

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: «Исследование влияния средств карате на воспитание физических
качеств у школьников»

Обучающийся

И.В. Орлов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Орлова Игоря Викторовича
по теме: «Исследование влияния средств карате на воспитание физических
качеств у школьников»

Включение элементов карате в школьные программы физического воспитания поддерживает формирование гармонично развитой личности. Это предоставляет уникальную возможность развивать как физические, так и психологические качества обучающихся, закладывая прочную основу для их будущих достижений. Таким образом, модернизация образовательных программ посредством интеграции восточных единоборств может сыграть ключевую роль в подготовке молодежи к различным аспектам современной жизни.

Помимо явных физических преимуществ, занятия карате способствуют развитию уверенности в себе и самодисциплины среди обучающихся. Практика восточных единоборств учит контролировать эмоции и концентрироваться на достижении поставленных целей. Благодаря этому, участники тренировок становятся более мотивированными и целеустремлёнными, что положительно сказывается на их общей академической успеваемости и личностном развитии.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у школьников, используя средства карате.

Регулярные занятия карате способствуют заметному улучшению физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Таким образом, модернизация образовательных программ посредством интеграции восточных единоборств может сыграть ключевую роль в подготовке молодежи к различным аспектам современной жизни.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 13 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 42 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения влияния средств карате на воспитание физических качеств у школьников.....	6
1.1 Формы занятий в физическом воспитании школьников и особенности спортивной тренировки в карате.....	6
1.2 Физические качества и их краткая характеристика.....	15
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования.....	23
2.1 Методы педагогического исследования.....	23
2.2 Организация педагогического исследования	25
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	27
3.1 Экспериментальное обоснование применения средств карате для воспитания физических качеств у школьников.....	27
3.2 Оценка физических качеств у школьников 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента.....	32
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

Введение

В последние годы наблюдается возрастающий интерес к интеграции восточных единоборств в школьные программы физического воспитания (урочные и неурочные формы занятий). Карате, как одна из наиболее популярных дисциплин, предлагает широкий спектр упражнений, которые не только развивают силу, выносливость и гибкость, но и помогают формировать дисциплину, уверенность и самооценку у подростков.

Скляр М. С. пишет «Карате - это вид боевого искусства, для которого характерны скоростные поединки, что предъявляет чрезвычайно высокие требования к физической, технической, тактической и функциональной подготовке спортсмена. В настоящее время недостаточно описаны условия развития общей и специальной физической подготовки юных каратистов, которые в основном базируются на освоении элементов базовой техники. Современная система обучения, обуславливает необходимость использования новых подходов в организации учебно-тренировочного процесса, в поиске и разработке новых технологий» [15].

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- особенности преподавания карате в современных условиях Москвин Н.Г. [10];
- от теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки Трофимова А. М. [18];
- развитие физических качеств у детей 12-13 лет Филяков А. И. [20].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у школьников 12-13 лет.

Предмет исследования: воспитание физических качеств у школьников с применением средств карате.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у школьников, используя средства карате.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что средства карате, применяемые в ходе урочных и учебно-тренировочных занятий у школьников, положительно повлияют на воспитание физических качеств.

Задачи исследования:

- изучить показатели физических качеств у школьников до педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить средства карате, направленные на воспитание физических качеств у школьников;
- оценить показатели физических качеств у школьников после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Научная новизна заключается в экспериментальном обосновании применения средств карате для воспитания физических качеств у школьников 12-13 лет. Регулярные занятия карате значительно улучшают показатели общей физической подготовленности у школьников.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебный и учебно-тренировочный процесс школ г. о. Тольятти, разработанных средств карате, направленных на воспитание физических качеств у школьников.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 13 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 42 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения влияния средств карате на воспитание физических качеств у школьников

1.1 Формы занятий в физическом воспитании школьников и особенности спортивной тренировки в карате

Физическое воспитание играет важную роль в общем развитии школьника, формируя крепкое здоровье, и способность к адаптации в различных условиях. Формы занятий физическими упражнениями разнообразны и зависят от множества факторов, таких как возраст, уровень физической подготовки, цели и задачи, климатические условия и доступные ресурсы.

В настоящее время основные формы занятий можно разделить на несколько категорий. Первая категория включает уроки физической культуры в образовательных учреждениях, которые являются обязательной частью учебного плана. Эти занятия направлены на развитие базовых физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость и гибкость, быстрота. Уроки физической культуры способствуют формированию двигательной активности, развитию координации и обучению навыкам работы в команде.

Вторая категория - это самостоятельные занятия физической культурой, которые включают индивидуальные тренировки, занятия в фитнес-залах, посещение бассейнов и спортивных площадок. Такие занятия позволяют каждому школьнику выбрать наиболее подходящий для себя формат тренировок, определяющийся личными предпочтениями и физическими возможностями. Индивидуальные программы тренировок могут включать в себя кардиоупражнения, силовые тренировки, йогу, пилатес, карате и другие виды физической активности.

Третья категория включает занятия в спортивных секциях и клубах. В рамках этих занятий происходит углубленное изучение определенного вида спорта, регулярные тренировки под руководством опытных тренеров, участие

в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Тренировки в спортивных клубах способствуют социальному взаимодействию, формированию лидерских качеств и устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Небытова Л. А. отмечает: «Особое внимание стоит уделить современным формам, возникшим благодаря технологическим достижениям и изменению образа жизни. К таким формам относятся, например, виртуальные тренировки с использованием VR-технологий, фитнес-приложения для смартфонов, предлагающие разнообразные программы тренировок и трекинга физической активности. Кроме того, обретает популярность спорт на свежем воздухе, такой как бег, велоспорт, скандинавская ходьба и игровые виды спорта, способствующие улучшению здоровья в сочетании с приятным времяпровождением на природе. Каждая из указанных форм имеет свои достоинства и особенности, и их грамотное сочетание позволяет достигать максимальных результатов в укреплении здоровья и формировании физической культуры личности» [6].

Москвин Н.Г. пишет: «Сегодня роль карате в физическом воспитании молодежи огромна. Как один из видов нетрадиционной физической культуры карате почти не знает себе равных. Его техника предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки тела, развивает координацию, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие, возможность обучаться движению во всех пространственных направлениях свободно и универсально, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму» [10].

Роль тренера в физическом воспитании ребенка неопределима. В современном мире, где физическая активность становится все более важным фактором для поддержания здоровья, тренер выступает не просто наставником, но и вдохновителем, который помогает ребенку развивать не только физические, но и личностные качества.

Во-первых, тренер служит образцом для подражания. Молодые спортсмены смотрят на своих наставников с восхищением и стремятся достичь

тех высот, которые достигли их тренеры. Это значительно мотивирует ребенка регулярно заниматься спортом и стремиться к достижению лучших результатов. Пример тренера способен вдохновить ребенка на упорную работу и дисциплину, что принесет плоды не только в спортивной деятельности, но и в жизни в целом.

Во-вторых, тренер обучает ребенка важным спортивным навыкам и техникам. Он следит за правильностью выполнения упражнений, предупреждая ошибки, которые могут привести к травмам. Также тренер помогает выработать правильную стратегию подготовки, учитывая индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Благодаря его рекомендациям, ребенок учится управлять своим телом, развивать координацию, выносливость и силу.

Кроме того, тренер играет ключевую роль в формировании психологической устойчивости ребенка. Спорт - это не только физическая, но и эмоциональная нагрузка. Тренер помогает ребенку справляться с неудачами, преодолевать страх перед соревнованиями и не терять уверенности в себе при столкновении с трудностями. Поддержка и наставничество тренера способствуют развитию у ребенка устойчивости к стрессам и умения не сдаваться в сложных ситуациях.

