

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(Национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.В. Ненашева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Повышение эффективности внеурочного физического  
воспитания детей среднего школьного возраста на основе  
каратэ Киокусинкай**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–44.03.01.2020.032.ПЗ.ВКР

Руководитель работы, доцент

\_\_\_\_\_ С. А. Комельков

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Автор работы

студент группы СТ-461

\_\_\_\_\_ Д.Б. Батыров

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Нормоконтролер, доцент

\_\_\_\_\_ И.В. Изаровская

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Челябинск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
1.1 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	10
1.2 Значение каратэ Киокусинкай в физическом воспитании ребенка	14
1.3 Программа физической подготовки детей 12-13 лет	20
1.4 Развитие физических качеств методом «круговой тренировки» с элементами каратэ Киокусинкай	28
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1 Организационно-методические аспекты исследования	30
2.2 Адаптированный комплекс для круговой тренировки основе каратэ Киокусинкай	33
ГЛАВА 3 ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Значение физического воспитания в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков [44]. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности [41]. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [3, 6, 7].

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности [10, 12].

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения [27].

Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.) [21, 32].

Проблемы физического воспитания учащихся в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни [2, 5, 6, 12, 17]. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей как для теории, так и для практики

физического воспитания. Огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях восточными единоборствами [15, 22, 23].

Восточные единоборства уникальны во многом и в первую очередь тем, что являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся [23, 26]. Вопросы рационального внедрения эффективных технологий восточных единоборств в теорию и практику физического воспитания детей и подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

В связи с изложенным, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможностей каратэ Киокусинкай во внеурочной деятельности, как одного из средств спортивно-ориентированного физического воспитания детей среднего школьного возраста, отражающего его инновационную сущность.

**Цель исследования** – определить эффективность использования элементов Киокусинкай каратэ в повышении физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

**Объект исследования** – процесс внеурочного физического воспитания детей среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** – методика на основе элементов Киокусинкай каратэ, направленная на улучшение физической подготовленности школьников шестых классов во внеурочной деятельности.

**Задачи исследования:**

1 Провести теоретический анализ проблемы применения средств восточных единоборств во внеурочном физическом воспитании школьников.

2 Предложить методику на основе элементов техники каратэ Киокусинкай для применения во внеурочном физическом воспитании детей среднего школьного возраста.

3      Оценить эффективность влияния элементов Киокусинкай каратэ на физическую подготовленность детей среднего школьного возраста.

**Практическая значимость.** Разработанная методика существенно повышает эффективность внеурочного физического воспитания детей среднего школьного возраста и может быть использована:

- при разработке эффективного материала по физическому воспитанию школьников;
- в педагогической практике учителей физической культуры;
- на курсах переподготовки и повышения квалификации педагогических работников общеобразовательных школ.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно продолжать формирование основ здорового образа жизни у школьников. В условиях модернизации образования с введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной образовательной программы основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ за № 1577 от 31 декабря 2015 года) одной из главных и основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их воспитания и развития. В требованиях к условиям интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников [28].

Стоит добавить, что именно в школьном возрасте продолжает происходить формирование здоровья, привычки к здоровому образу жизни и других качеств, необходимых для полноценного развития личности в результате целенаправленного воздействия. Успешное формирование основ ЗОЖ у школьников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в образовательной организации и семье, создания условий для осуществления педагогической деятельности, согласованного взаимодействия в триаде «ребенок – педагог – родитель»,

инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив школы [31].

Школьный возраст ребенка характеризуется развитием его организма. В это время происходит активное формирование нервной, костной, мышечной систем, совершенствование дыхательного аппарата. Потому этот период очень важен для физического развития ребенка и его здоровья. Физическое воспитание детей оказывает огромное влияние на их умственное развитие, на формирование многих положительных черт характера: инициативности, активности, выдержки и др.

Физическое воспитание детей школьного возраста включает: физическое развитие, охрану и укрепление здоровья, закаливание, совершенствование двигательных умений и навыков, а также навыков гигиены.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V – VIII классы). Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 – 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 – 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 – 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см [36].

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет [36].

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому

адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично [44].

У подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [44].

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [1].

При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении детьми этого возраста нагрузок, связанных с проявлением выносливости, и разнообразить виды нагрузок.

Задачи физического воспитания:

1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжать развитие двигательных способностей;



- 4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- 5) развивать волевые и нравственные качества;
- 6) вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 7) углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
- 8) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- 9) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 10) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 11) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- 12) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции [11].

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное [12].

Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, в организованных формах – на уроках физкультуры, во внеурочной деятельности, во время активного отдыха, турпохода и т.п. Значительная часть подростков занимается в спортивных секциях. Для всех остальных обязательны ежедневная утренняя зарядка и еженедельные двух – трехразовые самостоятельные тренировки. Общая продолжительность занятий 70 – 90 мин [20].

Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях [17].

Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

### **1.2 Значение каратэ Киокусникай в физическом воспитании ребенка**

Каратэ является японским единоборством, которое попало в страну с острова Окинава. С самого начала на острове было независимое государство, которое называлось Рюкю, именно оно в XVII веке было захвачено японцами. Есть мнение, что жители Рюкю, для того, чтобы вести партизанские войны были вынуждены выучить каратэ.

Уже в конце XIX века, когда остров Окинава был одним из префектур Японской Империи, при отборе юношей для распределения на армейскую службу, японские врачи обратили внимание на то, что все мальчики, взятые с острова, находятся в прекрасной физической форме. Как выяснилось позже, молодое население острова Окинава занималось боевым искусством под названием тотэ. Спустя некоторое время данное единоборство было включено в школьную программу. Изучение тотэ в рамках общеобразовательной школьной программы добавило боевому искусству популярности, и стало превращать его в военную гимнастику [16].

Уже в XX веке, в связи с тем, что произошёл огромный экономический спад, жители Окинава были вынуждены переехать на основные острова Японии. С собой они привезли каратэ. Однако популярность данного вида боевого искусства пришла не сразу, это произошло только после того, как один из мастеров каратэ одержал победу над западным боксёром. О случившемся написали в прессе, и о каратэ узнали люди. Японцы плотно занялись изучением данного вида боевых искусств.

На сегодняшний момент в каратэ принято выделять стили, направления и школы. Если направлений существует только три: спортивное, традиционное, а также прикладное, то стилей гораздо больше. Они стали появляться сразу же после того, как только каратэ попало в Японию.

Одним из популярнейших на сегодняшний день стилей является каратэ Киокусинкай, которое образовалось в 50-е годы прошлого столетия. Киокусинкай представляет собой жёсткий контактный стиль каратэ. Постепенно люди стали узнавать о вновь выведенном стиле, и каратэ Киокусинкай начало набирать популярность во всём мире.

Киокусинкай каратэ – это стиль каратэ-до, основанный Масутацу Оямой, одним из самых сильных людей XX века. В 70-х годах Киокусинкай каратэ стал одним из сильнейших видов восточных единоборств.

Всего за 36 лет существования, Киокусинкай каратэ-до сравнялось и превзошло по популярности другие виды восточных единоборств, имеющих не просто вековую, а тысячелетнюю историю.

Киокусинкай контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

В переводе слово Киокусинкай обозначает «Общество абсолютной истины» или «Предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств [22].

Название стиля Киокусинкай в мире боевых искусств произносят с уважением. Он имеет репутацию самого жесткого стиля, вокруг которого ходит такое количество слухов, что невозможно разобрать, где правда, а где вымысел. Но верно одно – владеющие Киокусинкай способны творить чудеса, ведь познание Истины осуществляется на пути боевого искусства, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей.

Именно это и привлекает множество людей со всего земного шара к занятиям Киокусинкай. Сегодня его поклонники – это 12 миллионов человек из более чем 120 стран мира. Среди них Президенты, влиятельные политики, звезды кино, знаменитые музыканты. Всех этих людей объединяет одно – стремление познать Истинный путь – так же, как много лет назад его познал великий Масутацу Ояма [22].

Киокусинкай каратэ – это система, всесторонне воспитывающая человека от начала до полного созревания и развития личности, претендует на мировоззренческую роль в жизни человека [29].

Каратэ для детей, прежде всего, это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Основой каратэ Киокусинкай является воспитание сильного и крепкого духа, способного преодолеть себя и свои слабости, любые препятствия и трудности, встречающиеся на тренировках, а затем и в жизни. Регулярные занятия каратэ в помогают детям победить свою лень, стрессы, укрепить здоровье, получить заряд энергии, приобрести уверенность и воспитать Силу Духа. Дети обучаются каратэ на фоне строгой дисциплины и восточной философии. Занятия проводятся с применением силового метода и метода эмоциональной разгрузки, с частой сменой различных упражнений [35].

В процентном соотношении доля непосредственного изучения боевого искусства в тренировочном процессе занимает от 15 до 20 процентов, а всё остальное время занятия направлено на физическое и духовное развитие ребёнка. Также в процессе обучения ребёнок получает знания по истории возникновения, развития и становления каратэ Киокусинкай, о правилах поведения на занятиях, изучает некоторые элементы японского языка [29].

Ребёнку прививается идея того, что боевые приёмы, которые он изучает на занятиях применяются только для защиты себя, своих близких и нуждающихся в помощи, но не в коем случае для нападения и унижения других людей. В процессе обучения выявляются одарённые дети, которые по желанию могут изучать под

руководством учителя спортивный раздел каратэ, участвовать в соревнованиях, приобретать спортивные разряды и т.д.

