 Задачи исследования.....	22
2.2 Методы исследования.....	22
2.3 Организация исследования	27
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждения	29
3.1 Особенности экспериментальной методики	29
3.2 Результаты исследования.....	32
Заключение	38
Список используемой литературы	39

Введение

Актуальность темы. Карате – это японское боевое искусство, сосредоточенное на ударах руками и ногами, а также на технике самозащиты. Оно возникло на Окинаве и впоследствии было адаптировано и распространено по всему миру. Основные элементы карате включают в себя ката (формы), кумите (боевая практика) и сосен техника самозащиты.

Бережной Г. В., пишет, что: «Боевое искусство, распространившееся по миру из Японии, на самом деле, возникло в Китае. В основе карате лежат элементы способов владения оружием и ведения рукопашного боя, характерные для шаолиньского ушу. В Японии вид борьбы появился под названием карате, в котором иероглиф «кара» означает «китайский». Позже символ был заменен на японской. У иероглифа, звучащего идентично, появилось новое значение – «пустой». К символу прибавилось понятие «до», что можно перевести как «рука», «дорога», «жизненная позиция». «Карате» получило философское значение – «путь пустой руки»» [4].

Бельц В. Э., предполагает, что: «Карате развивает не только физические качества, такие как сила, скорость и гибкость, но и духовные аспекты. Практика включает в себя медитацию и философию, формируя у спортсменов уверенность, самодисциплину и уважение к другим. Существует множество стилей карате, каждый из которых имеет свои особенности. Карате подходит для людей всех возрастов и уровней подготовки, зарекомендовав себя как эффективный способ самозащиты и способ поддержания физической формы» [3].

Карата также выступает популярным видом спорта, им можно заниматься с самого раннего возраста. Востребованность данного вида спорта значима тем, что развивает не только физические способности, но и духовные.

Дрейко Н. Ю., пишет: «Физическая подготовленность у мальчиков 10-12 лет может существенно улучшиться с использованием средств карате.

Карате развивает основные физические качества, такие как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость. Секционные занятия по каратэ предполагают проведение теоретических и практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей» [6].

Подготовка спортсменов изучается рядом авторов. В данный момент существует необходимость тщательного подбора средств для тренировочного и соревновательного процесса каратистов. Однако результаты тренировочного процесса можно увидеть уже через 1-2 года. Благодаря занятиям каратэ дети с более раннего возраста осваивают определенные умения и навыки.

Также вид спорта как каратэ, очень эстетичен так как является боевым искусством [15].

Таким образом, занятия карате способствуют всестороннему развитию физической подготовленности и здоровью мальчиков в целом. Тем самым изучение данного вопроса становится актуальным и будет рассмотрена в нашей работе.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет средствами карате.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс мальчиков 10-12 лет.

Предмет исследования: средства карате, направленные на повышение показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия в секции карате способствует повышению показателей физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет.

Задачи исследования:

- определить показатели физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет;
- подобрать и внедрить средства карате для повышения показателей физической подготовленности;
- оценить эффективность подобранных средств.

Практическая значимость: подобранные средства могут быть рекомендованы для физического воспитания мальчиков 10-12 лет.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Структура бакалаврской работы. В текст бакалаврской работы включены следующие части – введение, три главы, заключение, список используемой литературы (всего 20 источников). Работа также содержит 19 рисунков и 2 таблицы. Основной текст работы излагается на 41 странице.

Глава 1 Анализ литературных источников

1.1 Принципы физической подготовки в карате

Бережной Г. В., предполагает, что: «все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же боец при прочих равных условиях быстрее выполнит какое-то ударное или бросковое действие с противником, меньшим по весу, так как при выполнении данного действия с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет спортсмен, тем лучше он сможет проявить качества быстроты» [4].

Физические качества развиваются непосредственно на занятиях единоборствами (каратэ, бокс, тхеквондо, борьба и др.), а также путем применения различных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнений из других видов спорта. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, спортсмен выполняет на утренней зарядке, на тренировках и на специально организованных занятиях по физподготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т.е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Самурханова А. А., пишет, что: «целенаправленная физическая подготовка проходит в течении всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по-разному. Так в основном периоде удельный вес ОРУ меньше, чем в подготовительном и переходных периодах. В тоже время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в после соревновательном этапе ОРУ, и упражнения из

других видов спорта используются в большей мере, чем на этапе подготовки к соревнованиям» [17].

Для достижения максимальной эффективности в карате, физическая подготовка должна базироваться на следующих принципах:

Форма: правильная форма движений тесно связана с принципами физики и физиологии. Она включает устойчивое равновесие, высокую степень напряжения и четкую последовательность движений каждой части тела. Это особенно важно при выполнении ударов руками и ногами [8].

Леньшина М. В., говорит, что: «Сила и скорость: сила аккумулируется со скоростью. Одной мускульной силы недостаточно; важна концентрация максимальной силы в момент нанесения удара. Хорошо тренированный каратист может достигать силы удара до 700 кг при скорости 13 м/сек» [11].

Леньшина М. В., пишет, что: «Концентрация и расслабление: максимальная мощь достигается концентрацией силы всего тела в точке атаки. Важно избегать излишних усилий, чтобы не терять энергию. Усилие должно начинаться с нуля, достигать максимума в момент удара и немедленно возвращаться к нулю. Расслабление не означает ослабления внимания» [11].

Леньшина М. В., пишет, что: «Укрепление физической силы: необходима крепкая, хорошо тренированная мускулатура. Постоянная тренировка различных групп мышц помогает достичь максимальной эффективности приемов. Знание, какие мышцы участвуют в конкретном приеме, позволяет минимизировать потери энергии» [11].

Ритм и своевременность: высококлассные выступления атлетов очень ритмичны. В карате это также важно. Основные факторы: рациональное использование силы, скорость выполнения приемов, расслабление и напряжение мускулатуры.

Дыхание: дыхание координируется с выполнением приемов. Вдох при блоке, выдох при завершении атаки и вдох-выдох при комбинации. Важно не

выдыхать весь воздух, оставляя около 20% в легких для поддержания уровня кислорода [9].

Эти принципы помогут вам максимально эффективно тренироваться и улучшать свои навыки в карате.

Мелехов А. С., предполагает, что: «многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей» [15].

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации) [12].

Петрыгин С. Б., пишет: «тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием» [16].

Также Петрыгин С. Б., предполагает, что: «надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки» [16].

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества [11].

1.2 Анатомо-физиологические особенности мальчиков 10-12 лет

Как отмечает автор Блинков С.Н.: «Для каждого возрастного периода характерны количественно определенные морфологические и физиологические показатели. Измерение морфологических и физиологических показателей, характеризующих возрастные, индивидуальные и групповые особенности людей, называется антропометрией. Рост, вес, окружность грудной клетки, ширина плеч, жизненная емкость легких и сила мышц – все это основные антропометрические показатели физического развития» [5].