Смирнов Ю. А. обращает внимание, что также стоит отметить воспитательную функцию тренера. Через спорт он учит ребенка работать в команде, уважать своих соперников, следовать правилам честной игры. Эти навыки важны не только в спортивной среде, но и в повседневной жизни, они помогают ребенку становиться гармоничной личностью. Роль тренера в физическом воспитании ребенка невероятно важна. Это человек, который помогает открыть ребенку мир спорта, развить важные физические и психологические качества, формирует у него не только спортивные навыки, но и важные жизненные ценности. Ведь физическое воспитание - это не столько про спорт, сколько про развитие личности, и тренер в этом вопросе играет одну из ключевых ролей [16].

Леонов Н.И. отмечает: «Педагогическая деятельность является одной из специфических особенностей спортивной жизни, так как тренеру (основному действующему звену в управлении тренировочным процессом) отводится значительная роль в осуществлении технико-тактической, физической, а порой и психологической подготовки спортсменов. В большинстве случаев, особенно на начальном этапе подготовки, когда формируются взаимоотношения в команде и происходит становление личности спортсмена, он является единственным, кто сталкивается со всеми видами противоречий, возникающими в спортивной деятельности. Воспитательное влияние спортивных педагогов во многом определяется отношениями, сложившимися у них с учениками: у одних ученики открыты и адекватно реагируют на требования, у других - наблюдаются конфликты, их замечания вызывают возражения. Педагогическое влияние может быть успешным только в том случае, если воздействие педагога становится взаимодействием, как, основным средством влияния в общении с учениками или спортсменами при организации различных видов деятельности» [5].

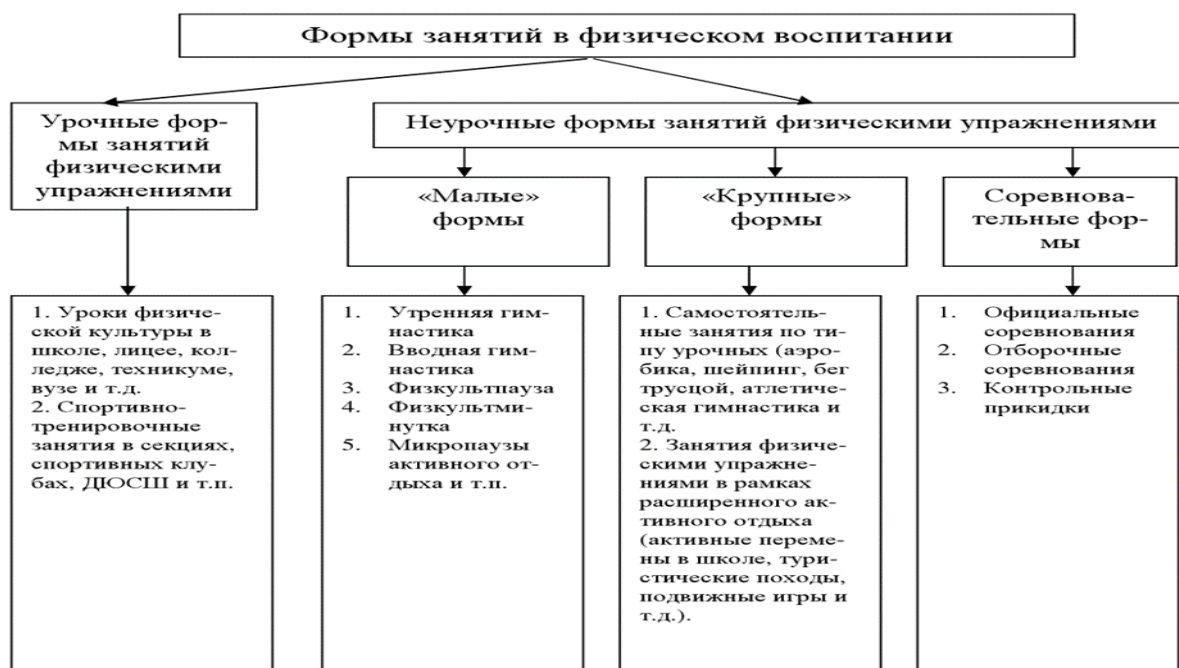


Рисунок 1 – Формы занятий в физическом воспитании школьников

На рисунке 1 представлены формы занятий в физическом воспитании школьников.

Пиянзин А.Н. пишет: «Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует объединения усилий педагогического коллектива школы, работников внешкольных учреждений и родителей. Лишь в этом случае школьники попадают под воздействие системы всех форм организации физического воспитания, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект. Каждое звено этой системы имеет одну целевую направленность, но характеризуется только ему присущими задачами и организационными основами» [12].

Педагоги в учебных заведениях играют ключевую роль, обеспечивая систематичность и последовательность в освоении двигательных навыков, воспитании привычки к здоровому образу жизни и стимулировании интереса к регулярным физическим занятиям. Их задача - разработка и внедрение программы физического воспитания, ориентированной на потребности и возможности каждой возрастной группы.

Работники внешкольных учреждений вносят свой вклад, предлагая учащимся разнообразные формы активности за пределами школьных стен. Доступные секции и кружки предоставляют возможность для более углубленного погружения в интересующую спортивную дисциплину или для знакомства с новыми, нетрадиционными видами спорта. Это расширяет кругозор детей, обогащает их опыт, помогает в установлении социальных связей, формирует стремление к достижению высоких результатов и повышает мотивацию к ведению активного образа жизни.

Васильченко О.С. пишет: «Анализ развития карате в современном мире показывает его стремительность. Гарантией этому служит огромное воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние занятий карате, их зрелищность и неуклонное повышение престижа занятий карате в глазах людей. Занятия, включающие в себя не только развитие физических качеств, совершенствование приемов избранного вида спорта, достижение высоких

спортивных результатов, но и духовное воспитание, все это в совокупности есть двусторонний процесс сознательно-волевой деятельности тренера и его ученика, направленный на всестороннее и гармоничное развитие ребенка» [2].

Родители, в свою очередь, должны поддерживать инициативы школы и внешкольных организаций, демонстрируя личный пример соблюдения здорового образа жизни, участвуя в семейных спортивных мероприятиях и поощряя энтузиазм своих детей. Именно ребёнок, получивший поддержку в домашних условиях, будет открыто принимать новые возможности, предоставляемые системой физического воспитания. В результате, на основе тесного взаимодействия всех участников процесса, формируется гармонично развитая личность, обладающая не только крепким здоровьем, но и готовая к преодолению трудностей, стоящих на её жизненном пути. Таким образом, успешность физического воспитания школьников зависит от целенаправленной и согласованной работы заинтересованных сторон: педагогов, сотрудников внешкольных учреждений и родителей. Взаимодействие между ними позволяет создать условия, в которых каждый компонент системы поддерживает и усиливает остальные, обеспечивая наиболее полный и глубокий педагогический эффект. Лишь в таком комплексном подходе можно говорить о формировании у детей устойчивого интереса и привычки к физическим упражнениям, что станет основой для их успешного и здорового будущего.

Овчинников Ю.Д. отмечает: «Карате - травмоопасный вид восточных единоборств, поэтому перед началом занятий рекомендуем посоветоваться с лечащим врачом и обязательно родители должны поставить в известность тренера о состоянии здоровья ребенка. Родителям и ребенку необходимо понимать, что, если есть какие-либо проблемы со здоровьем, это будет существенно сдерживать прогресс в освоении техник карате. Проблема не потеряла своей актуальности в связи с бурным развитием такого направления, как «Организация спортивной деятельности для детей на базе школы». Данное направление включает в себя: секции и спортивные клубы, оборудованные

специализированным спортивным инвентарем, с привлечением к работе профессиональных тренеров, грамотно организованной системой тренировок и спортивных соревнований. В дальнейшем данное направление будет развиваться и совершенствоваться, так как это позволяет школьному спорту становиться профильным, а родителям дает возможность занять своего ребенка каким-либо видом внеурочной деятельности. Более того, происходит социализация ребенка в обществе в раннем школьном возрасте, которая продолжается и в подростковый период» [9].