Все остальные ученики могут с успехом заниматься изучением традиционного, основного раздела каратэ Киокусинкай, воспитывая себя в духе боевого искусства, развивая и укрепляя своё тело и дух.

По мере подготовленности каждый ученик или ученица будут своевременно аттестованы и поэтапно получают цветные пояса соответствующей квалификации:

11 КЮ – белый пояс;

10 КЮ – оранжевый пояс;

9 КЮ – оранжевый пояс с синей полоской;

8 КЮ – синий пояс;

7 КЮ – синий пояс с желтой полоской;

6 КЮ – желтый пояс;

5 КЮ – желтый пояс с зеленой полоской;

4 КЮ – зеленый пояс;

3 КЮ – зеленый пояс с коричневой полоской;

2 КЮ – коричневый пояс;

1 КЮ – коричневый пояс с золотой полоской;

1 дан – черный пояс [35].

Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, синий - цвет неба при восходе солнца, желтый - восход солнца, зеленый - распускающийся цветок, коричневый - зрелость, черный - мудрость. Примечательно, что основатель школы Киокусин М. Ояма награжден от имени I.K.O. единственным высшим 10 даном.

Чтобы успешно сдавать экзамены по каратэ Киокусинкай необходимо знать язык каратэ. Как система физического воспитания, каратэ является очень ценным и эффективным средством, способствующим гармоничному развитию ребёнка.

В основе физических действий этого боевого искусства, лежит единоборство с противником. Сущность его составляет умение отражать атаки соперника и

наносить в ответ удары руками и ногами, а также владеть борцовской техникой.

Каратэ Киокусинкай отлично развивает:

- быстроту,
- ловкость,
- выносливость,
- способность действовать оптимально в соответствии с ситуациями боя,
- воспитывает волю,
- самообладание,
- инициативность,
- уверенность,
- быстроту мышления [13]]

За время учебно-тренировочных занятий спортсмены приобретают ценные специальные физические качества:

- повышенную остроту зрительных восприятий;
- быстроту и точность двигательных реакций, позволяющих в кратчайшее время выполнять сложные по координации действия;
- быстроту принятия решений о действиях в ответ на различные технические и тактические действия противника;
- способность действовать на небольшом, строго ограниченном пространстве;
- значительную общую специфическую выносливость нервной системы, чтобы в течение всего единоборства успешно выдерживать длительные и мощные напряжения [22].

Перечисленные качества, приобретаемые при обучении каратэ Киокусинкай, делают этот вид боевого искусства одним из ценнейших в нашей стране. Как говорилось выше, являясь боевым искусством, в основе физических действий которого лежит единоборство, каратэ Киокусинкай по сравнению с другими видами спортивных единоборств, развивает умение владеть практически всем спектром боевых техник. Например, в боксе используются только удары руками, в

тхэквон-до нет борцовской техники, а в борьбе, в свою очередь, отсутствуют удары. Другое преимущество каратэ в том, что бои, проходящие на высокой скорости и в полную силу, практически безопасны, потому что исключают травмоопасный контакт в голову. На рядовой тренировке, в контактных видах спортивных единоборств, спортсмены получают по статистике от пятидесяти до ста контактных ударов в голову, а ученики каратэ вырастают ничуть не худшими бойцами, не получая таких ударов [13].

Далее, на контактных видах единоборств спортсмены буквально с первых же занятий вступают в бой, толком не научившись защищаться, а в каратэ до того момента, когда спортсмены вступят в бой, проходят месяцы изучения и тренировки различных видов защит.

Овладение специальными двигательными навыками каратэ требует большой внимательности, точности, ловкости, сообразительности. Правила соревнований в каратэ ограничивают поле боя и обязывают спортсменов строго относиться даже к незначительным отклонениям от правильной техники движений, учитывая при этом, что малейшая неточность в движениях может привести к поражению [16]].

Этикет каратэ Киокусинкай диктует нормы поведения на соревнованиях и на тренировке, развивает у них способность к самоконтролю, анализу своих действий, способность к исправлению и предупреждению ошибок. Каждый приём в каратэ, даже самый простой, имеет совершенно определённую тактическую цель, он всегда должен быть следствием соответствующих действий и реакции противника. Это воспитывает у него наблюдательность и сообразительность.

В бою человек должен уметь завладеть инициативой, подавить волю противника, действовать быстро и уверенно в сложной постоянно изменяющейся обстановке, уметь преодолевать трудности борьбы с равным и более сильным противником, не разочаровываться под влиянием неудач в отдельных боях и соревнованиях и постоянно сохранять стремление к дальнейшему совершенствованию. Эти требования боя обязывают человека настойчиво и систематически работать над совершенствованием своей техники и тактики, над развитием физических качеств, над развитием и совершенствованием морально-

волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, выдержки, самообладания, инициативности, а также трудолюбия, активности, сознательности, организованности и дисциплинированности [22].

Регулярные занятия каратэ Киокусинкай содействуют укреплению костно-связочного аппарата, увеличивают силу, выносливость и эластичность мускулатуры, ускоряют обмен веществ, содействуют развитию и укреплению внутренних органов, повышают жизненный тонус. В ряде случаев каратэ может быть использовано как специальное лечебное и лечебно-профилактическое средство для предупреждения и лечения отклонений в деятельности организма: при вялости, ожирении, плохом обмене веществ, искривлениях позвоночника, повреждениях суставов и других нарушениях здоровья.

### **1.3 Программа физической подготовки детей 12-13 лет**

В последние годы все специалисты в области физической культуры и спорта отмечают снижение уровня физического и психологического здоровья детей и подростков [24, 27, 31]. Этот факт не отражает главную задачу современного этапа общественного развития по формированию физически здоровой, социально активной, нравственно воспитанной личности. Специализированные занятия по каратэ Киокусинкай, как и в других спортивных единоборствах, дети начинают с 10-12 лет. В этом возрасте, как правило, дети приходят в спортивные секции, не подготовленные даже к минимальным нагрузкам и с низким двигательным опытом, который не позволяет выполнить требования программы начальной подготовки по виду спорта.

Именно на эту проблему решили обратить внимание тренеры и создали программу по физическому воспитанию детей, которая была бы направлена на укрепления здоровья, формирование двигательного опыта и развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости [26].

Совместно с родителями необходимо сформировать у детей определенный позитивный образ жизни связанный желанием заниматься физкультурой и



спортом. Выбатывать стремление к поддержанию себя в хорошей физической форме, что в дальнейшем будет барьером на пути воздействия негативных влияний (курение, алкоголизм и наркомания). Незрелые понятия о дисциплине в среднем школьном возрасте могут отразиться на формировании слабого уровня самоконтроля при учёбе в старших классах, ВУЗах и в работе.

Поэтому в программе предусмотрены требования к форме, внешнему виду и общей дисциплины. Чтобы подчеркивать специализированность занятий, ребята занимаются в кимоно, на которых могут быть размещены стилевые логотипы Киокусинкай каратэ. Общая дисциплина на занятиях поддерживается ритуалом додзё в котором предусмотрены правила отношений между тренером (сэмпаем, сэнсэем) и учеником, а также отношений между учениками. Ребятам внушают, что каратист не тот, кто одел костюм кимоно, а тот, кто сильный, смелый и дисциплинированный [26].

Упрощенные формы единоборств и адаптированные для детей (борьба за предмет, «пятнашки», «наступашки» и др.) вырабатывают бойцовские качества: инициативу, силу воли и стремление к победе. Именно в этих упражнениях ребята проявляют способности к ведению единоборства, что в дальнейшем позволит правильно определить их годными, к специализации каратэ, борьбы и других видов единоборств.

На этапе первых двух лет занятий при наборе детей в группы отсутствует система отбора поскольку основная задача этой программы вовлечь ребят в мир физкультуры и спорта, выработать привычку ходить в спортивный зал и воспитать культуру общения и сотрудничества с сверстниками в условиях тренировочных занятий, спортивно-игровой и соревновательной деятельности. Нельзя сказать ребенку и родителям что он не может ходить в спортивный зал, потому что он не прошёл тот или иной тест, неправильно заведомо создавать у ребенка комплексы по поводу тех или иных физических и психологических качеств, которые он еще не пробовал развивать [43].

Объем тренировочной нагрузки приближен к нормативу школьного урока и составляет один час с периодичностью три раза в неделю. К общему объему

тренировочных занятий включаются дополнительные в форме спортивно игровых и демонстрационных заданий (подвижные игры, эстафеты, показательные выступления, тематические праздники). Дополнением к программе идут и уроки физкультуры в школе (три раза в неделю) к которым нужно воспитывать серьезное и добросовестное отношение. Так же рекомендуется родителям организовать для ребенка посещение бассейна 1-2 раза в неделю и дополнительные занятия по рисованию или другому прикладному искусству. В небольшом объеме можно добавить занятия по хореографии, шахматам. При этом нужно сбалансировать режим дня ребенка так, чтобы он имел время для отдыха и правильно питался [43].

Программа предполагает довольно строгую взаимосвязь: «Учитель (тренер) – ученик (спортсмен) – семья». Такое содружество приводит к успеху и способствует достижению высоких спортивных результатов в выбранном виде спорта. Подобные программы по спортивной подготовке детей имеют большое будущее, поскольку спорт воспитывает, заставляет думать и анализировать, укрепляет здоровье, закаляет волю и характер, что, в конечном счете, определяет и будущее нации [4, 18].

