

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Пермяков Марк Владимирович

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Развитие физических качеств у детей младшего школьного  
возраста посредством занятий карате»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая  
культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Допускаю к защите  
Зав. кафедрой, кандидат педагогических  
наук, доцент Ситничук С.С.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель: кандидат  
педагогических наук, доцент Рябинин С.П.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Пермяков М.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Морфофизиологические и психологические особенности детей 7–10 лет	6
1.2. Сензитивные периоды развития физических качеств детей младшего школьного возраста 7– 10 лет.....	9
1.3 Средства и методы развития физических качеств детей младшего школьного возраста 7– 10 лет.....	12
1.4 Методические приемы, используемые в карате для развития физических качеств.....	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования.....	27
2.3. Этапы исследования.....	28
3.1. Экспериментальный комплекс упражнений для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством карате.....	30
3.2 Проверка эффективности экспериментальных комплексов упражнений для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством карате.....	33
3.3. Результаты анкетирования.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПОСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современное образование сталкивается с вызовами: важно подготовить подрастающее поколение к существованию в мире будущего, где особую ценность приобретают способности неординарного мышления и уникальные навыки. Основные принципы физического развития основаны на развитии здоровья детей и тесно связаны с моторным (двигательным) развитием организма.

ФГОС НОО включает требования к физическому развитию обучающихся, акцентируя внимание на формировании ЗОЖ, укреплении здоровья и развитии физических качеств[34]. В ФОП НОО также особое внимание уделяется физическому развитию обучающихся, как одному из приоритетных направлений.

Одним из перспективных направлений в системе физического воспитания детей является использование средств восточных единоборств, в частности карате. Занятия карате представляют собой комплексное воздействие на организм ребенка, включающее развитие физических качеств, совершенствование координации движений, воспитание дисциплины, самоконтроля, волевых качеств и способности неординарно мыслить. Специфика карате, как вида двигательной активности заключается в сочетании динамических и статических нагрузок, разнообразии двигательных действий, а также в наличии четко структурированной системы обучения.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития основных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и координационные способности. В этот период закладываются основы двигательной культуры, формируются базовые двигательные навыки и происходит активное развитие опорно-двигательного аппарата. Именно поэтому выбор адекватных средств и методов физического воспитания имеет особое значение. Это обусловлено необходимостью адаптации методик тренировочного процесса с учетом возрастных

особенностей детей и оптимизации педагогических условий проведения занятий.

Исходя из вышесказанного, мы можем говорить об актуальности исследования данной темы, которая обусловлена современными тенденциями снижения уровня физической активности детей младшего школьного возраста, что негативно отражается на состоянии их здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях организма. В условиях цифровизации и увеличения времени, проводимого за малоподвижными видами деятельности, возрастает необходимость поиска эффективных средств физического воспитания, способствующих гармоничному развитию физических качеств и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Несмотря на наличие исследований, посвященных физическому воспитанию детей, проблема целенаправленного развития физических качеств младших школьников средствами карате требует дальнейшего изучения и научного обоснования. Возникло противоречие между потребностью общества в создании новых методик применения в учебном процессе физического воспитания младших школьников и в недостаточности научно – методической литературы по использованию средств восточных единоборств.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений для развития физических качеств посредством занятий карате, детей младшего школьного возраста, во внеучебной деятельности.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что применение экспериментального комплекса упражнений, для развития физических качеств детей младшего школьного возраста, посредством занятий карате, будет способствовать более эффективному их развитию при условии соблюдения принципов физического воспитания.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста

2. Разработать экспериментальный комплекс упражнений для развития физических качеств детей младшего школьного возраста, посредством занятий карате во внеучебной деятельности.

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментального комплекса упражнений, для развития физических качеств детей младшего школьного возраста, посредством занятий карате во внеучебной деятельности.

# ГЛАВА 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Морфофизиологические и психологические особенности детей 7–10 лет

Дети 7 – 10 лет находятся на этапе младшего школьного возраста, который характеризуется относительно равномерным и стабильным физическим развитием, а также активным формированием психических процессов личности[1]. В морфофизиологическом отношении в этот период продолжается рост организма, однако он происходит более плавно по сравнению с последующими возрастными этапами. Костная система ещё не полностью окрепла: кости содержат значительное количество хрящевой ткани, отличаются гибкостью и подвержены деформациям при неправильных нагрузках, что делает особенно важным контроль осанки и рациональную организацию двигательной активности. Суставно-связочный аппарат обладает высокой подвижностью, что создаёт благоприятные условия для развития гибкости, но требует осторожности при выполнении упражнений с большой амплитудой[11].