Ключевым в формировании личности следует считать именно этот период, основным содержанием которого является переход от детства к взрослости, охватывающий все стороны развития растущего человека как индивида, субъекта, личности, индивидуальности. В период этого перехода возникает множество потребностей, которые невозможно удовлетворить в связи с недостаточной социальной зрелостью детей данного возраста. Как следствие это может вызвать раздражительность, капризность, негативизм, упрямство и так далее. Однако ряд таких симптомов проявляется далеко не у всех ребят подросткового возраста. Многие дети достаточно психологически безболезненно и легко преодолевают трудности, возникающие в переходный период. Это зависит от индивидуально-психических особенностей подростка и конкретных социальных условий [9].

Леньшина М. В., говорит, что: «Ведущей деятельностью для исследуемого возраста становится общественно-полезная деятельность во

всех её формах (учебной, трудовой, спортивной и других). Именно в этой деятельности формируется центральное психическое новообразование подросткового возраста – «чувство взрослости», с которым тесно связаны все изменения в физическом и психологическом развитии детей среднего школьного возраста» [11].

Елохова Ю. А., предполагает, что: «сердечно-сосудистая система адаптируется к возрастающим нагрузкам. Сердце растет, но его развитие может временно отставать от общего роста организма, что иногда приводит к незначительным функциональным изменениям, таким как учащение сердцебиения или колебания артериального давления. Объем крови увеличивается, чтобы обеспечить растущий организм кислородом и питательными веществами.» [7].

Леньшина М. В., пишет: «Вместе с тем, в период полового созревания в связи с ростом мышечной массы значительно увеличивается прирост силы и скоростно-силовых качеств. Продолжается совершенствование быстроты, а также общей и силовой выносливости, но в развитии ловкости наблюдается снижение темпов прироста» [11].

Елохова Ю. А., утверждает: «нервная система продолжает созревать. Кора головного мозга развивается, что способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и логическое мышление. Однако гормональные изменения могут вызывать эмоциональную лабильность, что проявляется в перепадах настроения и повышенной чувствительности» [7].

Бережной Г. В., пишет: «Формирование сенсорных систем организма заканчивается в среднем школьном возрасте. В 10-12 лет зрительная сенсорная система достигает функциональной зрелости. Глаза становятся соразмерными, то есть длина зрительной оси глаза соответствует преломляющей силе, и фокусирование лучей происходит непосредственно на сетчатке. Исчезает детская дальнозоркость. У подростка повышается острота

зрения, улучшается бинокулярное зрение, расширяется поле зрения, совершенствуется различение цветовых оттенков» [4].

Блинков С. Н., говорит о том, что: «психологически мальчики 10-12 лет начинают осознавать свои физические и интеллектуальные способности, что влияет на их самооценку. Они активно интересуются общением со сверстниками, формируют дружеские связи и начинают проявлять самостоятельность. Поддержка родителей в этот период крайне важна, чтобы помочь ребенку справиться с эмоциональными перепадами и адаптироваться к изменениям» [5].

Дрейко Н. Ю., выделяет: «Возрасту 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. В данный период отмечается увеличение и интенсивный рост всех размеров тела – «второе вытягивание». К возрасту 12 лет достигается 86% от своего будущего роста. Именно в этот период проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что и приводит к изменению пропорций тела. В возрасте 11 лет интенсивно развивается сила, вся мускулатура. Подростковый возраст – это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций» [6].

Блинков С. Н., пишет: «Продолжается развитие позвоночника, включая интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже сформировались, но окостенение еще не завершилось, что может привести к риску сколиозов и нарушений осанки. Мышцы эластичны, что позволяет детям выполнять движения с большой амплитудой. С 11 лет начинается усиленный рост мышц в толщину за счет образования массивных мышечных волокон. Увеличивается общая масса мышц по отношению к массе тела и мышечная сила. Возрастает выносливость к динамическим и статическим усилиям» [5].

Мелехов А. С., говорит, что: «Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам значительно увеличиваются. Наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений и увеличение

артериального давления. Возможны временные дисгармонии в развитии различных элементов микроструктуры сердца, что может привести к нарушениям сердечного ритма. Происходит интенсивное развитие системы дыхания. Уменьшается частота дыхательных движений, увеличивается жизненная емкость легких и минутный объем дыхания. Предел дыхания имеет важное значение для оценки возможностей детей в выполнении физической нагрузки» [15].

Активное внимание дети могут сохранять до 20 минут в возрасте до 11 лет, а к 11-12 годам – до 25-30 минут. Память и мышление переходят от механического запоминания к абстрактно-логическому [20].

Самурханова А. А., предполагает: «Развиваются такие качества, как быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, чувство темпа движений, прыгучесть и время двигательной реакции. Эти качества достигают уровня, близкого к взрослым. Данные особенности важно учитывать при планировании тренировочного процесса, чтобы обеспечить гармоничное развитие детей и минимизировать риски травм» [17].

Группа авторов Стародубцев М.П., Иваненко А.В., Кабаев И.Е., Иваненко Т.А. полагают, что: «У детей в возрасте 11-12 и 12-13 лет различия между показателями, характеризующими способность дифференцировать временные и силовые характеристики достоверны, а по показателям пространственных характеристик не существенны. У мальчиков 11-12 лет точность воспроизведения пространственных характеристик осваивается легче, чем точность мышечных усилий, начиная с 13-ти лет точность по всем характеристикам представляет одинаковую степень трудности» [18].

Махов С. Ю., утверждает, что: «у детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у детей 12-14 лет, занимающихся спортом, могут изменяться в диапазоне от 5% до 25% в

зависимости от использования различных средств физического воспитания» [14].

Иванова С. Ю., пишет: «у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом. Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-13 лет. По данным В. П. Филина, во всех случаях, когда учащиеся, кроме уроков, занимаются в спортивных секциях, когда объем их двигательного режима достигает 1,5-2 часа в день, физические качества развиваются значительно активнее» [19].

Исходя из данных научно-методической литературы, развитие физических качеств у детей школьного возраста имеет свои возрастные особенности.

Зотова Ф. Р., утверждает, что: «развитие различных физических качеств происходит не одновременно. Величина годовых приростов неодинакова в различные возрастные периоды, а также для мальчиков и девочек, отличается относительными величинами при сравнении прироста двигательных качеств. У большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости» [8].

При работе с подростками следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Карате учит детей терпению, самоконтролю и уважению к себе и другим. Это способствует формированию сильного характера и уверенности в себе. В рамках групповых занятий дети учатся работать в команде, уважать мнение других и решать конфликты мирным путем. Занятия карате способствуют социальной адаптации детей. Они учатся общаться, помогать друг другу и развивают чувство сотрудничества и доверия [13].

1.3 Особенности тренировочного процесса каратистов

Ли А. А., говорит, что: «Спортивная подготовка каратистов - это педагогический процесс, целью которого является достижение высоких спортивных результатов. Возросшая конкуренция и интенсификация соревновательных поединков предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов всех возрастных групп. Чтобы обеспечить высокую эффективность многолетней спортивной подготовки, необходимо решить комплекс задач, среди которых можно выделить следующие: формирование базы общей и специальной подготовленности, особенно на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки; подбор средств, методов и организационных форм тренировки и их рациональное распределение по времени; поэтапный контроль за эффективностью процесса подготовки; характеристика структуры соревновательной деятельности целевого уровня» [12].