Упражнения для занятий должны выполнять следующие задачи: активизировать обменные процессы, формировать мышечный корсет, производить выносливость мышц, укреплять своды стоп, тренировать равновесие и координацию движений, нормализовать дыхательный стереотип и эмоциональный тонус, производить зрительное и кинестетического восприятия правильной осанки и постоянное поддержание ее. Решение этих задач достигают подбором специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности ребенка. Особое внимание стоит обратить на детей, которые склонны к нарушению осанки. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений, способствующих нормализации положения головы, положения и формы грудной клетки, нормализует состояние брюшного пресса, уменьшают асимметрию стояния плечевого пояса. Одинаковое для всей группы нагрузки и создания комбинации детей в исполнении единого комплекса

упражнений целесообразно дать только после того, как слабые дети и имеющие нарушения осанки, достаточно окрепнут.

После освоения одних упражнений можно добавлять другие. Подбирая дыхательные, специальные упражнения, соответствующие возрасту и физической подготовленности подопечных, включая их в сюжетные игры, мы стремимся развить и усовершенствовать психические и физические качества детей, которые являются неотъемлемыми составляющими гармоничной личности.

Занятия каратэ, как правило, начинаются с обучения технике. Вся техника каратэ основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Чтобы выработать такой тип движений, необходимо не только понимание их механизма, но и ломка сложившихся к моменту начала обучения двигательных стереотипов [22].

Система обучения в Киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

По спортивным правилам в Киокусинкай каратэ запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера. Это – основа мастерства, достижение чистоты стиля Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамешивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками

является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков [29].

Упрощенные формы единоборств и адаптированные для детей (борьба за предмет, «пятнашки», «наступашки» и др.) вырабатывают бойцовские качества: инициативу, силу воли и стремление к победе. Именно в этих упражнениях ребята проявляют способности к ведению единоборства, что в дальнейшем позволит правильно определить их годными, к специализации каратэ, борьбы и других видов единоборств.

Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения каратэ может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

На занятиях каратэ нужно не только показывать, но и описывать словами каждое движение. При этом нужно использовать понятный ребенку образ. Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, скорее всего, перед вами кинестетик. Нужно подойти к нему, правильно поставить ему ноги и сделать его руками или ногами требуемое движение, дать ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно надо показать и дать возможность ощутить, для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал, несмотря на то, что «доходит» до него медленнее [34].

Широко используется способ: постепенное осмысление в процессе выполнения, как результат многократных повторений. Другими словами – «делай до тех пор, пока не поймешь». Но в любом случае, для того, чтобы учиться каратэ, понимание необходимо, будет ли оно отправным моментом или появится как следствие. Чтобы у школьника «пошел» процесс обучения сложным действиям, необходимо наличие у него контроля внимания (его надо воспитывать), контроля своих действий и согласованности их с действиями инструктора понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого школьнику необходим опыт), логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти

процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны, что проще), волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием). Из-за особенностей детского восприятия и мышления обучение детей – процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых. Любой инструктор стилевого каратэ знает, что техника ни в позднем, ни в раннем возрасте не достигается «естественностью движения». Естественные движения для ребенка, как и для любого человека – те, которые он привык совершать в своей повседневной жизни, предшествовавшей занятиям каратэ. То есть движения с привычной для него координацией. Есть, конечно, дети, ловкие от природы, к сожалению, их меньшинство, – но координация движений каратэ для детей совершенно непривычна, хотя она и оптимальна с точки зрения биодинамики. Например, прямой удар рукой является продуктом тренировки, а не естественным движением. Технику такого удара приходится нарабатывать, используя специальные подводящие упражнения. Точно так же приходится «ставить» технику стоек, перемещений, ударов ногами, блокирующих движений и т.д. Это – тяжелый труд и для ребенка, и для инструктора. Зато, когда координация каратэ становится привычной, движения и выглядят, и ощущаются более естественными, чем у человека нетренированного. Это относится к любому виду специализированной деятельности. Вот и получается, что естественность – это продукт тренированности. А спонтанность – результат естественности.

Занятиям каратэ Киокусинкай очень мешает шаблонность. С детьми в этом плане возникает больше проблем, чем со взрослыми. Все базовые движения разучиваются с детьми по разделениям, с промежуточными фазами и контролем на каждом участке траектории. С помощью специальных упражнений синхронизируется работа всех частей тела. Для детей особенно сложным всегда бывает волевой контроль за движениями периферийных частей тела: кистей рук и ступней ног. У большинства детей руки от запястий до кончиков пальцев и ноги ниже голени существуют как бы сами по себе, детей нужно научить чувствовать эти мышцы и произвольно управлять ими. Если инструктор не уделяет этому

внимания, большинство базовых техник будут выполняться детьми неправильно. Инструктор должен понимать, и научить этому детей, что есть схема выполнения движений, а есть конкретные варианты, зависящие от ситуаций. Иначе в дальнейшем у ребенка возникнут проблемы с вариативным применением техники и с восприятием различных модификаций, отличающихся от базового варианта. Такой же подход должен вырабатываться у детей и по отношению к ката (специализированным формализованным упражнениям), которые ни в коем случае нельзя считать шаблоном. Скорее их можно сравнить с иероглифами. Иероглиф – это символ, заключающий в себе несколько смысловых слоев. Точно так же множество смысловых слоев – способов трактовки и применения – имеет каждая ката. Не прозанимавшись каратэ и не приспособив эту и все предыдущие ката к своему телу и разуму, невозможно научиться исполнять ее правильно – т.е. осмысленно и технически грамотно. За осмысленным и технически грамотным исполнением ката стоит понимание, что ката в каратэ – это не анахронизм, а метод обучения биодинамическим принципам каратэ, пластике и ритму [46].

На развитие физических качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта. Это положение о необходимости подбора средств тренировки, исходя из двигательной специфики конкретного спортивного упражнения, явилось одним из важнейших завоеваний методики спорта. Для развития физических качеств используются различные методы и средства. К методам развития физических способностей можно отнести метод динамических усилий, «ударный» метод, статодинамический метод, метод круговой тренировки и игровой метод [46].

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по

отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого спортсмена. В процессе обучения учащихся на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки [22].

Основной формой является занятие (тренировка). Содержание занятий определяется намеченными задачами, составом занимающихся, условиями его проведения, периодом года. Для прочного закрепления изученных технических действий каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Развитие физических качеств юных каратистов включается в раздел общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Тренировочная работа с юными каратистами не должна быть направлена на форсированное достижение высоких результатов в первые годы обучения. Это приводит, как правило, к остановке роста результатов. Спортивную тренировку в начальный период обучения следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост, продолжающийся и после перехода в группу взрослых [16]].

При наличии высокого спортивного мастерства даже ОФП должна иметь специальную направленность. Развитие физических качеств на этом этапе тренировки обеспечивается преимущественно занятиями избранным видом спорта или упражнениями, близкими к нему по структуре и физиологическому эффекту.

Таким образом, в период многолетней подготовки каратистов соотношение между ОФП и СФП меняется в сторону значительного возрастания времени в СФП и относительно равномерного увеличения тренировочного времени в ОФП. СФП строится на основе взаимосвязанных между собой технической, скоростно-силовой и функциональной подготовки с учетом технического мастерства и возраста юных каратистов.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях [29].

#### **1.4 Развитие физических качеств методом «круговой тренировки» с элементами каратэ Киокусинкай**

Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки.

Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После двух-четырех недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное - моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств [38].

Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в запланированную часть урока с учетом физической подготовленности класса, с учетом полового состава класса, а также с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.



Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна [42].

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. На уроках физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы.

В результате выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений самими учащимися [38].

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся [30].

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организационно-методические аспекты работы

Исследование проходило в течение 2019-2020 учебного года в СОШ № 47 п. Вахрушево в три этапа:

- 1 этап (июнь 2019 г. – сентябрь 2019 г.). Изучение литературных источников, изучающие состояние сути исследования, определение общего направления работы, формирования и уточнения цели, задачи и гипотезы исследования.

- 2 этап (сентябрь 2019 г. – март 2020 г.). Проводился педагогический эксперимент по разработанной методике тренировочного процесса на основе каратэ «Киокусинкай» с целью развития физических качеств учащихся средней школы.

- 3 этап (апрель 2020 г. – май 2020 г.). Систематизация, обобщение и теоретический анализ результатов опытно-исследовательской работы, формулирование выводов, написание и оформление выпускной квалификационной работы.

В начале эксперимента (в сентябре 2019 г.) было сформировано две примерно одинаковые группы (контрольная и экспериментальная), которые достоверно не различались между собой (6а класс и 6б класс), по пятнадцать человек в группе.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся был отобран ряд контрольных тестов (таблица 1) [20].