Мышечная система развивается постепенно: увеличивается мышечная масса и сила, однако мелкие мышцы развиты лучше, чем крупные, поэтому детям легче даются точные и скоординированные движения, чем силовые усилия. Сердечно-сосудистая система функционирует относительно эффективно, но ещё недостаточно устойчива к длительным и интенсивным нагрузкам; характерна более высокая частота пульса и быстрая утомляемость. Дыхательная система также продолжает развиваться, объём лёгких увеличивается, но дыхание остаётся поверхностным и учащённым[9].

Нервная система отличается высокой пластичностью, что способствует быстрому усвоению новых двигательных навыков, однако процессы

возбуждения преобладают над торможением, вследствие чего детям свойственны повышенная подвижность, импульсивность и трудности в длительном сохранении концентрации[7]. Обмен веществ в этом возрасте интенсивный, что требует достаточного уровня физической активности, полноценного питания и соблюдения режима дня.

Психологическое развитие детей 7–10 лет связано с началом систематического обучения в школе и формированием учебной деятельности как ведущей. Мышление постепенно переходит от наглядно– образного к словесно– логическому, однако опора на конкретные образы и примеры всё ещё играет значительную роль. Дети начинают лучше понимать причинно– следственные связи, способны к элементарному анализу и обобщению, но абстрактные понятия усваиваются с трудом без наглядности[7]. Память в этом возрасте преимущественно произвольная, однако постепенно развивается произвольное запоминание, особенно при использовании специальных приёмов. Внимание характеризуется ограниченной устойчивостью и объёмом, дети легко отвлекаются, поэтому нуждаются в смене деятельности и эмоциональной вовлечённости. Эмоциональная сфера остаётся непосредственной: дети ярко выражают свои чувства, остро реагируют на оценку взрослых, особенно учителей и родителей. Формируется самооценка, которая во многом зависит от внешней оценки, поэтому успехи и неудачи оказывают значительное влияние на уверенность ребёнка. В этом возрасте возрастает значение правил и норм поведения, развивается чувство ответственности, однако самоконтроль ещё недостаточно сформирован. Общение со сверстниками становится всё более значимым: формируются навыки сотрудничества, соперничества, стремление к признанию в группе[7].

В контексте занятий карате морфофизиологические особенности детей 7– 10 лет определяют специфику тренировочного процесса. Высокая подвижность суставов и эластичность связок создают благоприятные условия для развития гибкости, растяжки и освоения базовых техник ударов и блоков, однако нагрузки должны быть строго дозированными, без чрезмерного

силового воздействия, чтобы избежать травм и перегрузок опорно-двигательного аппарата[1]. Основной акцент в тренировках делается на развитие координации, равновесия, ритма движений и общей физической подготовленности. Силовые упражнения используются в облегчённой форме, преимущественно с собственным весом. Учитывая особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, занятия должны строиться с чередованием активных и спокойных упражнений, включать игровые элементы и паузы для отдыха. Благодаря высокой пластичности нервной системы дети быстро усваивают новые движения, поэтому этот возраст является благоприятным для формирования правильной техники, однако требуется многократное повторение и закрепление навыков.

Психологические особенности младших школьников также существенно влияют на организацию занятий карате. Ограниченная устойчивость внимания требует частой смены видов деятельности, включения игровых и соревновательных элементов, которые поддерживают интерес и мотивацию. Дети хорошо воспринимают обучение через подражание, поэтому важна наглядная демонстрация техник тренером[7].

Эмоциональная чувствительность делает необходимым создание доброжелательной атмосферы, использование поощрения и поддержки, формирование ситуации успеха для каждого ребёнка. В карате активно формируются дисциплина, уважение к тренеру и партнёрам, что способствует развитию самоконтроля и ответственности. Соревновательная деятельность и система поясов выступают важными мотивирующими факторами, однако важно формировать правильное отношение к результатам, развивая не только стремление к победе, но и уважение к сопернику, выдержку и волевые качества[12]. Таким образом, занятия карате в возрасте 7–10 лет способствуют гармоничному развитию физических качеств и личности ребёнка при условии учёта его возрастных морфофизиологических и психологических особенностей.

## **1.2. Сензитивные периоды развития физических качеств детей младшего школьного возраста 7– 10 лет**

Физическое развитие детей в школьном возрасте имеет свою специфику и характеризуется рядом ключевых моментов, называемых сензитивными периодами[1]. Грамотное использование сензитивных периодов играет ключевую роль в формировании базы физической подготовки ребенка, определяющей его дальнейшее здоровье.