Ли А. А., говорит, что: «Различают шесть основных сторон подготовки каратистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную. Техническая подготовка - процесс овладения каратеистом системой движений (техники карате-до) с целью достижения высоких спортивных результатов. Данная подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет каратеист, и эффективностью решения тактических задач, в процессе вариативной соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки каратиста существенно влияют уровень развития тактики в этом виде единоборств и правила соревнований» [12].

Махов С. Ю., пишет, что: «В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Различают три основных уровня процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков.

Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматичность. Критерием оценки тактической подготовленности является результативность техники. Учитывают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информативность для соперника» [14].

Мелехов А. А., утверждает, что: «Тактическая подготовка каратиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами (индивидуальной и командной) и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в карате-до составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом. Тактическое является представлением о приемах, видах, формах тактики и их использовании в процессе тренировки и соревнования. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: умение прогнозировать план соперника и состязательную ситуацию; способность корректировать свой тактический план в ходе поединка» [15].

Иванова С. Ю., предполагает, что: «Тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнования. Тактическое мышление каратиста - это способность принимать правильные тактические решение при дефиците времени и высоком тактическом напряжении. Содержание тактики ведения состязательной деятельности в карате-до составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки, защиты и контратаки» [19].

Хомушку В. В., думает, что: «Формирование мотивации - действия, направленные на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство в течение длительного времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней цели. В первом случае акцент делается на технико-

тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнования, во втором - на спортивные достижения» [20].

Белый К. В., пишет, что: «Соревновательная практика также играет важную роль в тренировочном процессе. Участие в турнирах позволяет каратистам проверить свои навыки в условиях реального боя, научиться справляться с волнением и адаптироваться к разным стилям противников. Анализ выступлений помогает выявить слабые места и скорректировать программу тренировок» [2].

Восстановление после тренировочного процесса является важной частью тренировочного цикла. Интенсивность данного вида спорта провоцируется большой физической и психической нагрузками. Поэтому тренеры акцентирует большое внимание правильному режиму дня в целом.

Бельц В. Э., пишет, что: «В целом, тренировочный процесс каратистов – это сбалансированная система, которая сочетает физическую, техническую и психологическую подготовку. Он требует от спортсменов дисциплины, упорства и постоянного стремления к самосовершенствованию. Только при таком подходе можно достичь высокого уровня мастерства и успехов в этом виде боевого искусства» [3].

Корнеенков С. С., предполагает, что: «Поединок атлетов-единоборцев предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств спортсменов. Одним из основных физических качеств в контактных видах единоборств являются: сила, быстрота, выносливость, координация ловкость, гибкость. Высокий уровень развития, которых создает предпосылки для достижения победы в бою. В свою очередь, значительная степень развития этих качеств оказывает положительное влияние на техническую подготовленность спортсмена» [10].

Зотова Ф. Р., говорит, что: «Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие его двигательных качеств, на улучшение

способности координировать движения и проявлять волевые качества. Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). Также необходимо разделить СФП еще на две части: СФП-1, преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную СФП-2, цель, которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала. Но в любые случаи сначала закладывается фундамент ОФП и уже потом на его основе СФП» [8].

Белый К. В., пишет: «Отличительные особенности данной программы в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки каратистов на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, которые организуются в спортивной школе. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки» [2].

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств [10].

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по каратэ.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Тренировочный процесс каратистов включает несколько ключевых аспектов, которые помогают достичь высоких результатов и поддерживать хорошую физическую форму [15].

Автором Катанским С.А. было установлено, что: «Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки в первую очередь составляют физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. Система спортивной подготовки в каратэ должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки» [9].

Хомушку В. В., пишет, что: «важным условием успеха тренера в работе с каратистами является соблюдение основополагающих принципов подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки» [20].

Мелехов А. С., говорит, что: «многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов» [15].

Белый К. В., предполагает, что: «рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки» [2].

Блинов С. Н., пишет, что: «этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход каратиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа» [5].

Баклер Д., говорит, что: «в тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических

качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов» [1].

Выводы по главе

В первой главе описываются принципы физической подготовки, анатомо-физиологические особенности и особенности тренировочного процесса каратистов 10-12 лет. Из анализа литературных источников можно говорить о том, что занятия каратэ способствуют развитию всех физических качеств. Что позволяет развивать физическую подготовленность более гармонично. Регулярные занятия способствуют улучшению общего состояния организма, что является очень важным аспектом в данной возрастной группе.

Тренировочный процесс также развивает коммуникацию и умение работать в команде среди мальчиков 10-12 лет. Необходимо учитывать особенности каждого занимающегося. Это также позволит как можно скорее адаптировать организм к предстоящим нагрузкам и тренировочному процессу в целом.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

- определить показатели физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет;
- подобрать и внедрить средства карате для повышения показателей физической подготовленности;
- оценить эффективность подобранных средств.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных нами задач, мы использовали следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

На начальном этапе исследования был проведен обзор научной литературы, что позволило выявить и сформулировать ключевые проблемы, требующие изучения. Основное внимание уделялось вопросам физического развития и физической подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет, их анатомо-физиологическим особенностям, а также особенностям тренировочного процесса каратистов. Особый акцент был сделан на изучении влияния занятий карате на формирование таких качеств, как координация, сила, выносливость, гибкость и других физических параметров у детей указанной возрастной категории.

В рамках исследования было организовано педагогическое наблюдение за тренировочным процессом мальчиков 10-12 лет, занимающихся карате в поволжской академии боевых искусств «Сандорюкан». В ходе наблюдения удалось изучить специфику организации занятий, а также оценить потенциал карате как инструмента для развития физических способностей у детей.

Экспериментальная часть исследования продолжалась 5 месяцев. В ней участвовали две группы мальчиков 10-12 лет занимающихся в академии в группах начальной подготовки. Участники были распределены на две группы по 8 человек в каждой. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были включены средства карате для повышения показателей физической подготовленности, тогда как контрольная группа занималась по общепринятой программе, используемой в клубе. Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую популярность во всем мире.

Для оценки уровня физической подготовленности мальчиков было проведено тестирование, которое включало проверку физической подготовленности.

Оценка координации: для определения уровня координации использовался тест «Челночный бег 3х10 метров» который представлен на рисунке 1. Участники выполняли три попытки, и фиксировалось лучшее время. Этот тест позволяет оценить способность быстро менять направление движения, сохраняя равновесие и контроль над телом. Результат фиксируем в секундах.