Тюрин А.А. отмечает: «Процесс спортивной тренировки каратиста складывается из пяти взаимосвязанных между собой частей: общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, психологической подготовки.

К общефизической подготовке каратиста относятся бег, прыжки, ходьба, гимнастические упражнения, упражнения со скакалкой, лазание по канату, упражнения со штангой, гантелями, плавание, лыжи, акробатические упражнения. Большое место в подготовке каратиста занимают спортивные игры, особое предпочтение из которых отдается баскетболу, волейболу, они также являются хорошим средством развития тактического мышления, быстроты, ловкости, координации и выносливости.

К специальным физическим упражнениям каратиста относятся те, которые по структуре движения имеют сходство с действиями во время поединка. Это специальные упражнения спортсмена, предназначенные для совершенствования того или иного приема единоборств, имитация приемов поединка» [19].

Блинков С. Н. отмечает, что физическая подготовка в карате школьников 12-13 лет играет ключевую роль в развитии их спортивных навыков и физической подготовленности. Этот возрастной период характеризуется интенсивным ростом и развитием организма, поэтому правильный подход к физической подготовке поможет избежать возможных травм и обеспечит гармоничное развитие [1].



Рисунок 2 - Физическая подготовка

Рисунок 2 отражает основные компоненты физической подготовки. В первую очередь, программа тренировки должна включать в себя всестороннее укрепление основных групп мышц. Упражнения на развитие силы и выносливости помогут мальчикам выдерживать длительные тренировки и проводить поединки с максимальной эффективностью. Регулярные отжимания, приседания, планка и упражнения с собственным весом станут отличной основой для формирования сильного корпуса.

На втором этапе важно сосредоточиться на развитии гибкости и координации. Карате требует высокой степени подвижности суставов и гибкости мышц, что позволяет выполнять сложные технические приемы. Упражнения на растяжку, включая шпагаты и мосты, должны быть неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Среди прочих элементов тренировок для мальчиков 12-13 лет нужно обратить внимание на тренировку дыхания и улучшение кардиореспираторной выносливости. Пробежки на свежем воздухе, плавание

и занятия на велотренажере помогут укрепить легкие и сердце, что важно для поддержания высокой интенсивности боевых действий на татами.

Психологическая подготовка также занимает важное место в тренировочном режиме. Умение концентрироваться, преодолевать страх и уверенно выступать перед зрителями - все это является результатом грамотной работы с тренером. Медитация, дыхательные практики и визуализация боевых приемов способствуют укреплению уверенности в собственных силах и повышению уровня самоконтроля.

Таким образом, физическая подготовка в карате для мальчиков 12-13 лет требует комплексного подхода и включает различные аспекты, от силовых упражнений до психологической работы. Только при соблюдении всех этих элементов возможно достижение высоких результатов, которые помогут стать успешными и здоровыми спортсменами.

Спортивная тренировка в карате представляет собой гармоничное сочетание физической нагрузки, психологической подготовки и развития духовных качеств. Этот боевой вид спорта требует полной вовлеченности и концентрации от каждого участника. Первоначально каждая тренировка начинается с разминки, которая играет важную роль в предотвращении травм и подготовке тела к интенсивной физической активности. Включая элементы растяжки, кардиоупражнения и дыхательные техники, разминка помогает настроить организм на продуктивную работу.

Следующим этапом является изучение и отработка базовых техник карате - ударов руками и ногами, блоков и уклонов. Важно учитывать, что в карате особое внимание уделяется правильной технике выполнения движений, что требует многократного повторения и постоянной коррекции ошибок. Поэтому работа в парах и групповая динамика играют ключевую роль в тренировочном процессе, позволяя спортсменам оценить эффективность своих навыков в боевых условиях.

Одним из характерных элементов тренировки является ката — последовательность боевых движений, представляющая собой своего рода бой

с воображаемым противником. Ката позволяет развить чувство ритма, координацию и внутреннюю дисциплину, поэтому она считается важной составляющей не только тренировок, но и соревнований.

Неотъемлемой частью спортивной тренировки в карате является спарринг. Он предоставляет возможность применить освоенные техники в реальной схватке, оттачивая быстроту, реакцию и стратегическое мышление. Важно отметить, что в ходе спарринга важны не только физические навыки, но и уважение к партнеру, соблюдение этикета и понимание философии карате.

Тренировки часто завершаются растяжкой или медитацией иногда используют дыхательные практики. Таким образом, особенности спортивной тренировки в карате заключаются в комплексном подходе к физическому и духовному развитию. Эта многогранная система позволяет атлетам расти и совершенствоваться, формируя не только отличных бойцов, но и разносторонне развитых личностей.

1.2 Физические качества и их краткая характеристика

Карась Т.Ю. пишет: «Физические качества - качества человека, характеризующие его физическое развитие и способности к двигательной деятельности.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц.

Быстрота - способность спортсмена осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов.

Выносливость - способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление.

Гибкость - способность спортсмена выполнять двигательное действие с высокой степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга.

Ловкость - способность спортсмена рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды» [4].

Формирование физических качеств в карате является основополагающим элементом в развитии эффективного бойца. Это искусство боевого искусства требует от своего последователя как физической выносливости, так и силы, гибкости и ловкости. Каждый из этих компонентов вносит существенный вклад в общую способность бойца выполнять сложные техники и поддерживать высокий уровень продуктивности во время тренировок и соревнований.

Важным аспектом воспитания физических качеств является развитие силы. Сила в карате не ограничивается только силой мышц. Основа для силы в этом искусстве лежит в координации и эксплуатации телесного центра тяжести. Передавая мощь от ног через корпус и к рукам, каратист может эффективно наносить удары, которые значительно превосходят по силе его физический потенциал.

Неповинных Л.А. отмечает: «Основными средствами повышения силовых способностей вступают физические упражнения, выполняемые с различными отягощениями или сопротивлениями. Среди силовых упражнений можно выделить как основные силовые средства, так и дополнительные. К основным средствам можно отнести:

- физические упражнения, которые выполняются с внешними отягощениями (гантели, штанги, гири, камни, набивные мячи и т.д.);
- физические упражнения, выполняемые с весом собственного тела;
- физические упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах;

- статические физические упражнения, выполняемые в изометрическом режиме (изометрические упражнения, выполняемые за счет волевых усилий или упражнения в самосопротивлении).

Если на занятии физическими упражнениями (урок, тренировка) главная задача состоит в повышении уровня развития силовых качеств, то силовые упражнения могут обеспечивать практически всю моторную плотность занятия. Силовые упражнения лучше выполнять при завершении основной части занятия, не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость перед силовыми упражнениями. Хорошие результаты дает сочетание в рамках занятия упражнений силового характера и упражнений на растяжку и релаксацию скелетных мышц» [7].

Гибкость играет не менее значимую роль. Развитие гибкости позволяет бойцам исполнять техники с большей амплитудой и диапазоном движений, уменьшая риск получения телесных повреждений. Упражнения на максимизацию гибкости, как правило, включают в себя как динамическое, так и статическое растяжение, что способствует повышению мобильности суставов и эластичности мышц.

Дорошин И.Г. отмечает: «Комплексное использование динамических и статических растягивающих упражнений является эффективным средством развития гибкости у юных каратистов. При работе на гибкость в практике карате соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнения и увеличения нагрузки;
- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение для развития гибкости;
- комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении техники карате» [14].