Таблица 1 – Тесты для определения уровня физической подготовленности

№ п/п	Наименование теста	Описание теста	Критерий оценки
1	2	3	4
1	Бег 30 метров	Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие 2 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с	Время, затраченное на выполнение задания, с
2	Челночный бег 4×9, с	Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся	Время выполнения челночного бега

		<p>предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося на названной линии лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.</p>	<p>каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.</p>
3	Прыжок в длину с места	Испытуемый выполняет три попытки	Лучший результат из трёх попыток, см
4	Прыжки на скакалке за 20 секунд, раз	<p>Прыжки через короткую скакалку за 20 секунд выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки.</p>	Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 20 секунд.
5	Подтягивание на перекладине (кол. полных циклов)	И. П. вис, лёжа, хватом за перекладину сверху Испытуемый сгибает руки, подтягивание считается выполненным, если подбородок поднимается до уровня кистей	Количество полных циклов
6	Подъем туловища из положения лежа (пресс), раз	<p>Поднимание туловища за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы". Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается</p>	Количество полных циклов

		количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.	
7	Отжимание в упоре лежа, раз	Учащийся принимает исходное положение "упор лежа, руки выпрямлены в локтевых суставах, ладони на ширине плеч, ноги прямые в коленных суставах, пятки сомкнуты". Сохраняя прямое положение туловища и ног, ученик сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Во время выполнения упражнения не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать и разводить ноги в стороны, выполнять наклоны и прогибы туловища, а также делать паузы отдыха между упражнениями более 5 секунд.	Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.
8	Тест Васильева на гибкость	Измерение проводится с использованием мерной линейки, прикрепленной к гимнастической скамейки. Испытуемый выполняет максимальный наклон вперед, не сгибая ноги в коленных суставах.	Глубина наклона, см
9	Шпагат	И. П. основная стойка Испытуемый стремится, как можно шире развести ноги в стороны	Расстояние от пола до таза (копчика), см
10	Наклон вперед из положения сидя, см	Учащийся садится на пол, со стороны знака "–" (минус), пятки на ширине таза на линии "ОВ" упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два помощника с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды.	Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

В соответствии с целью и учетом специфики задач исследования нами были использованы следующие методы научного познания: теоретическое исследование, педагогический эксперимент, контрольное тестирование.

*Метод теоретического исследования.* Теоретический поиск осуществлялся

на всех этапах научно-исследовательской работы. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса, определить наиболее рациональные способы поисковой деятельности.

*Метод педагогического эксперимента.* Педагогический эксперимент в нашем исследовании выступает как средство познания изучаемого явления и является инструментом, с помощью которого осуществляется поиск путей в практике обучения и воспитания. Используя данный научный метод, мы последовательно решали следующие задачи:

- разработка программы внедрения каратэ Киокусинкай в процессе внеурочного физического воспитания учащихся школы;
- выявление зависимости между педагогическими воздействиями и достигаемыми при этом результатами;
- сравнение эффективности внеурочного физического воспитания в секции ОФП и предложенной программе на основе каратэ Киокусинкай .

*Контрольное тестирование.* Сбор и анализ ретроспективной и текущей информации, педагогическая оценка результатов ранее проведенных исследований позволили отобрать наиболее эффективные методики. Использовались как стандартизированные, так и специфичные показатели (тесты).

## **2.2 Адаптированный комплекс для круговой тренировки основе каратэ Киокусинкай**

Адаптированный комплекс упражнений, выполняется в режиме круговой тренировки, перед началом выполнения комплекса делимся на три группы, каждая группа учащихся выполняют свой сет (1сет, 2сет или 3сет), по окончанию выполнения сета по команде тренера делают переход по кругу, затем выполняют

следующий сет, всего делают два перехода по станциям за время выполнения комплекса.

Подбираем несколько упражнений, которые нам позволяют использовать инвентарь и наше знание техники. Берем три общеразвивающих упражнения (разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибания ног из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине) совместно с ударами ног и рук, взятых из каратэ Киокусинкай, объединяем их в сет делим их на станции которые выполняются следующим образом:

**1 станция. Сет №1:** Учащиеся выполняют, прямые удары попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, фиксации конечного положения, из боевой стойки) 30 раз постепенно увеличивая скорость ударов:

- 10 раз бьют удары с средней скоростью (50% от максимальной скорости),
- 10 раз бьют удары с большой скоростью (70% от максимальной скорости),
- 10 раз бьют удары с максимальной скоростью (90% от максимальной скорости).

Отдых 30 секунд, затем разгибание рек в упоре лежа на полу 30 раз:

- 10 микроотжиманий в упоре лежа со средней скоростью (локти согнуты под 90 градусов и прижаты к корпусу, спина прямая, амплитуда не большая).
- 10 микроотжиманий в упоре лежа с большой скоростью,
- 10 микроотжиманий в упоре лежа с максимальной скоростью.

После выполнения сета учащиеся делают переход, отдых 3 минуты.

**2 станция сет №2:** удар коленом (хидзи-гэри) делают 30 раз в той же последовательности, как и в 1 станции.

Отдых 30 секунд, затем делают 30 раз сгибание и разгибания ног из положения стоя:

- 10 микроприседаний и.п. полуприсед со средней скоростью (50% от максимальной скорости с не большой амплитудой, спина прямая, руки за головой).
- 10 микроприседаний и.п. полуприсед с большой скоростью (70% от максимальной скорости), 10 микроприседаний и.п. полуприсед с максимальной скоростью (90% от максимальной скорости).

Переход - отдых 3 минуты.

**3 станция сет №3:** связка из ударов рук и ног (выполнение прямых ударов руками + удары ногами хидзи-гэри из боевой стойки). Связку делают 30 раз постепенно увеличивая скорость:

- 10 раз со средней скоростью, 10 раз с большой скоростью и 10 раз с максимальной скоростью.

Отдых 30 секунд, затем делают поднимание туловища из положения лежа на спине 30 раз (и.п корпус под 45 градусов от пола, руки за головой, с не большой амплитудой), отдых 3 минуты.

Выполнение комплекса делим на циклы, микроцикл состоит из трех недель. Первые три недели делаем каждый сет по одному разу, через три недели делаем каждый сет два раза, через три недели доводим выполнение сета до трех раз и делаем комплекс в следующем порядке:

**1 станция** - сет №1 делают три раза, отдых между сериями 30 сек.

Переход, отдых 3 минуты.

**2 станция** - сет №2 делаем три раза, отдых между сериями 30 сек.

Переход, отдых 3 минуты.

**3 станция** - сет №3 делают три раза, отдых между сериями 30сек.

Переход, отдых 3 минуты.

Во время выполнения комплекса слежу за качеством выполнения упражнений, ударов рук и ног, за состоянием здоровья учащихся. Нагрузку силовых упражнений и количество кругов постепенно добавляем по мере освоения комплекса. Скорость и сложность ударов, ногами руками увеличиваем, включая в сет разные удары, например:

**1 станция** – сет №4 - делают три серии.

Первая серия: прямой удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения из боевой стойки 30 раз, затем делают сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз.

Вторая серия: удар локтем (хидзи-ути) левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения из боевой стойки 30 раз, затем делают сгибание и разгибание рук в упоре лежа руки, на расстоянии двойной ширины плеч, 30 раз.

Третья серия: удар с низу (сэйкэн сита-цуки) левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения из боевой стойки 30 раз, затем делаем сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка») из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение.

### **2 станция** – сет №5 - делают три серии.

Первая серия: удар коленом (хидзи-гэри) попеременно левой и правой ногой с соблюдением техники исполнения из боевой стойки 30 раз, затем выполняют сгибание и разгибания ног из положения стоя 30 раз.

Вторая серия: удары ногами маэ-гэри каждый удар попеременно левой и правой ногой с соблюдением техники исполнения из боевой стойки 30 раз, затем выполняют сгибание и разгибания ног из положения стоя с прыжком вверх, ладони делают хлопок над головой, 30 раз.

Третья серия: выполняем связку удар ногой коленом (хидзи-гэри) + удары маэ-гэри по 20 связок каждой ногой, затем выполняем упражнение бурпи 30 раз.

### **3 станция** – сет №6 - делают три серии.

Первая серия: связка удар ногой хидзи-гэри + удар рукой хидзи-ути 30 раз, затем поднимание туловища из положения лежа на спине 30 раз. Вторая серия: связка удар ногой маэ-гэри + прямой удар рукой, делают связку 30 раз, затем выполняют прогиб спины из положения лежа на животе 30 раз.

Третья серия: связка удар ногой маэ-гэри + сэйкэн сита-цуки, делают связку 30 раз, затем делают наклоны в стороны из положения стоя, прокачка косых мышц поясницы, по 30 раз в левую и в правую сторону.



Отдых между раундом 1 минута, отдых между сетом 3 минуты.

Выполнения ударов доводим до максимальной, субмаксимальной мощности, следим за соблюдением техники исполнения ударов и упражнений, контролируем физическое состояние спортсменов.

Практические рекомендации:

1) Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовки ребенка в процессе тренировки. Использование элементов техники каратэ Киокусинкай способствует физическому воспитанию детей среднего школьного возраста, развивая такие качества как сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.

2) Рост объема общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается объем общей подготовки. В комплексе круговой тренировки постепенно меняем упражнения общей подготовки на упражнения специальной направленности.

3) Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их постоянный рост на протяжении тренировочного процесса.

4) Каждый период очередного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего цикла.

5) Увеличиваем скорость, сложность, дополнительную нагрузку и объем, переходя на следующий цикл подготовки.

6) Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

## ГЛАВА 3 ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

Результаты изменения физической подготовленности детей среднего школьного возраста в течение эксперимента приведены в таблице 2.