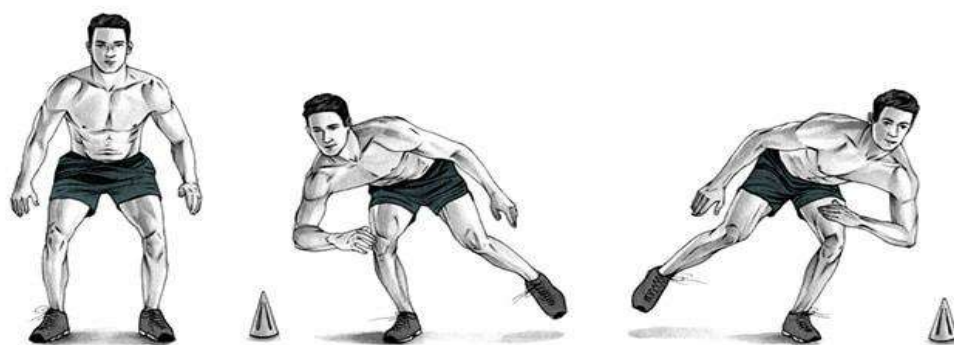


Рисунок 1 – Тест «Челночный бег 3х10 метров»

Оценка силы: подтягивания на перекладине (количество правильных подтягиваний до касания подбородком перекладины). Результаты фиксируем в выполненном количестве упражнений.

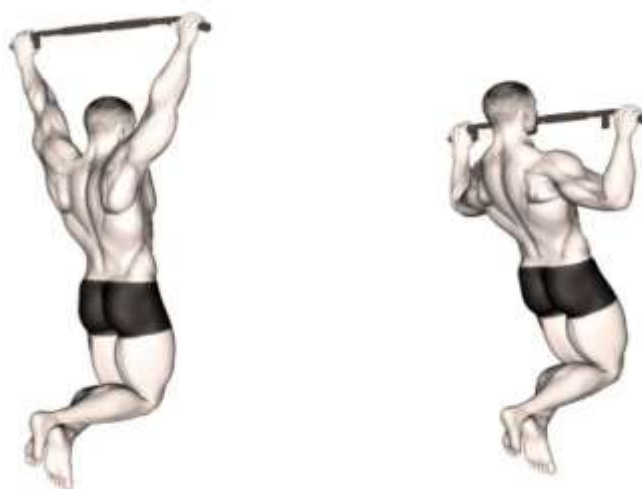


Рисунок 2 – Тест «Подтягивание на перекладине»

Оценка выносливости: для проверки выносливости использовался тест «Бег на 1000 метров» представлен на рисунке 3. Участники выполняли бег на дистанцию, и фиксировалось время, затраченное на ее преодоление. Этот тест позволяет оценить общую выносливость и способность поддерживать

физическую активность в течение длительного времени. Результат фиксируется в минутах.

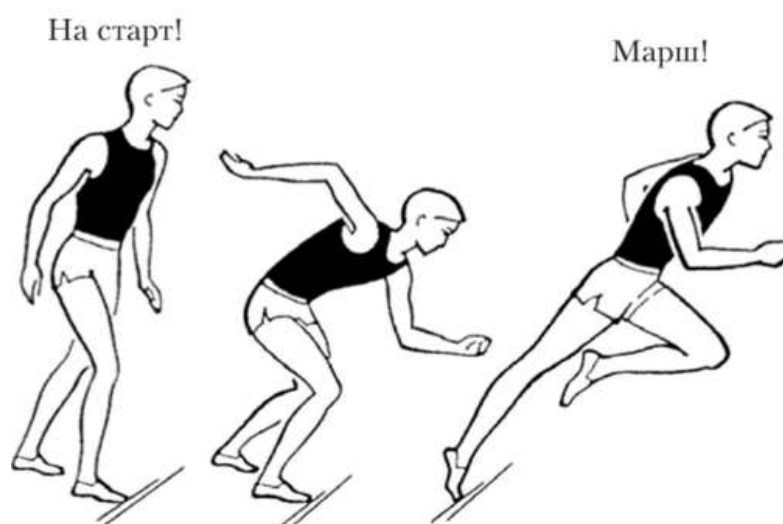


Рисунок 3 – Тест «Бег 1000 м»

Оценка гибкости: гибкость оценивалась с помощью теста «Наклон вперед из положения стоя» представлен на рисунке 4. Участники выполняли наклон вперед, стараясь дотянуться пальцами рук как можно дальше. Результат измерялся в сантиметрах по линейке, установленной на полу. Фиксируем результат в сантиметрах.

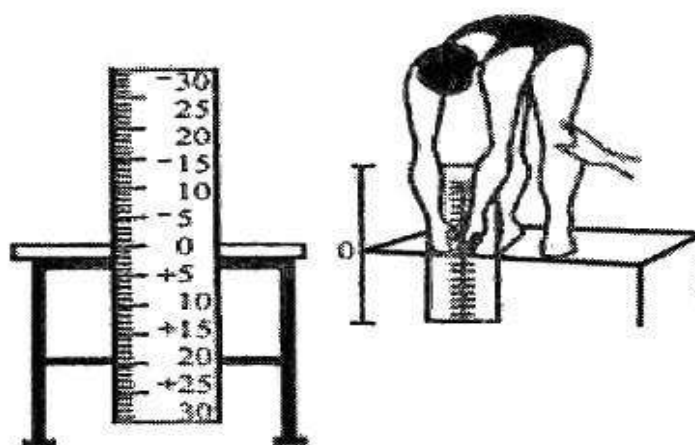


Рисунок 4 – тест «Наклон вперед из положения стоя»

Оценка ловкости: ловкость оценивалась с помощью теста «Змейка». Участники должны были пробежать между конусами, расставленными на определенном расстоянии, как можно быстрее. Этот тест позволяет оценить способность быстро и точно менять направление движения. Результат фиксируется в секундах. Тест представлен на рисунке 5.

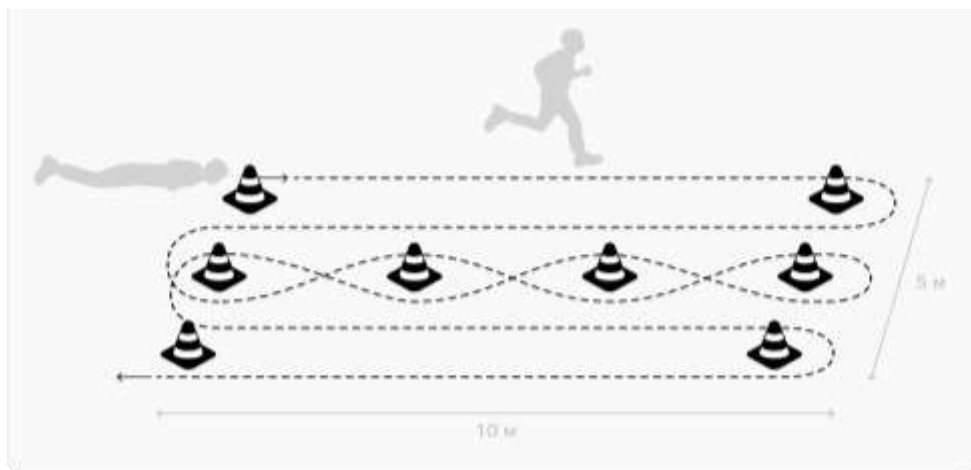


Рисунок 5 – Тест «Змейка»

Методы математической статистики вначале вычисляли среднюю арифметическую величину M по следующей формуле 1:

$$\overline{M} = \frac{\sum M_i}{n} \quad (1)$$

где $\sum$ – символ суммы, M_i – значение отдельного измерения (варианта), n – общее число измерений.