В карате у детей 7– 10 лет сензитивные периоды развития физических качеств имеют решающее значение для формирования технической базы, двигательных навыков и общей спортивной подготовленности. Этот возраст считается одним из наиболее благоприятных для начального этапа спортивной подготовки, так как нервная система обладает высокой пластичностью, а опорно-двигательный аппарат – значительной гибкостью и адаптивностью[14]. Однако при этом функциональные системы организма (сердечно– сосудистая, дыхательная, мышечная) ещё не достигли зрелости, поэтому развитие физических качеств должно происходить строго дозированно и в технико-игровой форме, характерной для карате.

Наиболее выраженным является сензитивный период развития координационных способностей, который в карате имеет ключевое значение. Координация включает способность точно управлять движениями, сохранять равновесие, быстро перестраивать двигательные действия и выполнять сложные технические элементы. В этом возрасте дети особенно легко усваивают базовую технику карате (кихон), последовательности ударов, блоков и стоек, а также простые ката[14]. Это связано с высокой скоростью формирования временных нервных связей в центральной нервной системе. При правильном обучении движения быстро автоматизируются. Именно поэтому тренер должен уделять большое внимание качеству демонстрации техники, многократному повторению и постепенному усложнению заданий. Важно учитывать, что любые ошибки в технике, закреплённые в этом возрасте, в дальнейшем исправляются с большим трудом. В карате

координация развивается через упражнения на смену стоек (дзенкуцу– дачи, киба– дачи), перемещения в разных направлениях, работу в парах, выполнение ката и элементы реактивного реагирования на действия партнёра[26].

Сензитивный период развития гибкости также очень выражен у детей 7–10 лет. В карате гибкость имеет прикладное значение, так как обеспечивает амплитуду и эффективность ударов ногами, уклонов и перемещений[9]. В этом возрасте связочный аппарат отличается высокой эластичностью, а мышцы легко поддаются растяжению. Это создаёт оптимальные условия для развития активной и пассивной гибкости. На тренировках используются упражнения на растяжку тазобедренных суставов, задней поверхности бедра, голеностопа и плечевого пояса[11]. Особенно эффективно развитие шпагатов (поперечного и продольного), которые в дальнейшем значительно влияют на технику ударов маваши– гери, йоко– гери и уширо – гери[26]. Однако в карате крайне важно соблюдать постепенность нагрузки: резкие и болезненные растяжения недопустимы, так как могут привести к микротравмам и негативному отношению ребёнка к тренировкам. В этом возрасте гибкость развивается наиболее быстро, но требует регулярности, иначе достигнутый результат легко теряется.

Сензитивный период развития быстроты в карате связан прежде всего с формированием скорости реакции и частоты движений[9]. Нервная система детей 7–10 лет обеспечивает высокую скорость проведения импульсов, что позволяет эффективно развивать стартовую скорость, реакцию на зрительный и слуховой сигнал, а также быстроту выполнения технических действий[7]. В карате это проявляется в умении быстро начать движение по команде, нанести удар, выполнить блок или уклониться[14]. Для развития быстроты используются короткие по времени, но интенсивные упражнения: серии ударов на скорость, реакция на хлопок или команду, игровые формы с элементами внезапного изменения ситуации[11]. При этом важно помнить, что скоростная работа должна быть кратковременной, так как при утомлении скорость резко падает, а техника ухудшается. В этом возрасте формируется

«чистая» скорость движений, без влияния силового компонента, что делает его особенно ценным для будущего спортивного роста[5].

Сензитивный период развития ловкости в карате тесно связан с координацией, но включает более сложный компонент – способность быстро и эффективно действовать в нестандартных ситуациях[11]. В поединке (кумите) это проявляется в умении своевременно уходить от атаки, менять дистанцию, использовать обманные движения. У детей 7–10 лет ловкость развивается через игровые упражнения, задания с изменяющимися условиями, работу в парах с элементами неожиданности. Например, упражнения на реакцию партнёра, смену атакующих и защитных действий, перемещение в ограниченном пространстве. В этом возрасте дети легко адаптируются к новым двигательным задачам, что делает развитие ловкости особенно эффективным. Недостаточное внимание к этому качеству может привести к однообразной технике и низкой адаптивности в спарринге.