Ловкость и координация движений необходимы для быстрого и точного выполнения техник. Развитие этих качеств предполагает постоянную работу над балансом, скоростью реакции и визуально-моторной координацией. Совершенствуя ловкость, каратисты улучшают способность к адаптации в динамично меняющейся среде, что является ключом к успеху как в спарринге, так и в жизни.

Пьянкова М.Д. пишет: «Критериями ловкости являются координационная сложность, точность движений и быстрое их выполнение. В основе этих способностей лежат явления экстраполяции, хорошая ориентация в вероятной среде, предвидение возможной будущей ситуации, быстрая реакция на движущийся объект, высокий уровень лабильности и подвижности нервных процессов, умение легко управлять различными мышцами, что особенно важно для такого вида спорта как карате. Развитие ловкости осуществляется путем использования комплекса физических упражнений, выполняемых в определенных условиях, включающих дефицит времени и пространства, быструю смену направления движения с изменением его координационной структуры, наличие спонтанных ситуаций. Следует заметить, что уровень ловкости каратиста зависит от сформированности у него координационных, скоростных и силовых способностей, его общефизической подготовленности в сочетании с такими качествами как целеустремленность, решительность, готовность к риску. Развитие ловкости у подростков посредством занятий карате будет наиболее успешным, если учитывать следующие условия: координационная подготовка должна быть обязательной частью в системе тренировочного процесса, повышение основных видов координационных способностей необходимо увязать с физической и технической подготовленностью юных спортсменов, при реализации программы секционных занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности подростков: мотивацию на занятия карате, двигательную подготовленность, морфо-функциональные свойства их организма» [13].

Нельзя обойти и такой важный аспект, как выносливость. Формирование выносливости посредством тренировок поддерживает способность бойца выдерживать длительные тренировочные и соревновательные программы без потери эффективности. Пробежки, интервальные тренировки и упражнения на развитие дыхания - всё это неотъемлемая часть программы тренировок, повышающей аэробные возможности спортсмена.

Петрыгин С.Б. пишет: «Особенность поединка в каратэ заключается в постоянно меняющейся интенсивности его ведения колеблющейся от низкой до экстремальной. При этом действия противников попадают в большое количество разных эпизодов, чередующихся с периодами выбора позиции, движений, подготовки атак и переходов к защитным техникам, действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие запасы энергии есть у спортсмена и как он их потратит, но также и от того, насколько быстро они будут восстановлены после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость восстановления во время поединка определяется силой аэробного процесса. В тоже время желательно избегать длинных серий высокоскоростных техник, так как они приводят к быстрому увеличению утомляемости, последующему снижению работоспособности и необходимости длительного периода восстановления, чтобы устранить значительную «кислородную задолженность», накопившуюся в работающих мышцах. Снижение работоспособности в основном выражается в ухудшении реакции, снижении работоспособности, точности движений, снижении скорости атак и защитных действий и движений. Аэробная способность эффективно развивается при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как бег на длинные дистанции или занятия спортом. Утренние пробежки продолжительностью от 1 до 2 часов очень полезны, иногда в сочетании с ходьбой. Итак, чтобы повысить выносливость в аспекте специальной подготовки каратистов, необходимо:

- во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволила бы эффективно использовать увеличение объема и интенсивные удельные тренировочные нагрузки;
- во-вторых, для достижения максимально возможных показателей конкурентной выносливости, что привело бы к стабильным показателям конкуренции» [11].

Развитие выносливости у школьников 12-13 лет является важным аспектом физического воспитания. В этом возрасте дети активно растут и развиваются, поэтому правильная организация тренировочного процесса является ключевым фактором для достижения устойчивых результатов.

Первый шаг на пути к развитию выносливости - это грамотное планирование занятий, которое должно учитывать уровень физической подготовки каждого школьника. Важно сочетать различные виды активности, включая бег, плавание, езду на велосипеде, а также игровые виды спорта, такие как футбол или баскетбол, где выносливость играет решающую роль. Тренировки должны проходить в игровой форме, чтобы поддерживать интерес школьников. Важно также уделить внимание технике выполнения упражнений и дыханию, поскольку правильное дыхание оказывает непосредственное влияние на выносливость. Сперва стоит поставить акцент на постепенное увеличение физических нагрузок, избегая переутомления, которое может привести к травмам или снижению интереса к занятиям.

Эффективной стратегией может стать составление индивидуальных программ тренировок, которые будут адаптированы под возможности каждого ученика. Ведущую роль в этом играет регулярный мониторинг физического состояния и достижений ребёнка, позволяющий корректировать нагрузки в зависимости от прогресса.

Помимо физических упражнений, важное значение имеет питание. Рацион должен быть богат разнообразными продуктами, обеспечивающими

организм необходимыми витаминами и минералами, способствующими восстановлению мышц и повышению уровня энергии.

Поддержка родителей и учителей играет не менее важную роль. Для развития выносливости необходимо создать благоприятные условия не только на уроках физкультуры, но и в повседневной жизни. Привлечение детей к активному времяпрепровождению вне школы, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях будут способствовать формированию положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.

Развитие выносливости у школьников 12-13 лет - это комплексный процесс, требующий внимательного подхода как со стороны педагогов и тренеров, так и со стороны семьи. Систематическое и заинтересованное отношение к данной задаче поможет детям не только в достижении высоких спортивных результатов, но и в укреплении здоровья, что станет основой для успешного и активного будущего.

Стоит отметить, что гармоничное развитие физических качеств является залогом успеха в практике карате. Каждый компонент дополняет другой, создавая сбалансированный и всесторонне развитый физический облик каратиста, готового к любым испытаниям как на татами, так и за его пределами. Комбинируя традиционные и современные методы тренировок, каратисты могут достичь нового уровня мастерства и перевоплотить своё физическое состояние в мощный инструмент бойца.

Не стоит забывать об элементах соревновательности и духе товарищества, которые развиваются в ходе тренировок и соревнований. Командные и индивидуальные выступления помогают молодым людям научиться работать как в команде, так и самостоятельно, принимая ответственные решения. Карате учит принимать поражения с достоинством и не останавливаться на достигнутом, а стремиться к новым вершинам.

Карате также играет важную роль в воспитании моральных качеств. Уважение к сопернику, честность, стремление к совершенствованию и соблюдение правил - это принципы, которые закладываются в юном возрасте

и сопровождают человека в течение всей жизни. Эти принципы воспитания особенно актуальны в современном обществе, где молодёжь сталкивается с множеством соблазнов и вызовов.

Таким образом, карате не только со спортивной точки зрения, но и как элемент культурного воспитания, играет важную роль в жизни молодёжи. Оно формирует полноценную личность, сочетающую физическое и духовное развитие, позволяет молодым людям чувствовать себя уверенно в быстро меняющемся мире и быть достойными гражданами общества.

Выводы по главе

Физическая подготовка в карате школьников 12-13 лет играет ключевую роль в развитии их спортивных навыков и физической подготовленности. Этот возрастной период характеризуется интенсивным ростом и развитием организма, поэтому правильный подход к физической подготовке поможет избежать возможных травм и обеспечит гармоничное развитие занимающихся. Учебно-тренировочный процесс для школьников 12-13 лет должен быть тщательно структурирован и учитывать физиологические и психологические особенности подростков. Педагоги и тренеры разрабатывают программы, которые включают не только технику выполнения ударов и защит, но и упражнения на воспитание физических качеств.

Глава 2 Методы и организация педагогического исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Никитушкиным В.Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [8].

Литературные источники подчёркивают, что использование карате в образовательных учреждениях может служить эффективным средством профилактики девиантного поведения. Занятия боевыми искусствами помогают детям обрести уверенность, повысить социальные навыки. Одним из ключевых аспектов является дозирование физической нагрузки и методическое разнообразие занятий. Учебно-тренировочный процесс для школьников 12-13 лет должен быть тщательно структурирован и учитывать физиологические и психологические особенности подростков. Педагоги и тренеры разрабатывают программы, которые включают не только технику выполнения ударов и защит, но и упражнения на развитие гибкости, силовых качеств и общей физической подготовки.