Далее определяли величину σ – 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.

3. Далее вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле 3:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t – Стьюдента по формуле 4:

$$t = \frac{M_э - M_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}} \quad (4)$$

Полученное значение t оценивалось по таблице t – распределение Стьюдента для оценки статической доверенности различий в группах.

2.3 Организация исследования

Первый этап (октябрь 2024 года): в первом этапе был проведен анализ литературных источников по теме исследования. Нами были поставлены цели и задачи, также выдвинута гипотеза исследования.

Второй этап (ноябрь 2024 – март 2025 года). Второй этап включает в себя педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы, контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе мальчики занимались по подобранным нами средствами каратэ. Контрольная группа занималась по общей программе школы. Перед тем как приступить к эксперименту, мы также провели педагогическое тестирование, чтобы иметь представление об участниках эксперимента. После проведенного первоначального тестирования, было проведено повторное тестирование, исходя из этого были сделаны выводы и дано заключение.

Третий этап (апрель 2025 года): на данном этапе проводилась математическая обработка полученных данных, формирование выводов и подготовка выпускной квалификационной работы.

Выводы по главе

Вторая глава предоставляет описание методов и организации исследования. Педагогический эксперимент является процессом, благодаря которому можно учесть эффективность подобранных средств и методов

исследования, а также определению показателей физической подготовленности мальчиков 10-12 лет.

Методы исследования такие как: анализ литературы, наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и метод математической обработки, данный были применены и обработаны в полном объеме, что позволило проанализировать и подтвердить выдвигаемую нами гипотезу. Данный эксперимент позволит получить более точные данные, анализ и обработку результатов.

В главе описана поэтапная организация исследования. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе проводился анализ литературных источников, на втором этапе осуществлялся педагогический эксперимент и тестирование, на третьем этапе проводилась математическая обработка полученных данных и формирование выводов исследования.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности экспериментальной методики

Бережной Г. В., говорит о том, что: «Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры» [4].

Экспериментальная методика, направленная на повышение уровня физической подготовленности мальчиков 10-12 лет с использованием элементов карате, была разработана с учетом возрастных и физиологических особенностей данной группы. Основной акцент делался на развитие ключевых физических качеств, таких как координация, сила, выносливость, гибкость и скорость, через специализированные упражнения и техники, характерные для карате. Ниже определим основные особенности данной методики.

Бельц В. Э., выделяет: «строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо)» [3].

Также Бельц В. Э., перечисляет следующее: «общеразвивающие упражнения: на месте – прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90 и 180 градусов; с партнером – переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой; упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах» [3].

Катанский С. А., утверждает, что используются: «акробатические упражнения: стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, перевороты в сторону, мост гимнастический; повороты. 104 Упражнения с отягощением: упражнения с собственным весом, с сопротивлением» [9].

Катанский С. А., выделяет: «легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30м и 60м); бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 3 на 10м; кросс; выполнение специальных упражнений в воде; прыжки в длину с места» [9].

Интеграция базовых техник карате

В тренировочный процесс были включены базовые элементы карате, такие как:

- кихон (базовые техники): отработка стоек, ударов, блоков и перемещений, что способствует развитию координации и точности движений представлены на рисунке 10;

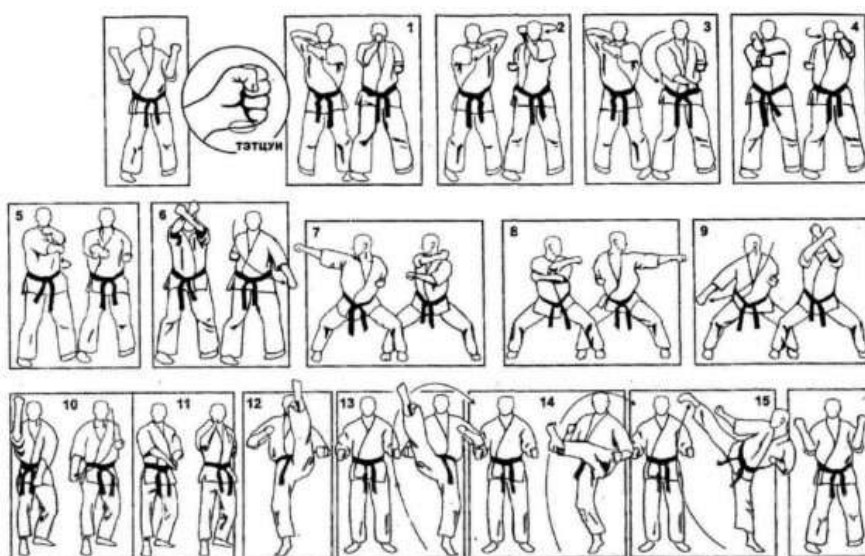


Рисунок 10 – Базовые техники

- ката (формальные комплексы): выполнение последовательности движений, которые улучшают гибкость, концентрацию и чувство ритма;

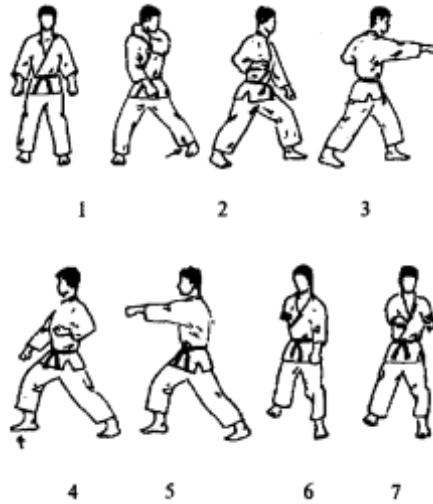


Рисунок 11 – Формальные комплексы

- кумите (спарринг): упражнения в парах, направленные на развитие скорости реакции, тактического мышления и выносливости. Представлены на рисунке 12.

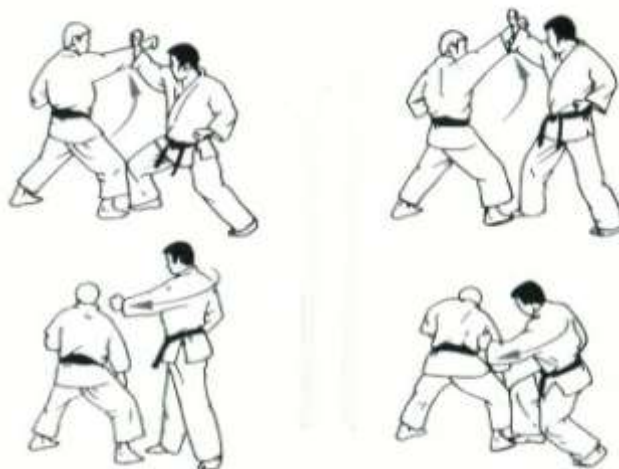


Рисунок 12 – Спарринги

Стойки и удары, применяемые в экспериментальной методике:

Ли А. А., говорит о том, что: «ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ – «передняя стойка». Вес тела распределен: 60 % на передней ноге, 40 % на задней ноге. Внешняя кромка передней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25 – 30 градусов. Колено передней ноги согнуто под углом 95 – 100 градусов. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60 % на заднюю, 40 % на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50 % на 50 %» [12].