Развитие силы в карате у детей 7–10 лет носит ограниченный характер, так как мышечная система и гормональный фон ещё не позволяют развивать максимальную силу. Однако именно в этом возрасте формируется базовая силовая подготовка и, что особенно важно, относительная сила — способность эффективно управлять собственным телом[11]. В карате это выражается в правильном выполнении стоек, удержании положения тела, выполнении ударов без излишнего напряжения. Используются упражнения с собственным весом: отжимания, приседания, удержание стойки киба-даци, упражнения на пресс и спину в игровой форме. Большие силовые нагрузки и отягощения исключаются, так как могут нарушить естественное развитие костно – мышечной системы. В карате сила рассматривается как вспомогательное качество, которое должно развиваться через технику и координацию, а не через силовое напряжение.

Сензитивный период развития выносливости в этом возрасте выражен менее ярко, однако закладываются её основы, особенно общей (аэробной) выносливости. В карате это важно для способности ребёнка выдерживать

тренировку, выполнять многократные повторения техник и участвовать в подвижных играх и ката без выраженного утомления. Выносливость развивается через умеренные по интенсивности нагрузки: длительные игровые упражнения, серии технических элементов в спокойном темпе, лёгкий бег и общую физическую подготовку. Важно избегать монотонных и длительных нагрузок высокой интенсивности, так как они не соответствуют возрастным возможностям и могут снижать мотивацию к занятиям[33].

Таким образом, в карате у детей 7–10 лет наиболее значимыми являются сензитивные периоды развития координации, гибкости, быстроты и ловкости, которые формируют основу технического мастерства и двигательной культуры.[11] Сила и выносливость развиваются в щадящем режиме и выполняют вспомогательную функцию. Грамотное использование этих возрастных особенностей позволяет не только эффективно обучать карате, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие ребёнка, формируя базу для дальнейшего спортивного совершенствования на следующих этапах подготовки.

### **1.3 Средства и методы развития физических качеств детей младшего школьного возраста 7–10 лет**

Средства и методы развития физических качеств детей младшего школьного возраста 7–10 лет в карате строятся на сочетании общепедагогических принципов физического воспитания и специфики единоборств[10]. В этом возрасте особенно важно учитывать высокую обучаемость движениям, пластичность нервной системы и одновременно ограниченные функциональные возможности сердечно–сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Поэтому основная направленность тренировочного процесса в карате заключается не в достижении максимальных силовых показателей, а в формировании базовой техники, координации, быстроты, гибкости и ловкости через доступные и безопасные средства.

В карате к основным средствам развития физических качеств относятся кихон (базовая техника), ката (формальные комплексы), кумите (учебные поединки), общеразвивающие упражнения, специальные упражнения на координацию и равновесие, упражнения на гибкость, а также подвижные и имитационные игры с элементами единоборств. Кихон является основой обучения и одновременно средством развития физических качеств: многократное выполнение ударов (цуки), блоков (уке), стоек (дачи) развивает координацию, точность движений, быстроту и силовую выносливость. Ката формируют чувство ритма, концентрацию внимания, равновесие и пространственную ориентацию, а также способствуют развитию общей координации и памяти движений[13].

Кумите в этом возрасте используется преимущественно в учебной форме (ограниченные и условные поединки), где развиваются реакция, ловкость, быстрота принятия решений и умение контролировать дистанцию. При этом важна строгая регламентация контакта и безопасность выполнения действий. Большое значение имеют также подвижные игры с элементами карате, например, игры на уклонение, реакцию на сигнал, перемещение в стойках, что позволяет развивать быстроту и ловкость в эмоционально привлекательной форме[31].

Общеразвивающие упражнения в карате включают бег, прыжки, приседания, махи, вращения, упражнения на пресс и спину, которые используются в разминке и основной части занятия. Они подготавливают организм к специфической нагрузке и способствуют гармоничному развитию мышечного аппарата. Упражнения на гибкость (растяжка ног, шпагаты, махи в стойках карате) особенно важны, так как напрямую влияют на технику ударов ногами и амплитуду движений[14].

Методы развития физических качеств в карате у детей 7–10 лет включают игровой метод, метод показа и подражания, метод повторного выполнения, соревновательный метод, метод поэтапного усложнения и метод вариативности.

Игровой метод является ведущим, так как позволяет развивать физические качества через эмоционально окрашенную деятельность[4]. В карате он реализуется через игры на реакцию, скорость, уклонения и перемещения, что особенно эффективно для развития быстроты и ловкости.

Метод показа и подражания имеет ключевое значение, поскольку дети данного возраста лучше усваивают технику через визуальное восприятие. Тренер должен чётко и многократно демонстрировать элементы кихон и ката, уделяя внимание деталям техники.