Динамика показателей двигательных способностей средних школьников экспериментальной и контрольной групп показала, что у детей ЭГ прирост результатов, характеризующих развитие гибкости, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей достоверно выше ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2 – Изменение показателей физических качеств у детей среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп

Физические качества	Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
		М ± σ	p	М ± σ	p
Скоростные	Бег 30 метров, с	6,2±0,21	>0,05	5,1± 0,2	<0,05
		6,4± 0,25		5,9± 0,28	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	151,8±1,3	>0,05	163,2±0,98	<0,05
		148,5±1,4		158,5±0,5	
	Подъем туловища за одну минуту из положения лежа (пресс), раз	25,0 ± 0,5	<0,05	38,0 ± 0,48	<0,05
		26,0± 0,63		30,0 ± 0,3	
Силовые	Подтягивание на перекладине (кол. полных циклов)	4,8 ± 1,16	>0,05	8,0 ± 0,42	<0,05
		5,0 ± 1,11		7,0±0,51	
	Отжимание в упоре лежа, раз	12,0± 0,51	<0,05	30,2± 0,43	<0,05
		13,1± 0,53		22,1± 0,21	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5,1 ± 0,57	>0,05	7,9 ± 0,6	<0,05
		5,2 ± 0,05		6,3 ± 0,53	
	Шпагат (средний показатель правой и левой ноги), см	20,03±0,9	>0,05	9,14±0,93	<0,05
		18,9±0,09		14,22±0,85	
	Тест Васильева	1,8 ± 0,57	>0,05	2,6 ± 0,6	<0,05
2,0 ± 0,05		2,3 ± 0,53			
Координационные	Челночный бег 4×9, с	11,7±0,2	>0,05	10,0±0,2	>0,05
		11,5±0,27		10,8±0,25	
	Прыжки на скакалке за 20 секунд, раз	39 ± 0,96	>0,05	49 ± 0,6	<0,05
		40 ± 1,27		44± 0,63	

**Примечание:** в таблице 2 в числителе – экспериментальная, в знаменателе – контрольная группы.

Результаты исследований показали значительный разброс индивидуальных показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Это свидетельствует о разных типологических особенностях детей среднего школьного возраста.

Достоверное увеличение показателей у детей ЭГ, по сравнению с КГ, произошло по абсолютному большинству тестов (рисунки 1-10).

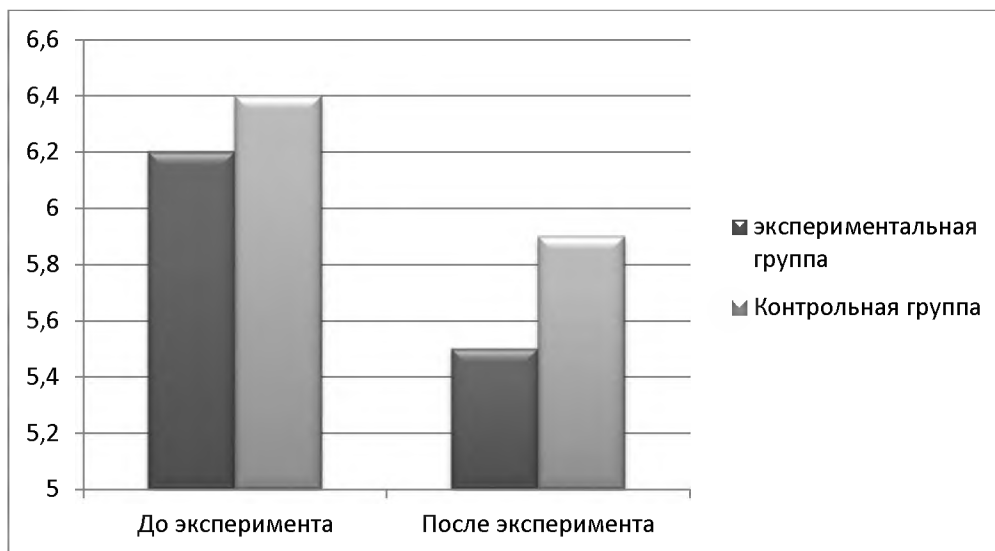


Рисунок 1 – Скоростные качества. Бег на 30 метров, с

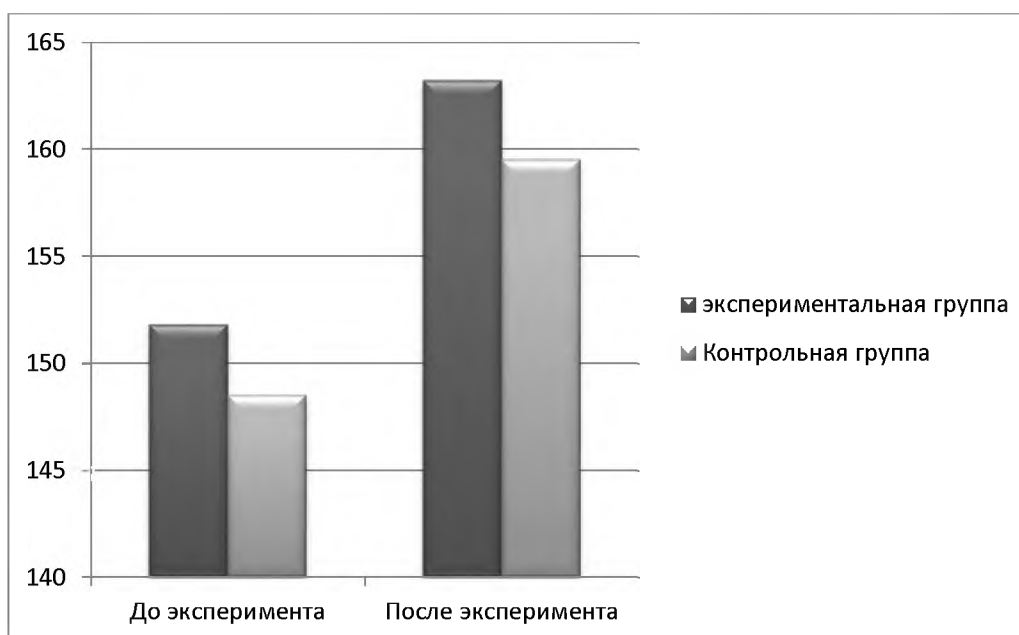


Рисунок 2 – Скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места, см

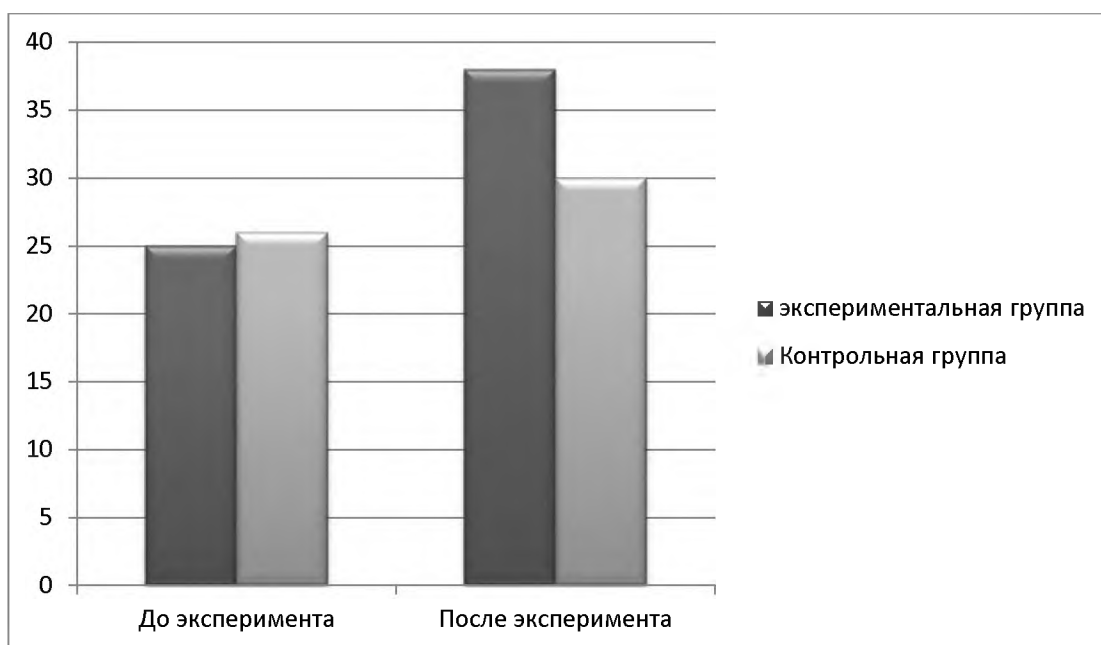


Рисунок 3 – Силовые качества. Подъем туловища за одну минуту из положения лежа, раз