3.2 Результаты исследования

В начале педагогического эксперимента, было проведено тестирование физической подготовленности. Проанализировав результаты, можно отметить, что физическая подготовленность спортсменов на начальном этапе тестирования показывает примерно одинаковые показатели. Это говорит о том, что группы подобраны правильно. Результаты тестирования в начале эксперимента представлены в таблице 1 и на рисунке 13.

Таблица 1 – Тестирование физической подготовленности в начале исследования

Группа	ЭГ (М±m)	КГ (М±m)	t	p
Челночный бег 3×10 м (с)	12,3 ± 0,80	12,0 ± 0,3	0,21	≥0,05
Подтягивание на перекладине (кол- во)	5,53 ± 0,2	5,8 ± 0,7	0,42	≥0,05
Бег на 1000 метров (мин)	5,5 ± 0,8	6,1 ± 0,3	0,47	≥0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	3,2 ± 0,9	3,8 ± 0,7	0,36	≥0,05
Тест «Змейка» (с)	16,5 ± 1,5	17,2 ± 1,8	0,19	≥0,05

Махов С. Ю., предполагает, что: «спецификой методики физического воспитания является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежит умелое регулирование нагрузки, длительности и интенсивности упражнений. По воздействию на организм физическая нагрузка может быть постоянной и переменной. Постоянная нагрузка – в виде равномерного бега, а переменная – в форме бега с ускорением и замедлением. Физическая нагрузка может иметь непрерывный и прерывистый (интервальный) характер. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков), то есть отдыхать активно» [14].

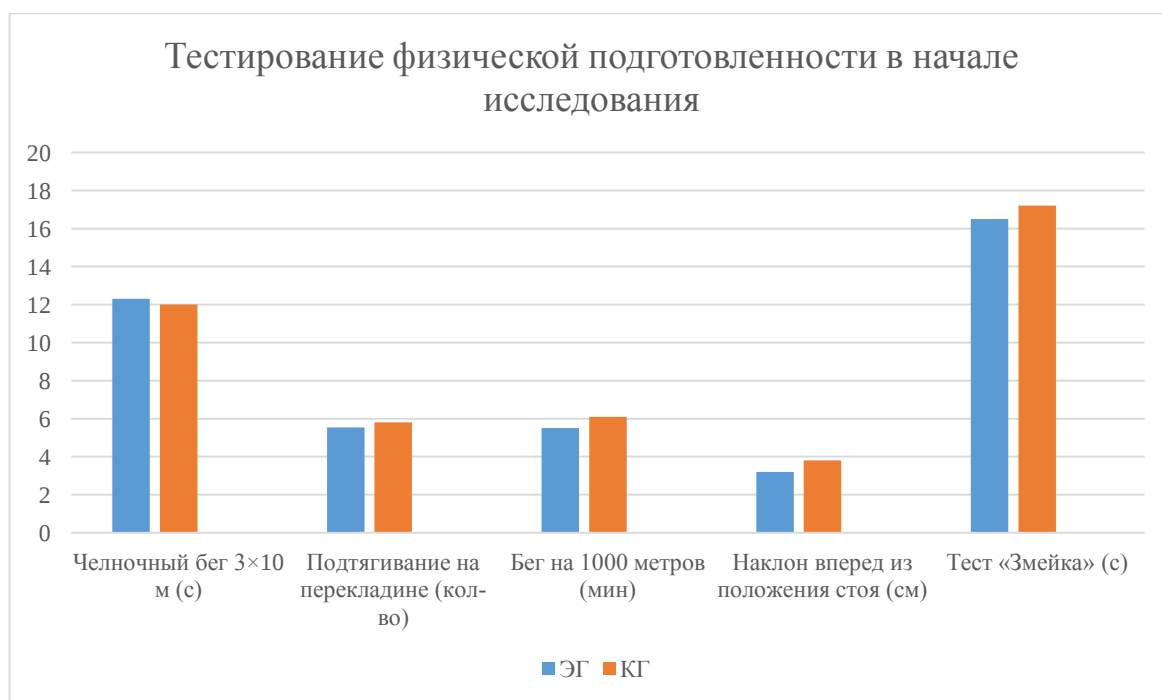


Рисунок 13 – Тестирование физической подготовленности в начале исследования

После проведения педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование физической подготовленности каратистов. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2 и на рисунке 14.

Таблица 2 – Тестирование физической подготовленности в конце исследования

Группа	ЭГ (M±m)	КГ (M±m)	t	p
Челночный бег 3×10 м (с)	10,4 ± 0,9	12,1 ± 0,4	2,15	≤0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во)	8,3 ± 1,2	6,1 ± 0,9	2,62	≤0,05
Бег на 1000 метров (мин)	4,1 ± 0,4	5,8 ± 0,8	2,05	≤0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	6,2 ± 1,1	4,4 ± 0,6	2,26	≤0,05
Тест «Змейка» (с)	12,1 ± 2,75	15,4± 2,1	2,47	≤0,05