Метод повторного выполнения используется для закрепления базовых движений карате. Многократное выполнение ударов, блоков и стоек позволяет формировать устойчивые двигательные навыки и постепенно автоматизировать технику.

Соревновательный метод применяется в форме мини– спаррингов, эстафет и игровых заданий. Он способствует развитию быстроты, ловкости, эмоциональной устойчивости и мотивации, а также формирует навыки поведения в условиях соревновательной деятельности[27].

Метод поэтапного усложнения в карате выражается в переходе от простых одиночных движений к комбинациям, от статических упражнений к динамическим, от индивидуальной работы к взаимодействию в парах. Это позволяет постепенно развивать координацию и адаптационные способности.

Метод вариативности особенно важен в кумите и подвижных упражнениях, где изменяются условия выполнения (дистанция, темп, направление атаки и защиты). Это развивает ловкость, быстроту реакции и умение действовать в нестандартных ситуациях[27].

Таким образом, в карате у детей 7– 10 лет развитие физических качеств осуществляется через специально подобранные средства – кихон, ката, кумите, игровые и общеразвивающие упражнения – и методы, основанные на игре, показе, повторении и постепенном усложнении. Такой подход обеспечивает не только эффективное развитие физических качеств, но и

формирование базовой техники карате, дисциплины, внимания и устойчивого интереса к занятиям[14].

#### Заключение

Комплексное применение рассмотренных методов и средств обеспечивает эффективное развитие основных физических качеств детей младшего школьного возраста. Гармонизация учебного процесса с особенностями организма ребенка гарантирует высокие результаты, снижает риски возникновения хронических заболеваний и укрепляет общее самочувствие учеников. Постоянное внимание к индивидуальным особенностям и своевременная коррекция учебных программ позволят достичь наилучшего результата и сформировать стойкий интерес к систематическим занятиям физической культурой.

#### **1.4 Методические приемы, используемые в карате для развития физических качеств**

Карате является одним из древнейших видов боевых искусств, пришедшим из Японии и ставшим популярным во всём мире благодаря эффективности и эстетической привлекательности техник. Одним из главных преимуществ карате является комплексное воздействие на физическое и моральное развитие занимающихся. Оно сочетает в себе традиционные боевые практики и принципы философии Востока, формируя гармоничное и сильное тело, дисциплинированный ум и нравственное мировоззрение.[26]

Среди ключевых физических качеств, культивируемых каратистами, выделяются:

- Общая и специальная выносливость
- Сила и её разновидности (взрывная, динамическая, статическая)
- Гибкость
- Реакция и скорость движений
- Координация и баланс

Каждая техника карате направлена на развитие определенной комбинации этих качеств[24]. Задача тренера заключается в подборе комплекса специальных упражнений, позволяющих добиться максимального эффекта в кратчайшие сроки.

Средства и методы развития отдельных физических качеств

#### Общая выносливость

Главным средством развития общей выносливости служит практика кумитэ, включающая длительный бой с постоянным изменением позиций и ритмов[26]. Также используются циклические тренировки с применением серий ударов ногами (\*гери) и руками (цуки).

Пример эффективной методики: пять минут непрерывного боя сменяются двумя– тремя минутами отдыха. Циклы повторяют до пяти– шести раз. Подобная нагрузка усиливает кровообращение, увеличивает объем легких и повышает порог утомляемости.

#### Силовые показатели

Повышению силовой выносливости способствует работа с мешками, макиварами, специальными снарядами («тамешивари») и утяжелителями (данбой). Техника чиши– ката — классические формализованные удары, исполняемые в медленном темпе с задержкой напряжения мышц на каждом этапе удара[26].

Например, простое упражнение с весом собственного тела – глубокие приседания с одновременным выполнением вертикального удара рукой (дзё– дан– дзуки)[24]. Повторение до двадцати– пятидесяти раз обеспечивает отличный эффект прироста силы ног и верхней части тела.

#### Гибкость

Традиционно японским мастерам известна особая разновидность гибкости - боевая, необходимая для эффективного выполнения техник.

Основой служат активные упражнения, направленные на развитие пассивной и активной гибкости[31].

Один из распространённых способов - динамическое растягивание, совмещённое с ударной техникой. Простым примером служит исполнение стойки «шико – дачи» с добавлением вращений бедрами и толчков ногами вперёд и в сторону[26].

Ещё одно популярное упражнение - удержание ног в положении угла, достигая максимальной амплитуды, которую ученик держит в течение десяти секунд.