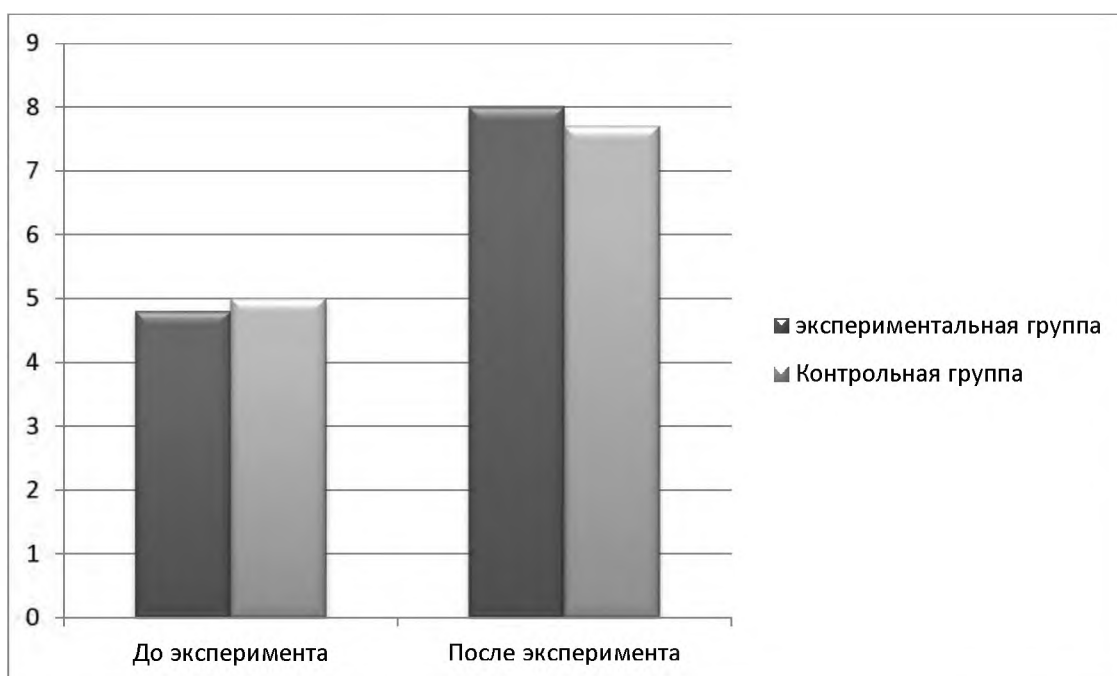


Рисунок 4 – Силовые качества. Подтягивание на перекладине

Значительный прирост физических показателей детей ЭГ объясняется целенаправленным применением в учебном процессе специальных средств, которые требовали от учащихся быстрого решения двигательной задачи.

Высокий прирост в контрольном упражнении «Подтягивание на

перекладине» свидетельствует о том, что средний школьный возраст является благоприятным для развития относительной силы. В то же время, сравнивая результаты испытуемых обеих групп, следует отметить, что у детей ЭГ эти изменения были достоверно выше. Причина более существенного прироста результатов в развитии силы в экспериментальной группе заключается в различии условий выполнения силовых упражнений. При использовании традиционных методов развития силы учащиеся вынуждены многократно выполнять одни и те же упражнения, при этом снижается работоспособность, наступает утомление, что приводит к отказу от выполнения упражнений. Применение на уроках специализированных заданий с использованием каратэ Киокусинкай, элементами состязания вызывает положительные эмоции учащихся, стимулирует максимальное проявление физических и духовных сил, создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма. В данных условиях результативность силовых упражнений более высока.