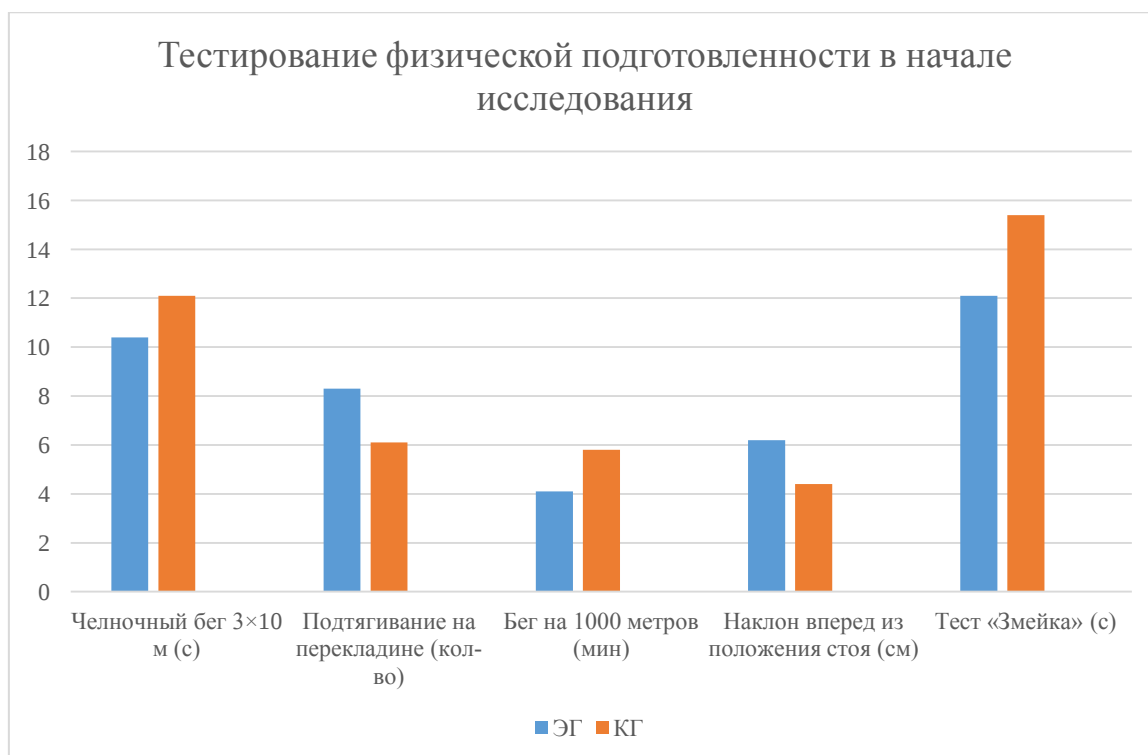


Рисунок 14 – Тестирование физической подготовленности в конце исследования

После проведения педагогического эксперимента результаты экспериментальной группы значительно улучшились по сравнению с контрольной группой. Данные изменения произошли после внедрения

экспериментальных комплексов физических упражнений в экспериментальной группе.

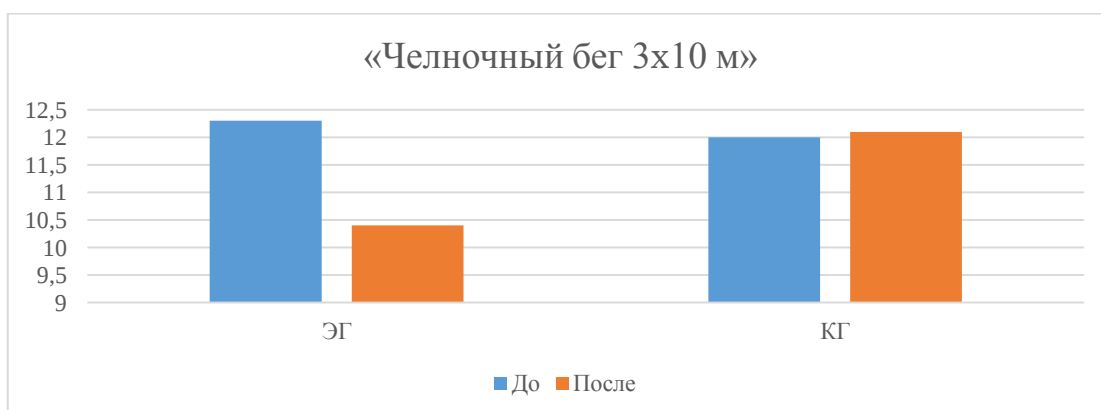


Рисунок 15 – Результаты теста «Челночный бег 3x10 м»

По результатам теста «Челночный бег 3x10 м» мы видим, что показатели экспериментальной группы значительно увеличили свои показатели, по сравнению с контрольной группой. Результаты в экспериментальной группе увеличились с 12,3 секунд до 10,4 секунд. Результаты представлены на рисунке 16.



Рисунок 16 – Результаты теста «Подтягивание на перекладине»

Тест «Подтягивание на перекладине». Результаты по данному тесту в контрольной группе составили в начале эксперимента 5,8 раз в конце 6,1 раз.

Разница небольшая по сравнению с экспериментальной группой. Результаты в экспериментальной группе составили на конец эксперимента 8,3 раз. Результаты представлены на рисунке 17.

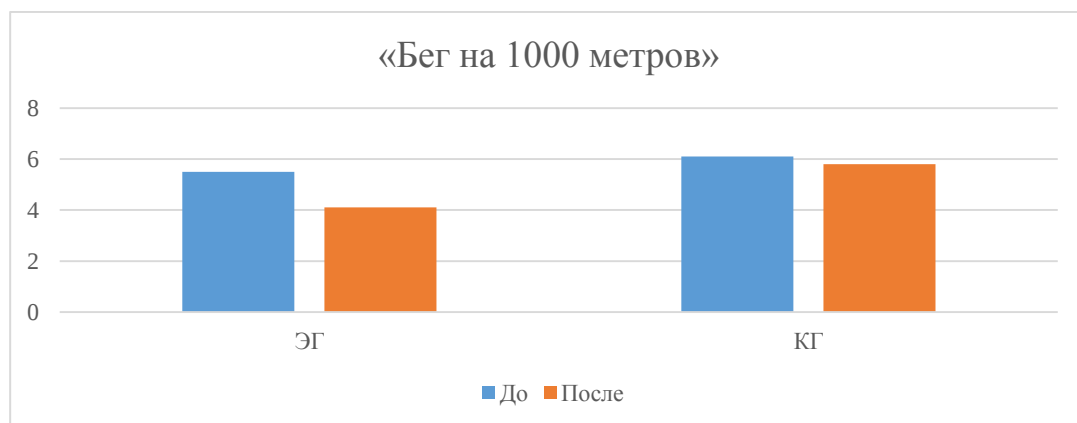


Рисунок 17 – Результаты теста «Бег на 1000 метров»

Тест «Бег на 1000 метров». Разница в показателях экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента составляла 0,6 минут. После внедрения подобранных нами средств показатели значительно изменились и составили разницу в 1,7 минуты. Конечные результаты свидетельствуют нам о том, что регулярные занятия в данной секции не только способствуют улучшению физического состояния, но и оказывают положительное влияние на развитие физических качеств. Результаты представлены на рисунке 18.

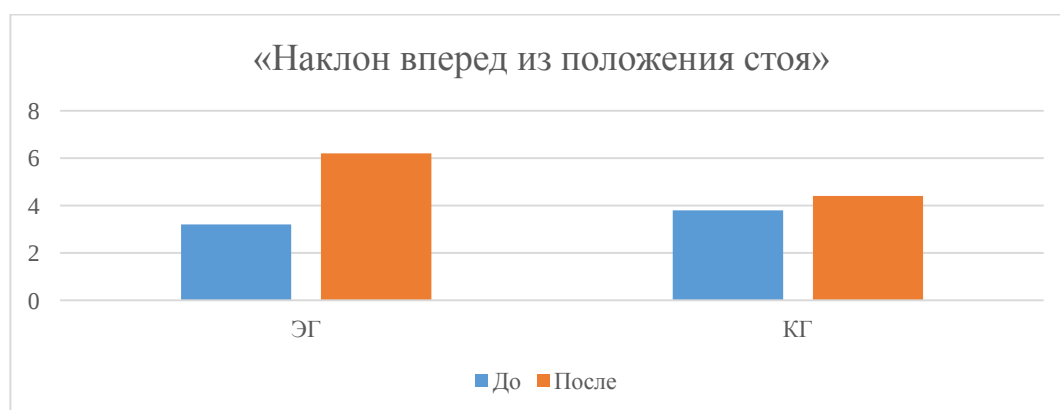


Рисунок 18 – Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя»

Тест «Наклон вперед из положения стоя». Результаты по данному тесту в контрольной группе составили в начале эксперимента 3,8 сантиметра в конце 4,4 сантиметра. Разница небольшая по сравнению с экспериментальной группой. Результаты в экспериментальной группе составили на конец эксперимента 6,2 сантиметра. Результаты представлены на рисунке 18.