#### Реакция и скорость

Высокая реакция и быстрая скорость необходимы любому мастеру карате. Наиболее эффективны в развитии этих качеств техники \*кимэ\*, подразумевающие мгновенный мощный выброс энергии, сконцентрированный в одном движении.

Классический пример - быстрое перемещение с ударом ноги в живот партнёра (ура – мавашу – гери). За счёт постоянного выполнения серии ударов с минимальной фиксацией положения противника достигается высокая скорость атаки и контратаки[26].

#### Баланс и координация

Баланс и координация тесно связаны с понятием центра тяжести в карате. Все техники направлены на сохранение стабильности позы и равномерное распределение веса тела. Особенность тренировок заключается в увеличении степени нестабильности опорной поверхности, например, использование полусферического коврика или фитболов[31].

Простое упражнение для начинающих: стояние на одной ноге с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. Затем добавляется элемент поворота головы или движение руки вверх – вниз, усложняя задачу.

Специфические методические приёмы карате.

Принцип прогрессии нагрузок

Принцип состоит в постепенном повышении требований к уровню мастерства спортсмена. Новичкам предлагаются базовые упражнения, впоследствии заменяемые более сложными элементами. Прогрессия осуществляется по мере адаптации организма к нагрузкам.

Пример прогрессивной схемы:

- Первая неделя: стандартные удары руками (\*цъки\*),
- Вторая неделя: удары ногами (\*гери\*),
- Третья неделя: комбинации из двух ударов,
- Четвёртая неделя: включение перемещений и блоков.

Применение визуализации и ментальной подготовки

Перед исполнением техники спортсмены выполняют мысленное представление хода выполнения приёма. Такая практика получила название \*метода образного представления\*. Она позволяет существенно снизить вероятность ошибок и сократить срок освоения технических элементов.

Хорошее упражнение: перед выходом на татами спортсмен закрывает глаза и воспроизводит весь бой в голове, ощущая каждое движение тела.

### **Практика киокуши – кодэн**

Это традиционная форма японских мастеров, представляющая собой поэтапное изучение основ и базовой техники карате. Киокуши – кодэн подразумевает индивидуальный подход к обучению, заключающийся в постоянном наблюдении инструктора за прогрессом ученика.[26]

Метод включает три этапа:

1. Обучение основам и правилам стиля,
2. Отработка технических элементов,
3. Совершенствование индивидуальной техники посредством спаррингов и соревнований.

Работа с дополнительными предметами

Использование меча (боку – то), палки – бо) и нунчаку традиционно применяется в японской практике карате.[26] Дополнительные предметы повышают силу удара, координацию и концентрацию внимания.

## Использование дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика оказывает глубокое влияние на энергетику организма, успокаивает сознание и стабилизирует пульс. Во многих школах карате используют технику хонсу – кидо специальную дыхательную практику, состоящую из глубоких вдохов и выдохов.[24]

## Принцип целевого планирования

Каждое занятие должно иметь чёткое задание, ясную цель и критерии оценки результатов. Планирование уроков должно предусматривать постановку реалистичных целей и задач, достижимых за короткий промежуток времени.

Например, поставленная задача: освоить прямой удар рукой в голову, защитив подбородок локтем. Целесообразно включить данную задачу в общий план подготовки на неделю.

Карате - эффективный инструмент всестороннего физического и духовного развития личности[14]. Грамотное построение тренировочного процесса с использованием традиционных и инновационных методов позволяет успешно решать задачи повышения уровня функциональной подготовленности, развития гибкости, силы, скорости и выносливости.[11]

Применение представленных выше методик создаёт прочную основу для дальнейшей профессиональной подготовки юных спортсменов, гарантируя безопасность и стабильность их продвижения в избранном направлении.

# ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико – статистические методы

**Теоретический анализ и обобщение.** Теоретический анализ и обобщение представляет собой научный метод исследования, направленный на изучение, систематизацию и критическое осмысление научных источников по проблеме исследования с целью выявления степени её разработанности, уточнения понятийного аппарата и формирования теоретических положений работы.

Целью использования данного метода являлось формирование теоретической основы исследования проблемы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста средствами карате.

В ходе работы нами было проведено: изучение научных трудов по теории и методике физического воспитания; анализ возрастных особенностей развития детей младшего школьного возраста; рассмотрение современных подходов к развитию физических качеств; изучение методических основ организации занятий карате; выявление педагогических условий эффективного развития физических качеств.