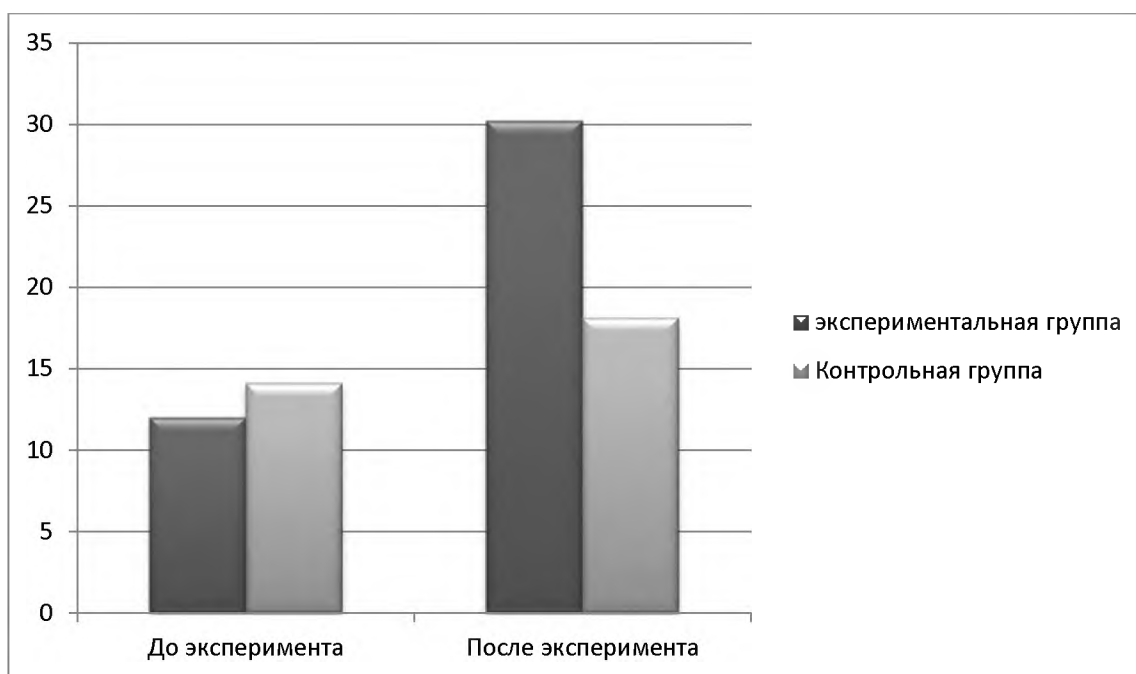


Рисунок 5 – Силовые качества. Отжимание в упоре лежа, раз

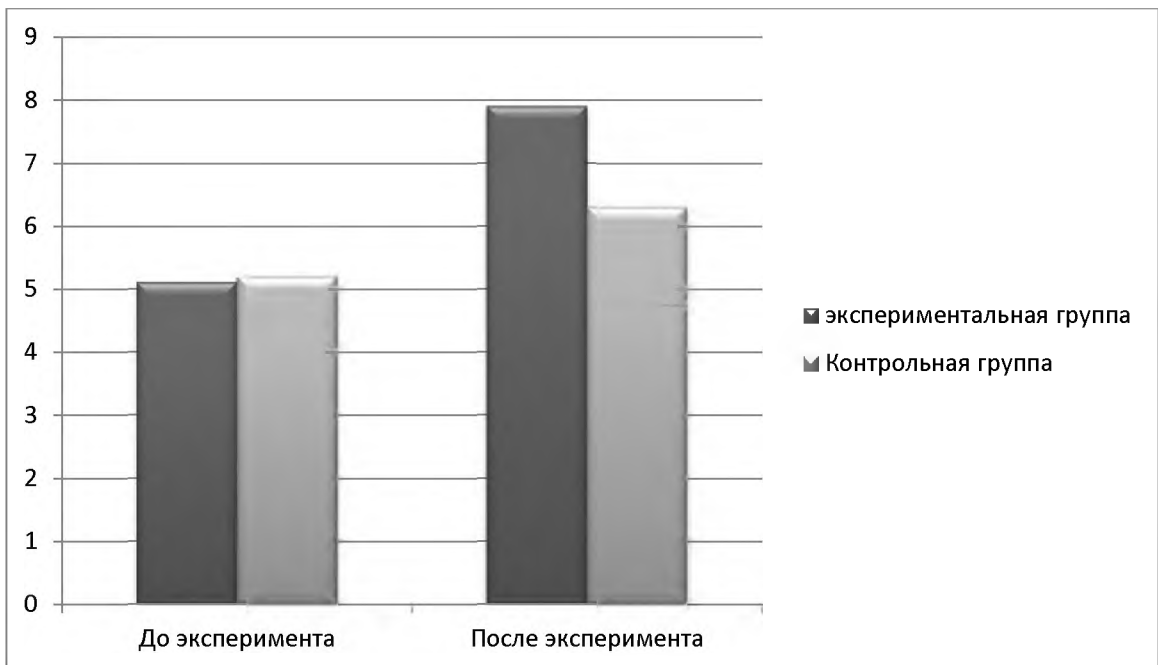


Рисунок 6 – Гибкость. Наклон вперед из положения сидя, см

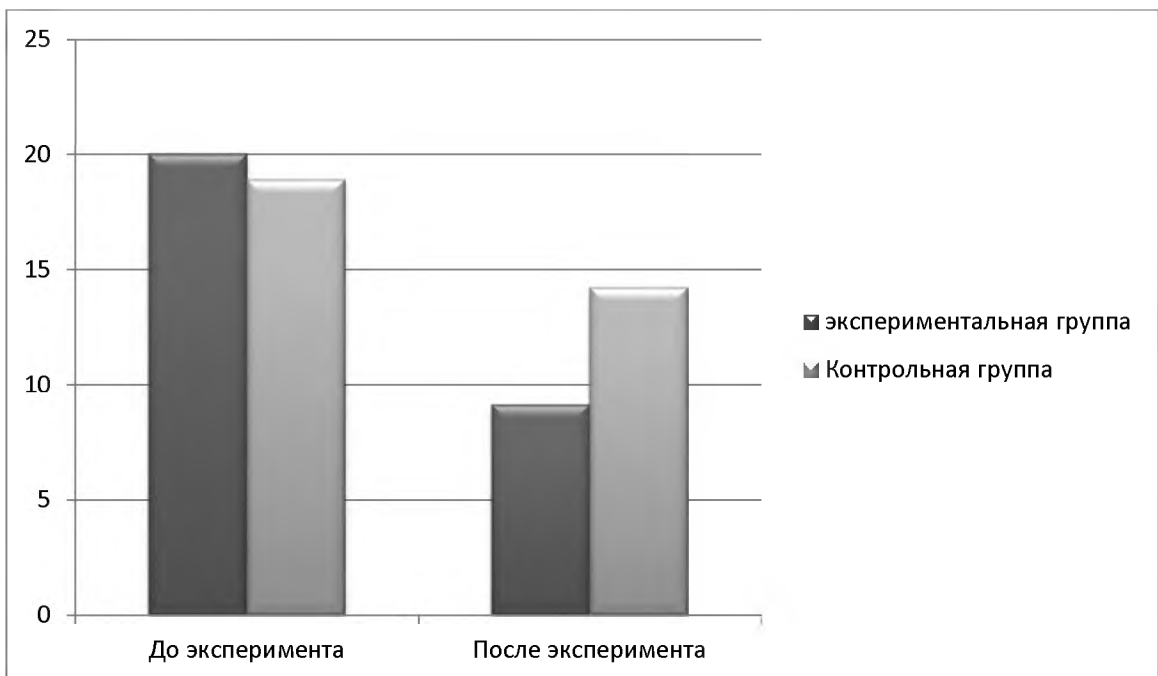


Рисунок 7 – Гибкость. Шпагат, см

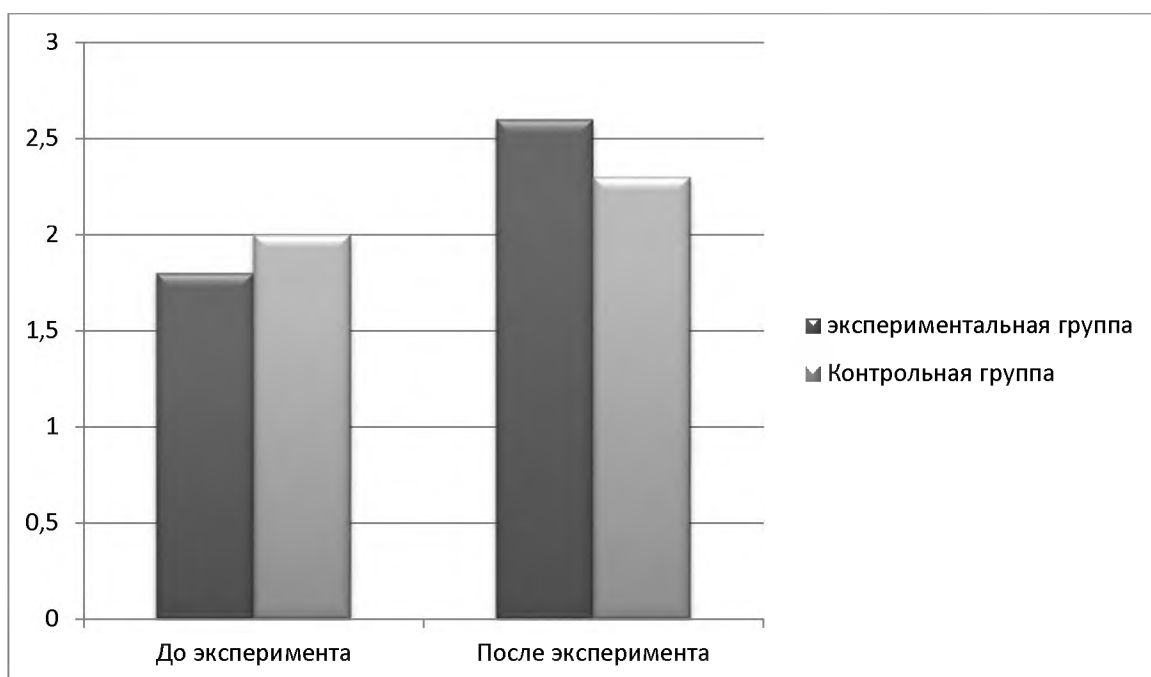


Рисунок 8 – Гибкость. Тест Васильева

Существенные различия в показателях двигательной координации (тесты «Челночный бег», «Прыжки через скакалку») у детей обеих групп вполне закономерны. В частности, использование элементов каратэ Киокусинкай требует проявления согласованности движений руками и ногами, что способствовало эффективному развитию координационных способностей.

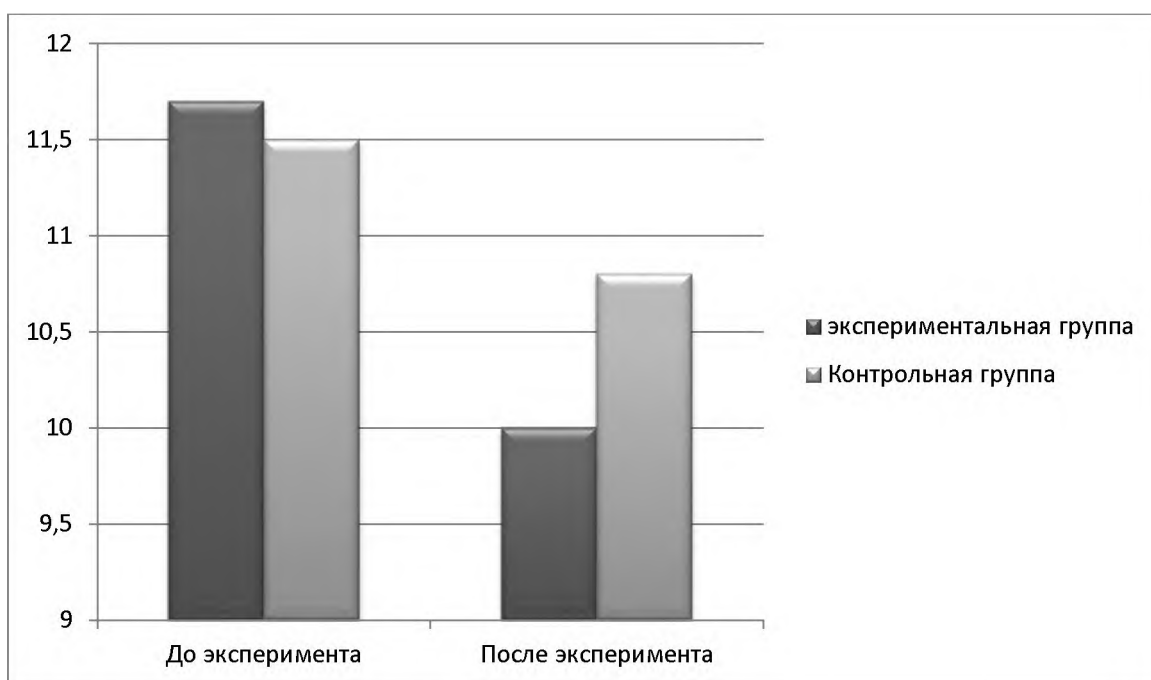


Рисунок 9 – Координационные качества. Челночный бег, с

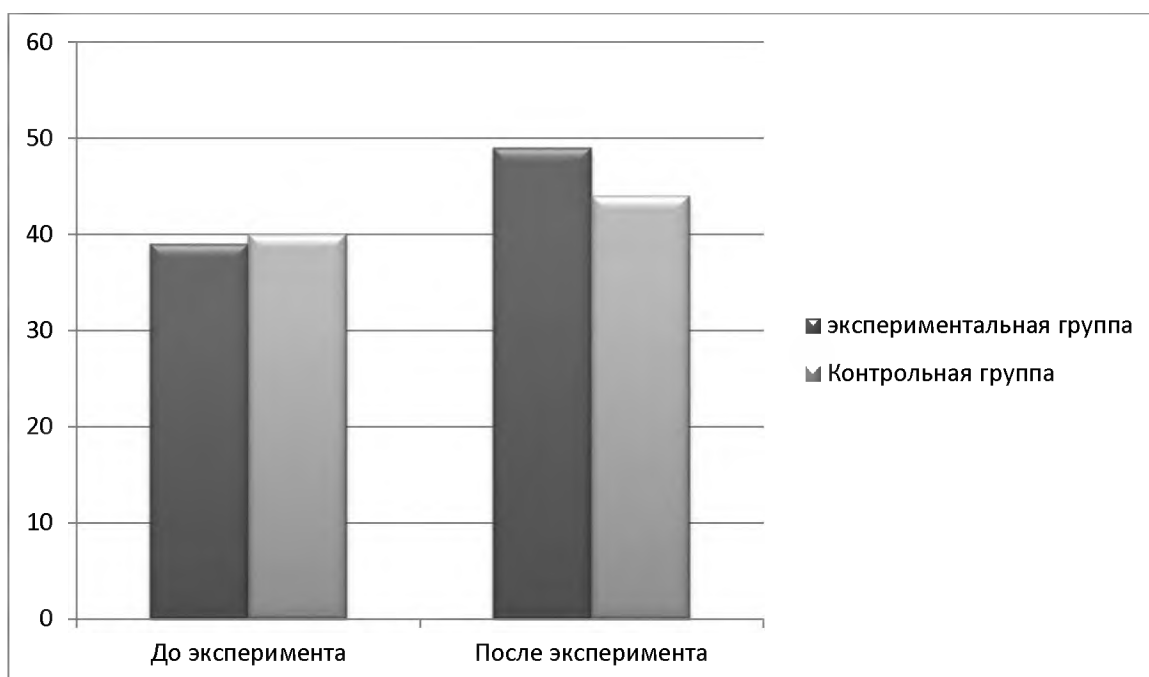


Рисунок 10 – Координационные качества. Прыжки на скакалке за 20 секунд, раз

Повышение уровня физической подготовленности учащихся связано со специфичностью двигательных действий каратэ как средства физической культуры. Занятия каратэ Киокусинкай требуют от детей комплексного проявления разнообразных двигательных способностей и навыков в различных сочетаниях, а также содействуют воспитанию умения применять различные по длительности и амплитуде движения, помогают сочетать их во времени и пространстве, оказывают влияние на развитие координации движений, быстроты реакции и других физических качеств.