Основной задачей педагогического наблюдения является создание условий для наиболее полного раскрытия способностей учащихся. Педагоги, тщательно наблюдая за учениками, получают возможность корректировать планы, адаптировать методики преподавания и внедрять индивидуальные подходы, способствующие развитию учащихся.

Основной педагогический эксперимент проходил на базе школы МБУ СОШ №28 г. о. Тольятти. Средства карате применялись и на уроках физической культуры и на секционных занятиях по карате.

Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающаяся по общепринятой программе карате и экспериментальная группа. В экспериментальной группе мальчиков, в основной части занятия внедрялись разработанные комплексы упражнений, способствующие воспитанию физических качеств у школьников.

Мы изучали показатели физических качеств мальчиков по контрольным испытаниям:

- быстроту: бег на 30 м;
- выносливость: бег на 1500 м;
- силу: стойка на кулаках (с);
- скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин);
- гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- ловкость: 5 кувырков на время (с).

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, участники стартуют по 2-4 человека.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

Стойка на кулаках - это статическое упражнение, главное правило держать тело ровно.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией

отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5 кувырков на время - из упора присев (с опорой руками впереди, стопы на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку, мягко перекатиться вперед, захватив руками ноги около голеностопных суставов.

Метод математической статистики обеспечил количественный анализ и интерпретацию данных, позволив выявить статистическую надежность и обоснованность педагогического исследования.

2.2 Организация педагогического исследования

В ходе первого этапа педагогического исследования (январь 2023 г – июнь 2023 г) был осуществлён предварительный педагогический эксперимент на двух группах мальчиков по 12 человек в каждой (контрольной и экспериментальной) в возрасте 12-13 лет, а также проводилось педагогическое наблюдение.

Во втором этапе педагогического исследования (сентябрь 2023 г – июнь 2024 г) провели основной педагогический эксперимент на базе школы МБУ

СОШ №28 г. о. Тольятти. Средства карате применялись и на уроках физической культуры и на учебно-тренировочных занятиях по карате.

Были сформированы две группы: контрольная группа мальчиков, занимающаяся по общепринятой программе карате. В экспериментальной группе мальчиков, в основной части занятия внедрялись разработанные комплексы упражнений, способствующие воспитанию физических качеств у школьников. В течение недели мальчики в возрасте 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю.

На третьем этапе педагогического исследования (июль 2024 – октябрь 2024 г.) были выполнены задачи, связанные с завершением работы, редактировали результаты и выводы, готовили презентационный материал и доклад для защиты.

Выводы по главе

Организация исследования требует тщательной подготовки, начиная от определений целей и задач, до выбора соответствующих средств и испытаний для сбора данных. Эффективная педагогическая наука предполагает междисциплинарный подход, объединяющий знание психологии, физиологии, социологии и других дисциплин для более полного понимания процесса обучения в карате.

Результаты таких исследований могут не только улучшать качество обучения, но и создают основу для разработки программ обучения. Таким образом, методы и организация педагогического исследования в карате представляют собой инструмент для усовершенствования обучения и развития этого боевого искусства.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Экспериментальное обоснование применения средств карате для воспитания физических качеств у школьников

С сентября 2023 по май 2024 года мы провели основной педагогический эксперимент, который осуществлялся на базе школы МБУ СОШ №28 города Тольятти. Средства карате использовались как на уроках физкультуры, так и на учебно-тренировочных занятиях по карате. Были созданы две группы: контрольная группа мальчиков, занимавшаяся по стандартной программе карате. В экспериментальной группе мальчиков, в основную часть занятий были внедрены специально разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств у школьников. Обе группы занимались по два раза в неделю.

В карате, как и во многих боевых искусствах, воспитание физических качеств играет ключевую роль в успехах практикующих школьников. Сочетание силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости позволяет не только совершенствовать технические навыки, но и увеличивать общую эффективность в поединках и тренировках. Например, для воспитания силы используют приседания с утяжелением, это упражнение способствует укреплению нижних конечностей и улучшению устойчивости в стойках (рисунок 3).



Рисунок 3 - Приседания с утяжелением

Отжимания на кулаках развивают мышцы верхней части тела и укрепляют кулаки, повышая мощность удара (рисунок 4). Для воспитания быстроты отрабатывают удары макивары, быстрая работа на макиваре позволяет улучшать скорость реакции. Бег с ускорениями, короткие интервалы высокоинтенсивного бега способствуют улучшению взрывной скорости.



Рисунок 4 – Техника выполнения отжимания на кулаках

Для воспитания гибкости проводится растяжка, например, ноги в сторону и наклоны к каждой ноге, улучшается гибкость в тазобедренных суставах, что важно для высоких ударов ногами (рисунок 5). Выполняют мостик воспитывают гибкость спины и плеч, что помогает в выполнении бросков и других техник.



Рисунок 5 – Растяжка в карате

Для воспитания выносливости используют бег на длинные дистанции, регулярный бег улучшает выносливость сердечно-сосудистой системы и помогает поддерживать физическую форму.

Для развития ловкости (координационных способностей) выполняют упражнения на баланс: использование балансировочной доски для укрепления мышц-стабилизаторов. Работа с партнером: упражнения на координацию движений в парах, которые помогают улучшать взаимодействие в спаррингах (рисунок 6). Каждое из упражнений будет особо полезным, если выполнять его регулярно.

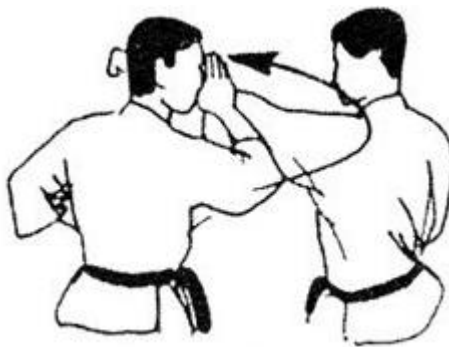


Рисунок 6 – Работа с партнером в карате

В экспериментальной группе использовали упражнения для развития быстроты:

- выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью;
- нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам;
- бег со старта из различных положений;
- передвижение в различных стойках.

Некоторые упражнения для развития выносливости:

- сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (на кулаках, на запястьях);
- выпрыгивания из полного приседа вверх;

- поднимание туловища из положения лёжа на полу (прямо, правым боком, левым боком);
- прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе;
- из упора присев переход в упор лёжа, в быстром темпе;
- ускорения 3х 5 м из различных положений (упор лёжа, упор присев, лёжа на спине);
- имитация ударов руками (ногами) с сопротивлением напарника, удерживающего за пояс.

Зобкова Е. А. рекомендует использовать следующие упражнения для развития ловкости:

- «кувырки вперёд, в стороны через правое и левое плечо, задний кувырок на согнутых в локтях руках.
- стойка на голове с прямыми ногами.
- падение назад с последующим быстрым вставанием.
- падение вперёд с быстрым вставанием» [3].

Также для развития ловкости в карате используют различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Выбор упражнений зависит от подготовленности спортсмена, поэтому их нужно подбирать индивидуально

Махов С. Ю. рекомендует следующие упражнения для развития силы:

- «для мышц ног. Утиный шаг (движение в полуприседе), приседания, бег и прыжки. В тренировках могут применяться прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперёд, прыжки «лягушкой», прыжки через скакалку, прыжки с отягощением;
- для мышц поясницы и пресса. Подтягивание, отжимание, подъём ног и корпуса в положении лёжа, наклоны с грузом, «уголок», подтягивание ног к животу в висе;

- для мышц рук. Отжимания, подтягивания, стойки на руках;
- занятия на перекладине. Перекладина должна располагаться на такой высоте, чтобы ноги не доставали до земли в положении «вис». Упражнение заключается в подтягивании на перекладине до момента касания её подбородком» [17].