Аналізу подвергались:

- учебные и учебно-методические пособия;
- монографии отечественных и зарубежных авторов;
- научные статьи;
- диссертационные исследования;

нормативные документы в сфере образования, физической культуры и спорта.

Применение метода осуществлялось поэтапно:

1. Отбор и изучение научных источников по теме исследования.
2. Анализ и сопоставление различных научных подходов и концепций.
3. Выделение ключевых понятий и категорий исследования.
4. Систематизация полученных теоретических положений.
5. Формулирование обобщающих выводов и теоретических оснований исследования.
6. Значение метода в структуре работы.

Использование метода теоретического анализа и обобщения позволило:

- определить степень научной разработанности проблемы;
- уточнить содержание основных понятий исследования;
- выявить существующие противоречия;
- обосновать актуальность темы;
- сформулировать гипотезу и направления экспериментальной работы.

**2. Педагогическое тестирование.** В целях определения уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста и оценки эффективности разработанной методики занятий карате применялся метод педагогического тестирования.

Педагогическое тестирование представляет собой стандартизированный метод контроля и оценки двигательной подготовленности, основанный на выполнении испытуемыми специально подобранных тестовых упражнений с последующей количественной обработкой полученных результатов. Данный метод обеспечивает объективность, надёжность и сопоставимость показателей, что позволяет использовать его в научно– педагогических исследованиях;

определение исходного и итогового уровня развития основных физических качеств у обучающихся, а также выявление динамики их изменений в процессе педагогического эксперимента;

оценивание уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;

сравнение показателей до и после проведения экспериментальной работы;

установление эффективности применения средств карате в физическом воспитании младших школьников.

Тестирование проводилось в два этапа:

1. Констатирующий этап - до начала экспериментальной работы.
2. Контрольный этап - после завершения формирующего эксперимента.

Испытания проводились в одинаковых условиях (в спортивном зале, в одно и то же время суток, после стандартной разминки). Участникам предварительно давался инструктаж по технике выполнения упражнений. Результаты фиксировались в протоколах.

Используемые педагогические тесты

Для оценки физических качеств, применялись следующие упражнения:

1. Бег на 30 м – для определения уровня быстроты.
2. Челночный бег 3х10 м. для оценки координационных способностей и скоростно-силовых качеств.
3. Прыжок в длину с места (см) – для оценки координационных способностей.
4. Наклон вперед (см) – для оценки развития гибкости
5. Поднимание туловища (раз) – для определения уровня выносливости.

Выбор тестов обусловлен их валидностью, доступностью для детей младшего школьного возраста и распространённостью в практике физического воспитания.

Требования к проведению тестирования

Для обеспечения достоверности результатов соблюдались следующие условия:

единая методика выполнения упражнений;

одинаковые внешние условия проведения;

строгая последовательность выполнения тестов;

фиксация лучших результатов из двух попыток (при необходимости).

**3. Анкетирование (опрос).** В ходе исследования применялся метод анкетирования.

Анкетирование представляет собой метод сбора первичной эмпирической информации, основанный на письменных ответах респондентов на систему заранее разработанных вопросов. Данный метод позволяет выявить мнение, отношение, мотивацию и уровень информированности участников исследования по изучаемой проблеме.

Целью анкетирования являлось выявление отношения обучающихся и (или) их родителей к занятиям карате, определение уровня мотивации к тренировочной деятельности и установление субъективной оценки влияния занятий на физическое развитие детей.

В процессе проведения анкетирования выяснялись следующие вопросы:

выявить уровень интереса к занятиям карате;

определить мотивы посещения тренировок;

установить субъективную оценку изменений физической подготовленности;

выявить отношение к организации учебно – тренировочного процесса;

определить степень удовлетворённости занятиями.

Анкета включала 10 вопросов (указывается фактическое количество), которые носили закрытый характер (с вариантами ответов);

Вопросы были сгруппированы по тематическим блокам:

1. Мотивация к занятиям.
2. Отношение к тренировочному процессу.
3. Оценка влияния занятий на физическое развитие.

Формулировки вопросов отличались чёткостью, однозначностью и соответствовали возрастным особенностям респондентов.

Организация проведения анкетирования

Анкетирование проводилось в добровольной форме с соблюдением принципов анонимности и конфиденциальности. Респондентам разъяснялась цель исследования и порядок заполнения анкеты.

Заполнение анкет осуществлялось в одинаковых условиях, без вмешательства посторонних лиц.

Обработка результатов анкетирования

Полученные данные подвергались количественной и качественной обработке.

Количественный анализ включал:

подсчёт частоты встречаемости ответов;

Качественный анализ предполагал:

выявление тенденций.