Таким образом, в результате применения элементов каратэ Киокусинкай у испытуемых существенно увеличились показатели развития таких двигательных способностей, как координация движений, скоростно-силовые способности, сила, гибкость. Сравнение среднегрупповых результатов учащихся контрольной и экспериментальной групп показало, что по абсолютному большинству показателей преимущество оказалось за экспериментальной группой.

Одним из показателей физической подготовки учащихся является успешное выполнение нормативов в физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду



и обороне». В марте 2020 года в СОШ № 47 п. Вахрушево учащиеся сдавали нормативы ГТО. Результаты контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты сдачи нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Группа	Золотой значок,%	Серебряный значок,%	Бронзовый значок,%	Не выполнили нормативы,%
Экспериментальная	26.7	46.7	20.0	6.6
Контрольная	13.4	33.3	33.3	20.0

Из таблицы видно, что успешность участников экспериментальной группы в выполнении нормативов ВФСК ГТО значительно более высока, чем у их сверстников из группы контроля. Это также подтверждает высокую эффективность применения элементов каратэ Киокусинкай во внеурочном физическом воспитании учащихся средней школы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа полученных в течение исследования данных теоретического обзора и педагогического эксперимента можно сделать следующие

### **ВЫВОДЫ:**

1 Рациональная организация физического воспитания подростков и использование нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей как для теории, так и для практики физического воспитания. По мнению широкого круга специалистов, огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях восточными единоборствами. Каратэ Киокусинкай состоит из приемов, в которых движения тела выполняются с максимальной силой, скоростью, точностью и равновесием, что в процессе занятий способствует совершенствованию данных качеств у занимающихся.

2 Экспериментальный комплекс упражнений с элементами каратэ Киокусинкай выполнялся в режиме круговой тренировки, перед началом выполнения комплекса группа делилась на три подгруппы, каждая выполняла свой сет (1сет, 2сет или 3сет), по окончании выполнения сета по команде тренера делали переход по кругу, затем выполняли следующий сет. Подбирали упражнения, которые позволял использовать инвентарь и знание техники занимающихся. В каждый сет включали три общеразвивающих упражнения (разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибания ног из положения стоя, поднятие туловища из положения лежа на спине) и сочетали их с ударами ногами и руками, взятыми из каратэ Киокусинкай.

3 Проводимые нами исследования показали эффективность разработанной методики. Подтвердилась не только положительная динамика результатов физической подготовленности экспериментальной группы, но и достоверное превосходство результатов всех тестов у представителей экспериментальной

группы над показателями испытуемых контрольной группы по окончании эксперимента.

Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия в условиях внеурочного физического воспитания с применением элементов техники каратэ Киокусинкай, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных качеств у детей шестых классов, оказывает положительное влияние на физическую подготовленность учащихся.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии / И. А. Аршавский. – М.: Медицина, АМН СССР, 1967. – 204 с.
- 2 Баландин, В. А. Методология обновления процесса физического воспитания в начальной школе / В. А. Баландин. – Краснодар: КубГАФК, 2013 – 177 с.
- 3 Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23 - 25.
- 4 Бальсевич, В. К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-25.
- 5 Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 9.- С 9-14.
- 6 Воленко, О. И. Как растить здоровое поколение (о новой программе для начальной школы) / О. И. Воленко, Т. И. Петракова, В. Г. Цыпурский // Педагогика. – 2015. – № 1. – С. 52-56.
- 7 Волкова, С. С. Содержание преподавания основ здорового образа жизни в младших классах / С. С. Волкова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: тез. докл. 4-й науч.-практ. конф.: Коломенского пед. ин-та. – Коломна, 1994. – С. 46.
- 8 Димов, В. М. Здоровье этноса как проблема его социальной безопасности / В. М. Димов, В. М. Паутов // Социально-гуманитарные знания. – 2014. – № 1. – С. 166-179.
- 9 Дмитриев, А. А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры / А. А. Дмитриев. – Красноярск: Изд-во Сибирь, 2009. – 80 с.
- 10 Ермаков, В. А. Дифференцированное физическое воспитание / В. А. Ермаков. – Тула: Изд-во Тулгоспедуниверситета им. Л. Н. Толстого, 2015. –

131 с.

11 Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

12 Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.

13 Иванов-Катанский, С. А. Комбинационная техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2011.– 576 с.

14 Игнатов, О. В. Система спортивной подготовки каратиста / О. В. Иванов // Додзё. – 2001. – Выпуск 2. – С. 35-36.

15 Ирхин, В. М. Теоретико-методологические подходы к разработке модели «Школы здоровья» / В. М. Ирхин // Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 26-32.

16 Йорга, И. Традиционное Фудокан каратэ – мой путь: пер. с серб. З. Булюгич / И. Йорга. - Екатеринбург: Типография ООО «Издательство УМЦ УПИ» 2012. – 202 с.

17 Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1.– С. 11–17.

18 Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

19 Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-16.

20 Лях, В. И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В. И. Лях, М. Г. Мейксон, Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 124 с.

21 Лях, В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 9. – С. 10-14.

22 Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ / Ю. Е. Маряшин. – М.: ООО

«Издательство АСТ», 2012. – С.1-61.

23 Маслов, А. А. Небесный путь боевых искусств: духовное искусство китайского ушу / А. А. Маслов. – СПб.: Текс, 2015. – 238 с.

24 Матвеев А. П. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 345 с.

25 Мехоношин, С. А. Исследование ударных упражнений в развитии скоростно-силовых качеств школьников 9-11 лет / С.А.Мехоношин // Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. – М.: РГУФК, 2011. – С. 11-12.

26 Микрюков, В.Ю. Каратэ в школе / В.Ю. Микрюков // Спорт в школе. – 1016. – № 41/42. – С. 50-53.

27 Найданов, Б. Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учётом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы / Б. Н. Найданов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 53-58.

28 Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 2008. – 436 с.

29 Нишияма, Х. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой»: пер. с англ. С. С. Бильдушкинова / Х. Нишияма, Р. Браун. – Харьков: Рубикон, 2013. – 240 с.

30 Озолин, Н. Г. Современная система тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.

31 Осколкова, З. А. Управление физическим состоянием школьников 12-15 лет в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / З.А.Осколкова. – Майкоп, 2013. – 22 с.

32 Прогонюк, Л. Н. Освоение технологии спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / Л. Н. Прогонюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4.– С. 12.

33 Прокудин, Б. Ф. О перспективах развития физической культуры в школе // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания учащихся и

студентов: Матер. научно-практической конференции / Б.Ф.Прокудин. – Коломна, 2007. – С. 10-13.

34 Прокудин, К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Б.Прокудин. – М., 2007. – 22 с.

35 Пфлюгер, А.Н. Каратэ. Основы тренировок и соревнований / А.Н.Пфлюгер. – Ростов-наДону: Феникс, 2014. – 96 с.

36 Родионов, А. В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4-х классах / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М.: ТЕНС, 2015. – 167 с.

37 Рожков П. А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни / П. А. Рожков: [http://www. mediatext. ru/docs](http://www.mediatext.ru/docs).

38 Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А.Романенко. – М.: ФиС, 1996. – 143 с

39 Сериков, С. Г. Направленность образовательных процессов на сохранение здоровья учащихся / Инновационные проблемы в учреждениях российского образования: сб. науч. тр. / С. Г. Сериков. – Магнитогорск: Изд-во МаГУ, 1999. – С. 169-174.

40 Скачков, И. Г. Новый вариант школьного урока / И. Г. Скачков // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 5-6. – С. 35-36.

41 Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнова, М. К. Аносова. – М.: Изд-во. Академии ПК и ПРО, 2002. – 213 с.

42 Сонькин, В. Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников / В.Д.Сонькин // Физическая культура в школе. – 2016. – №2. – С. 36-42.

43 Степанов, С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.

44 Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков /

А.Г.Сухарев. – М.: Медицина, 2011. – 272 с.

45 Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / Под ред. А. М.Шлемина. – М.: Просвещение, 2006. – 144 с.

46 Фомин, В. Диалог о боевых искусствах / В. Фомин, И. Линдер. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 366 с.

47 Чермит, К. Д. Здоровьесберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) / К. Д. Чермит // Образование города на пути к XXI веку. - Майкоп, 2000.– С. 272-277.

48 Чоговадзе, А. В. Физическое развитие детей и подростков: исследование и оценка / А. В. Чоговадзе, И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Детская спортивная медицина: под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М.: Медицина, 1980. – С. 159-162.

49 Шелобанова, О.В. Эффективность применения прыжковых упражнений со школьниками на уроках физической культуры в IV-V классах: Автореф. дис... канд. пед. наук / О.В.Шелобанова. – М., 2012. – 26 с.

50 Ямпольская, Ю. Я. Здоровье и физическое развитие школьников / Ю. Я. Ямпольская // Школа здоровья. – 2010. – № 1. – Т. 4. – С. 7-13.