Некоторые упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперёд из положений стоя, сидя, ноги вместе и ноги врозь. Выполняются в сочетаниях динамического и статического режимов, за счёт активных движений и с помощью партнёра;
- выполнение шпагатов. Например, пружинящие покачивания в шпагате, статическое удержание позы в шпагате с активным напряжением мышц, шпагат с передней ногой на возвышении, шпагат из положения стоя лицом к гимнастической стенке, при помощи рук;
- наклоны на гимнастической стенке. Например, стоя лицом к стенке на 3-4-й ступеньке (ноги могут быть вместе и врозь), перехватывая жерди, выполнять наклоны, сокращая расстояние между руками и ногами;
- стоя, ноги врозь или вместе, спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд и, держась за жердь гимнастической стенки, подтягивать туловище к ногам, чередуя пружинящие наклоны со статическим удержанием туловища в согнутом положении;
- лежа на спине согнувшись, ноги врозь, руками взяться за пятки и, выполняя пружинящие движения, стараться одновременно носками стоп и тазом коснуться пола.

В результате дисциплины и концентрации, приобретенных на тренировках, школьники из экспериментальной группы демонстрировали лучшее внимание и усидчивость в учебной деятельности, что позитивно сказалось на их академических результатах. Данное исследование закладывает основу для разработки методических рекомендаций по внедрению карате в

школьные программы, что потенциально сможет повысить уровень физической подготовки и общего развития учащихся этой возрастной категории.

3.2 Оценка физических качеств у школьников 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

В таблице 1 представлены результаты контрольных испытаний педагогического эксперимента.

Таблица 1 - Оценка физических качеств у школьников в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	Р
Бег 30 м (с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Бег на 1500 м (мин, с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Стойка на кулаках (с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до	$37,43 \pm 0,67$	$37,52 \pm 0,54$	$\geq 0,05$
	после	$43,75 \pm 0,63$	$39,26 \pm 0,68$	$\geq 0,05$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	до	$5,21 \pm 0,45$	$5,32 \pm 0,53$	$\geq 0,05$
	после	$9,18 \pm 0,34$	$7,24 \pm 0,26$	$\leq 0,05$
5 кувырков на время (с)	до	$10,12 \pm 0,35$	$10,21 \pm 0,43$	$\geq 0,05$
	после	$8,25 \pm 0,34$	$9,37 \pm 0,45$	$\leq 0,05$

Бег 30 м контрольное испытание характеризует быстроту в ходе педагогического эксперимента мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 5,36 с до 5,12 с, в то время как мальчики экспериментальной группы с 5,32 с до 4,95 с (рисунок 7).

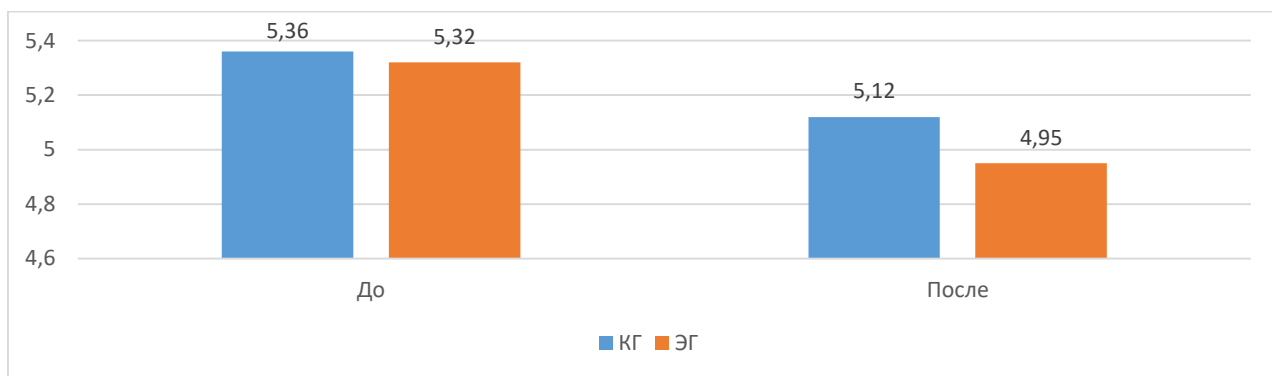


Рисунок 7 - Бег 30 м (с)

Бег на 1500 м результат менялся в ходе педагогического эксперимента у контрольной группы с 8,44 мин до 7,13 мин, а в экспериментальной группе с 8,24 мин до 6,19 мин (рисунок 8).

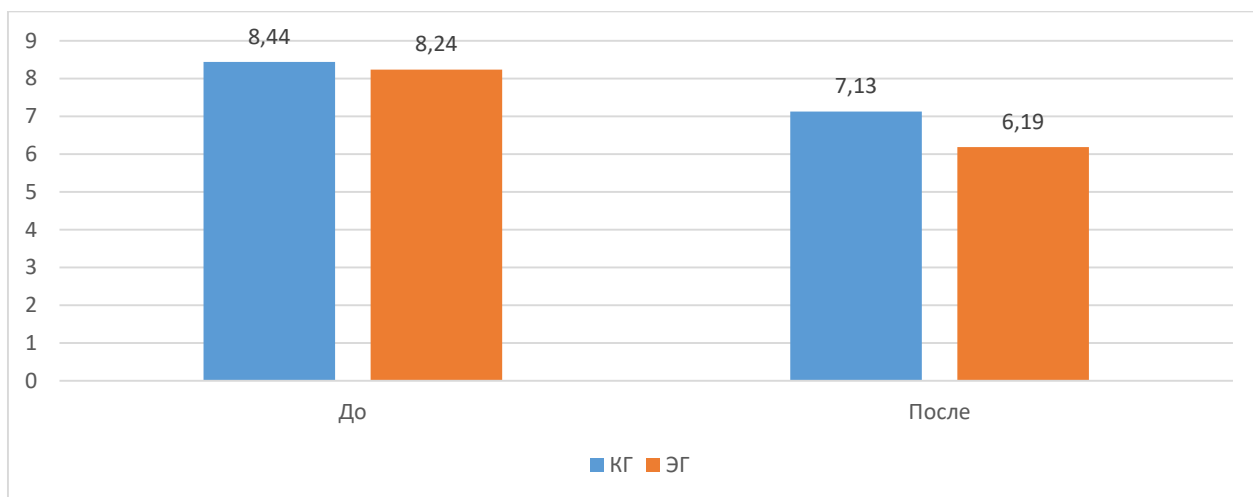


Рисунок 8 - Бег на 1500 м (мин, с)

Стойка на кулаках в данном испытании мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 16,32 с до 17,43 с, а мальчики экспериментальной группы с 16,13 с до 19,26 с (рисунок 9).