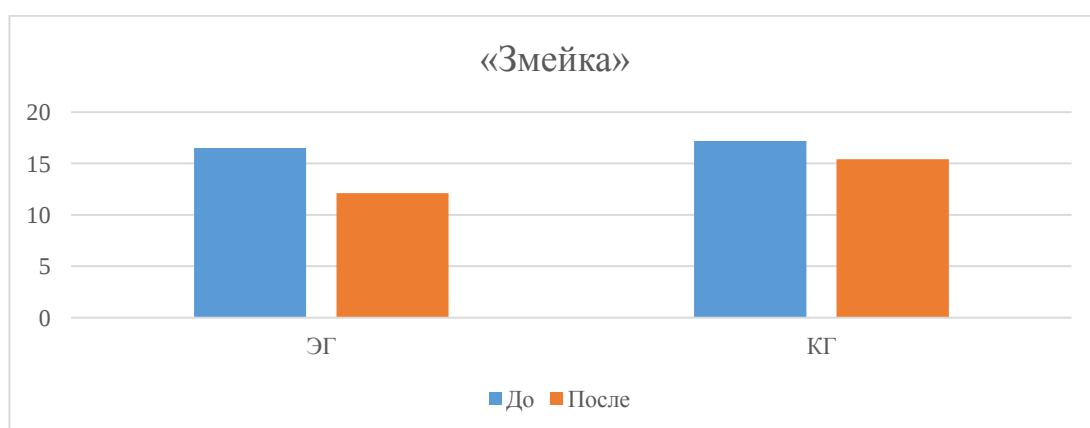


Рисунок 19 – Результаты теста «Змейка»

Тест «Змейка». Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту показали, что применяемые нами средства действительно эффективно влияют на показатели каратистов 10-12 лет, так как в конце педагогического эксперимента результаты являются достоверными.

Выводы по главе

В третьей главе был проведен педагогический эксперимент. В нем было продемонстрирован мониторинг физической подготовленности каратистов 10-12 лет после проведенного исследования. Было проведено начальное и конечное тестирование. В начале тестирования результаты значительно не отличались между собой, что говорило нам о том, что группы были подобраны правильно. После проведенного повторного тестирования мы увидели колоссальную разницу между контрольной и экспериментальной группами по всем предложенным тестам.

Заключение

На протяжении педагогического исследования показатели физической подготовленности у мальчиков 10-12 лет изменялись как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. В экспериментальную группу были включены подобранные комплексы упражнений. Контрольная группа занималась по стандартной программе. С учетом данных, полученных в результате педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

- результаты проведенного тестирования продемонстрировали, что в начале педагогического эксперимента уровень двигательных навыков мальчиков в возрасте 10-12 лет был сопоставимым. Применение t-критерия Стьюдента для анализа полученных данных подтвердило отсутствие статистически значимых отличий между группами участников. Это указывает на то, что сформированные группы были адекватными и обладали аналогичным исходным уровнем двигательных способностей;
- после тщательного изучения физического развития и подготовки мальчиков в возрасте 10-12 лет, а также их анатомо-физиологических характеристик и специфики тренировок в каратэ, были сформированы комплексы упражнений для экспериментальной группы. В то же время контрольная группа продолжала свои занятия согласно стандартной программе спортивного клуба;
- доказана эффективность предложенных комплексов упражнений с помощью батареи тестов. представлены результаты проведенного педагогического исследования, которые наглядно продемонстрировали значительные улучшения по всем параметрам физической подготовленности каратистов в возрасте от 10 до 12 лет.

Список используемой литературы

1. Баклер, Д. Японское искусство гармоничной жизни / Д. Баклер, М. Кенна, М. Фудзимото. – Москва: Альпина Пабlishер, 2022. – 112 с.
2. Белый К. В. Маневрирование в киокусинкай / К. В. Белый. - Москва: Спорт-Человек, 2020. – 200 с.
3. Бельц В. Э. Восточные единоборства как средство социализации детей в учреждениях дополнительного образования: монография / В. Э. Бельц, Ю. Т. Ревякин. - Томск: ТГАСУ, 2015. – 200 с.
4. Бережной Г. В. Развитие физических качеств школьников 14-16 лет с использованием средств и методов подготовки по системе АА Кадочникова («Русский стиль» рукопашного боя) //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2007. – №. 3. – С. 300-306.
5. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. – Самара: СамГАУ, 2019. – 39 с.
6. Дрейко Н. Ю. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в образовательной среде: учебное пособие / Н. Ю. Дрейко. - Чайковский: ЧГИФК, 2018. – 142 с.
7. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. – Омск: Омский ГАУ, 2024. – 134 с.
8. Зотова Ф. Р. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 84 с.
9. Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате: учебное пособие / С. А. Катанский. – Москва: МГТУ им. Баумана, 2010. – 629 с.
10. Корнеенков, С. С. Гармоничное развитие личности. Карате. Йога, аутогенная тренировка, особые состояния сознания: учебное пособие / С. С. Корнеенков. – Москва: ФЛИНТА, 2022. – 328 с.

11. Леньшина, М. В. Современные оздоровительные системы в программах по физической культуре для общеобразовательной школы: учебное пособие / М. В. Леньшина. – Воронеж: ВГИФК, 2020. – 15 с.
12. Ли А. А. Методика обучения прямым ударам в каратэ-до (ой-цуки, кизами-цуки, гйяку-цуки): учебно-методическое пособие / А. А. Ли. – Томск: ТГУ, 2009. – 52 с.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 520 с.
14. Махов, С. Ю. Штурмовой бой ГРОМ – авторская учебная программа: дополнительная образовательная программа : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2014. – 62 с.
15. Мелехов, А. С. История вооружения и боевых искусств: учебно-методическое пособие / А. С. Мелехов. – Воронеж: Мичуринский ГАУ, 2016. – 68 с.
16. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. – Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2017. – 172 с.
17. Самурханова, А. А. Физическая физкультура и спорт: учебное пособие / А. А. Самурханова. – Махачкала: ДГПУ, 2024. – 169 с.
18. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. – Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. – 36 с.
19. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Иванова. – учебно-методическое пособие. – Кемерово: КемГУ, 2024. – 190 с.
20. Хомушку В. В. Подготовка борцов к участию в соревнованиях: учебно-методическое пособие / В. В. Хомушку, С. Ы. Ооржак, Х. Д. Ооржак. - Кызыл: ТувГУ, 2018. – 70 с.