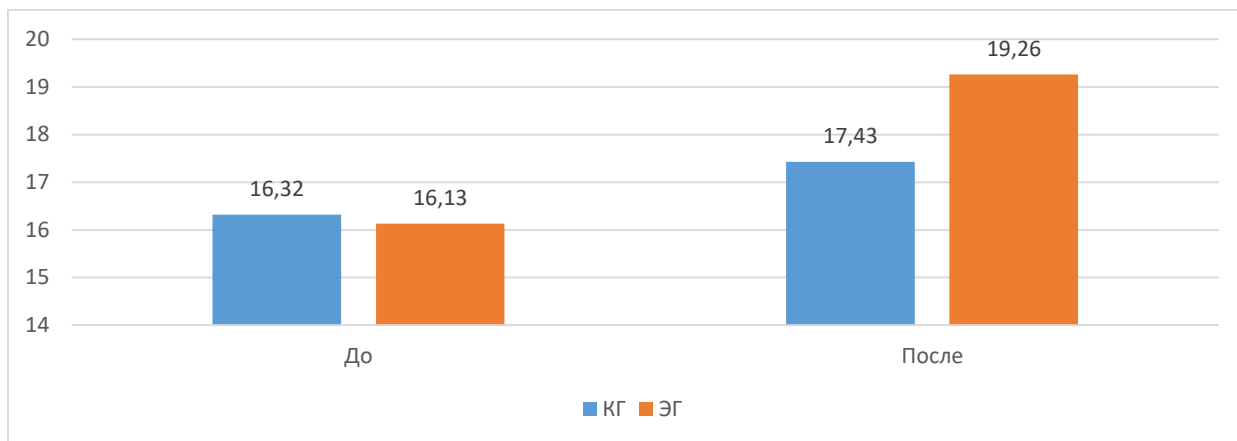


Рисунок 9 - Стойка на кулаках (с)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами результаты данного испытания в контрольной группе менялись в ходе педагогического эксперимента со 164,43 см до 168,21 см, а в экспериментальной группе мальчиков со 164,52 см до 171,43 см (рисунок 10).

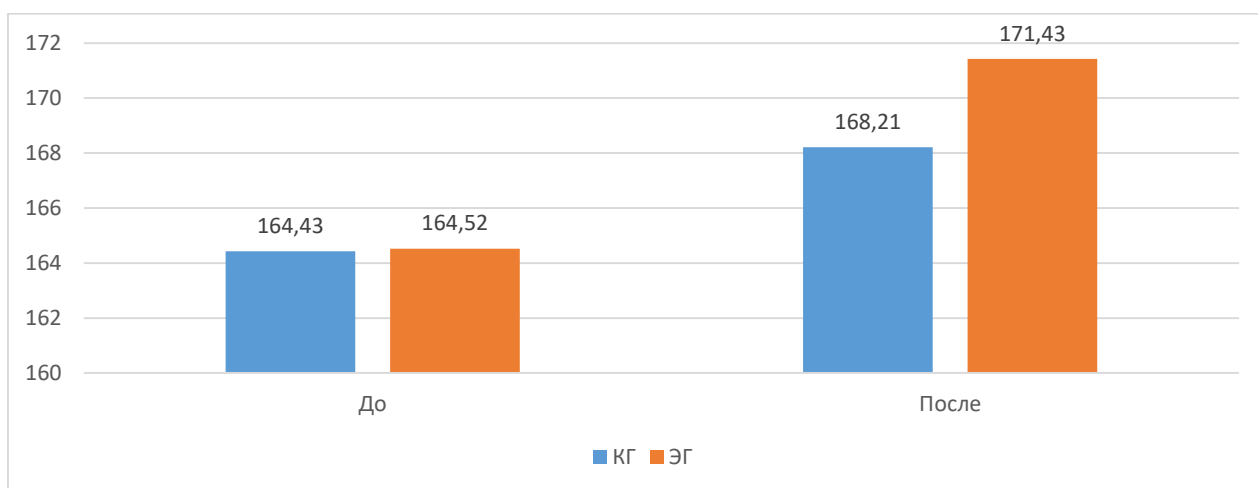


Рисунок 10 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) в данном испытании результаты контрольной группы мальчиков менялись с 37,52 раз до 39,26 раз в ходе педагогического эксперимента, а в экспериментальной группе с 37,43 раз до 43,75 раз (рисунок 11).

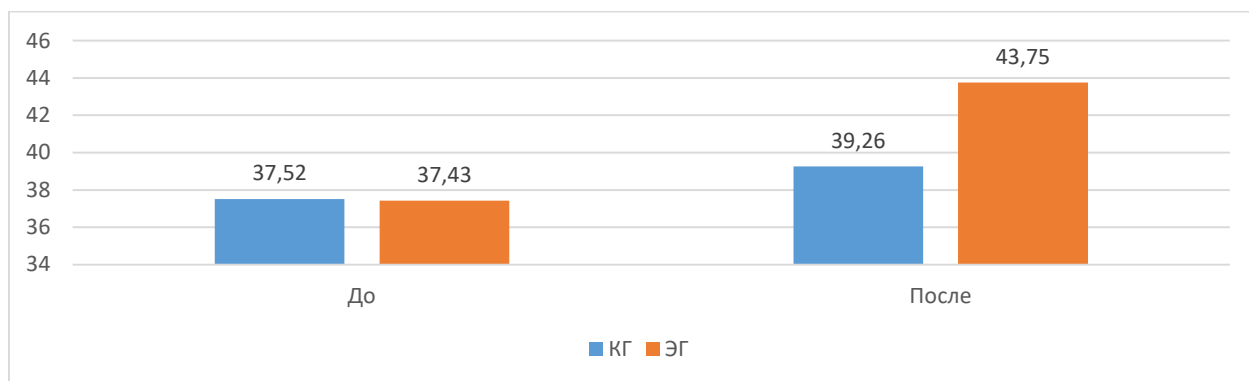


Рисунок 11 - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, мальчики контрольной группы улучшили свои результаты в ходе педагогического эксперимента с 5,32 см до 7,24 см, а в экспериментальной группе мальчиков с 5,21 см до 9,18 см (рисунок 12).

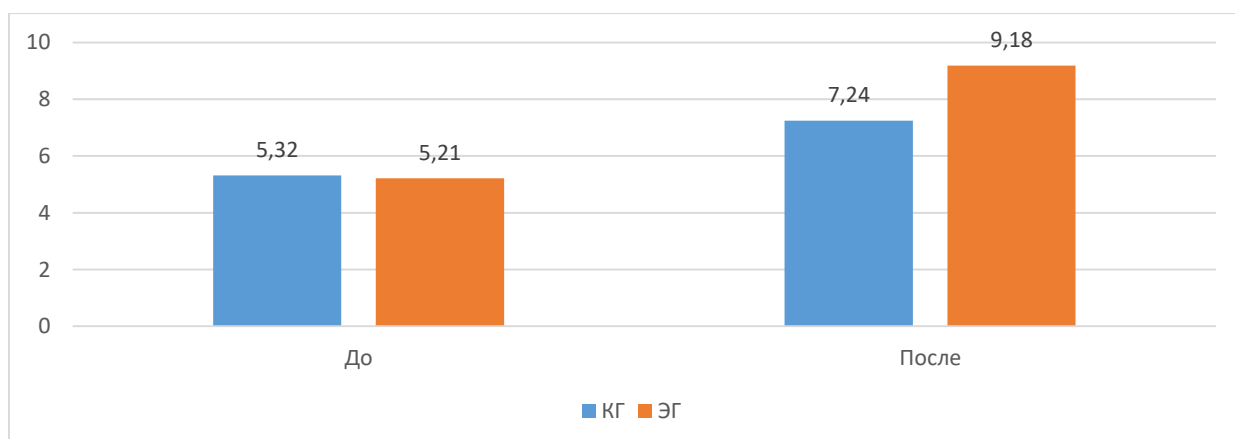


Рисунок 12 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

В контрольном испытании 5 кувырков на время также была заметна положительная динамика результатов, так в контрольной группе результат менялся с 10,21 с до 9,37 с, а в экспериментальной группе мальчиков с 10,12 с до 8,25 с (рисунок 13).

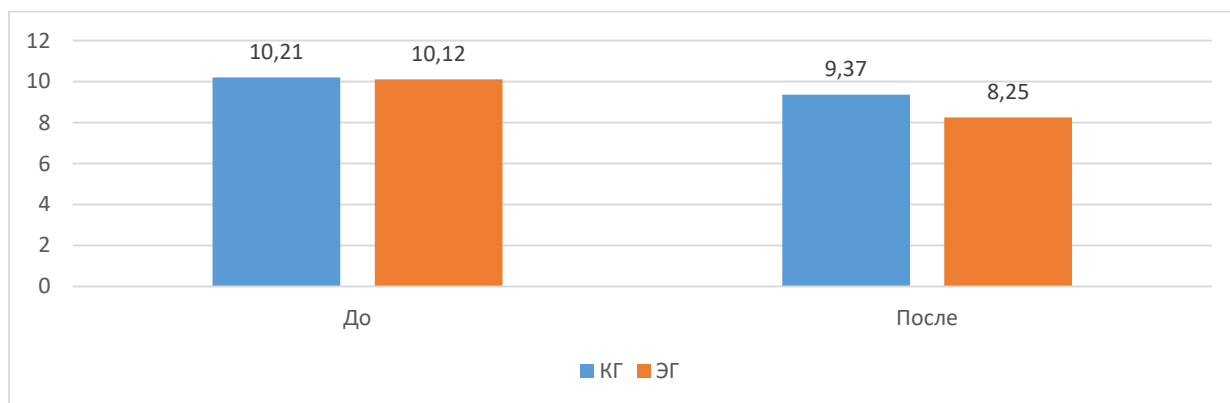


Рисунок 13 - Пять кувырков на время (с)

Оценив физические качества у школьников в ходе педагогического эксперимента, мы подтвердили гипотезу педагогического эксперимента и можем утверждать, что средства карате в ходе учебно-тренировочных занятий положительно влияют на формирование физических качеств. Анализ результатов показал, что регулярные занятия карате способствуют заметному улучшению различных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и гибкость, ловкость. Таким образом, можно заключить, что интеграция элементов восточных единоборств в программу физического воспитания предоставляет уникальные возможности для модернизации образовательного процесса и повышения его эффективности. Эти находки подчеркивают важность междисциплинарного подхода в разработке новых методик, направленных на достижение всестороннего развития школьников, объединяющих физическое и личностное развитие. Дальнейшее исследование необходимо для углубленного понимания механизмов воздействия карате и оптимизации учебных технологий в соответствии с индивидуальными

потребностями учащихся. В перспективе это позволит повысить уровень физической подготовленности молодого поколения, стимулируя интерес к активному и здоровому образу жизни.

Выводы по главе

Анализ результатов показал, что регулярные занятия карате способствуют заметному улучшению физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Таким образом, можно заключить, что интеграция элементов восточных единоборств в программу физического воспитания предоставляет уникальные возможности для модернизации образовательного процесса и повышения его эффективности.

Включение элементов карате в школьные программы физического воспитания поддерживает формирование гармонично развитой личности. Это предоставляет уникальную возможность развивать как физические, так и психологические качества обучающихся, закладывая прочную основу для их будущих достижений.

Заключение

В ходе проделанной исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- оценив показатели физических качеств у школьников в ходе педагогического эксперимента, мы подтвердили гипотезу педагогического эксперимента и можем утверждать, что средства карате, применяемые в ходе урочных и секционных занятий, положительно влияют на воспитание физических качеств у школьников;
- бег 30 м контрольное испытание характеризует быстроту в ходе педагогического эксперимента мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 5,36 с до 5,12 с, в то время как мальчики экспериментальной группы с 5,32 с до 4,95 с. Бег на 1500 м результат менялся в ходе педагогического эксперимента у контрольной группы с 8,44 мин до 7,13 мин, а в экспериментальной группе с 8,24 мин до 6,19 мин. Стойка на кулаках в данном испытании мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 16,32 с до 17,43 с, а мальчики экспериментальной группы с 16,13 с до 19,26 с. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами результаты данного испытания в контрольной группе менялись в ходе педагогического эксперимента со 164,43 см до 168,21 см, а в экспериментальной группе мальчиков со 164,52 см до 171,43 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) в данном испытании результаты контрольной группы мальчиков менялись с 37,52 раз до 39,26 раз в ходе педагогического эксперимента, а в экспериментальной группе с 37,43 раз до 43,75 раз. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, мальчики контрольной группы улучшили свои результаты в ходе педагогического эксперимента с 5,32 см до 7,24 см, а в экспериментальной группе

мальчиков с 5,21 см до 9,18 см. В контрольном испытании 5 кувырков на время также была заметна положительная динамика результатов, так в контрольной группе результат менялся с 10,21 с до 9,37 с, а в экспериментальной группе мальчиков с 10,12 с до 8,25 с;

- анализ результатов показал, что регулярные занятия карате способствуют заметному улучшению физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Таким образом, можно заключить, что интеграция элементов восточных единоборств в программу физического воспитания предоставляет уникальные возможности для модернизации образовательного процесса и повышения его эффективности. Внедрение карате в образовательные программы также может способствовать созданию более дисциплинированной и скоординированной учебной среды. Дети, которые участвуют в таких программах, демонстрируют улучшенное поведение и большую ответственность как в учёбе, так и вне школы. Это, в свою очередь, способствует улучшению общего образовательного климата и повышению эффективности обучения в классе. Таким образом, карате может стать катализатором положительных изменений как в индивидуальном развитии учащихся, так и в образовательной системе в целом.

Список используемой литературы

1. Блинков С. Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с.
2. Васильченко О. С. Карате - от истоков до спортивного движения всестороннего развития личности / О. С. Васильченко, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 353-356.
3. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 44 с.
4. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.
5. Леонов Н. И. Организационно-педагогические условия эффективности воспитательной работы в спортивной школе восточных видов единоборств / Н. И. Леонов, Д. Т. Ким // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29, № 1. – С. 87-93.
6. Небытова Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.
7. Неповинных Л. А. Основные методические подходы в воспитании силы старших школьников / Л. А. Неповинных // E-Scio. – 2023. – № 9(84). – С. 93-98.

8. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. / В.Г. Никитушкин. – М.: гос. Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. – 112 с
9. Овчинников Ю. Д. К вопросу о допуске детей к занятиям в секциях карате / Ю. Д. Овчинников, О. Г. Лызарь, В. В. Колбасин // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1(61). – С. 31-34.
10. Особенности преподавания карате в современных условиях / Н. Г. Москвин, В. В. Головин, Р. А. Гумеров, А. Г. Исавнин // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 2(86). – С. 100-103.
11. Петрыгин С. Б. Методика развития выносливости у спортсменов-каратистов / С. Б. Петрыгин // Современные тенденции развития физической культуры и спорта: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 30 октября 2020 года / Под редакцией В.М. Ерикова, С.Б. Петрыгина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 135-139.
12. Пиянзин А.Н. Методика физического воспитания: электронное учебное пособие / А.Н. Пиянзин. - Тольятти: Изд-во ТГУ, 2018.
13. Пьянкова М. Д. Ловкость как физическое качество и особенности ее развития у школьников 12-13 лет на занятиях каратэ / М. Д. Пьянкова // Студент и наука: актуальные вопросы современных исследований: сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 мая 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 169-171.
14. Развитие гибкости юных каратистов с использованием комплекса упражнений, выполняемых в сочетании динамического и статического режима / И. Г. Дорошин, О. В. Шакирова, И. В. Шайдарова [и др.] // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 1(58). – С. 370-373.
15. Скляр М. С. Карате как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №. 1. – С. 115-118.

16. Смирнов Ю. А., Глухов В. В. Структура физической подготовленности юных каратистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 8 (114). – С. 169-173.
17. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. - Орел: МАБИВ, 2020. - 105 с.
18. Трофимова А. М. От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки: 2019-07-22 / А. М. Трофимова. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2019. - 131 с.
19. Тюрин А. А. Методические принципы физического воспитания, применяемые при проведении спортивной тренировки по киокусинкай каратэ-до / А. А. Тюрин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – № 6(62). – С. 276-279.
20. Филяков А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет //Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2009. – №. 15. – С. 250-253.