**4. Педагогический эксперимент.** В процессе выполнения выпускной квалификационной работы применялся метод педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент представляет собой специально организованное исследование, направленное на проверку эффективности разработанной методики или педагогического воздействия в контролируемых условиях с последующим анализом полученных результатов.

Таблица 1. Схема педагогического эксперимента с планом занятий и тестами

Этап эксперимента	Группа	Пошаговый план занятий /упражнения	Методы контроля	Тесты для оценки физических качеств	Продолжительность
Констатирующий	КГ и ЭГ	1.Инструктаж по технике безопасности 2. Разминка 3.Выполнение контрольных упражнений	Педагогическое тестирование, анкетирование	1. Бег на 30 м (быстрота) 2. Челночный бег 3×10 м (координация, быстрота) 3. Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа (сила) 4. Наклон вперёд из положения сидя (гибкость) 5. Бег на 6 минут (выносливость)	1 неделя
Формирующий	ЭГ	1. Разминка (общеразвивающие упражнения) 2. Кихон — базовые удары и стойки 3. Ката — формальные комплексы движений 4. Кумитэ — игровые элементы поединка 5. Специальные упражнения на силу и гибкость 6. Игровые и соревновательные элементы 7. Заминка, растяжка	Наблюдение, ведение журналов тренировок	—	2 месяца
Формирующий	КГ	1. Разминка 2.Общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, подвижные	Наблюдение, ведение журналов тренировок	—	2 месяца

		игры) 3. Основные упражнения по стандартной программе физкультуры 4. Заминка			
Контрольный	КГ и ЭГ	1. Разминка 2. Выполнение контрольных упражнений (повтор констатирующего этапа)	Педагогическое тестирование, анкетирование, статистическая обработка	1. Бег на 30 м 2. Челночный бег 3×10 м 3. Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа 4. Наклон вперёд из положения сидя 5. Бег на 6 минут	1 неделя

Примечания: КГ (контрольная группа) – дети, занимающиеся по традиционной программе физической культуры

ЭГ (экспериментальная группа) – дети, занимающиеся по разработанной методике по средствам каратэ с применением кихон, ката и кумитэ.

### **5. Математико-статистические методы**

Полученные данные подвергались количественному анализу. Для выявления достоверности различий между группами применялся метод математической статистики t-критерий Стьюдента.

Математико-статистические методы исследования представляют собой совокупность приёмов и процедур, предназначенных для количественного анализа данных, выявления закономерностей, определения динамики изменений и проверки достоверности полученных результатов.

#### **Организация обработки данных**

1. Все данные фиксировались в протоколах педагогического тестирования.
2. Данные сводились в таблицы для наглядного представления результатов.
3. Проводился расчёт средних значений и стандартного отклонения для каждой группы по каждому тесту.

4. Для оценки достоверности различий между контрольной и экспериментальной группой применялся  $t$ -критерий Стьюдента для независимых выборок.

5. Результаты представлялись в виде таблиц.

## **2.2. Организация исследования**

Базой исследования выступило муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение 133. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста 7 лет в количестве 12 человек. Испытуемые были распределены на:

контрольную группу (КГ) – 6 человек, занятия проводились по традиционной программе;

экспериментальную группу (ЭГ) – 6 человек, занятия проводились с использованием разработанной методики, включающей дополнительные средства карате, направленные на развитие физических качеств.

Группы были сопоставимы по возрасту, уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

Занятия проводились в одинаковых условиях (спортивный зал, установленная продолжительность занятия, соблюдение режима нагрузки и отдыха). Нагрузка соответствовала возрастным особенностям обучающихся и требованиям безопасности.

Контрольная группа занималась по традиционной программе физического воспитания, тогда как экспериментальная группа дополнительно включала занятия карате, направленные на развитие основных физических качеств.

Первичное тестирование показало, что уровень физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп существенно не различался, что позволило считать группы однородными по исходным показателям, табл. 1.

Таблица 1 – Развитие физических качеств обучающихся экспериментальной и контрольной групп до эксперимента, (n = 6)

Педагогические тесты	Группа	(X ± m)	P табл.	P факт.		
Бег 30 м (с), быстрота	Э	6,18± 0,06	2,36	>1,18		
	К	6,08±0,06				
Челночный бег 3×10 м (с), ловкость	Э	9,25± 0,04			>2,08	
	К	9,38±0,05				
Прыжок в длину с места (см), скоростно-силовые способности	Э	127,00± 0,73				>1,01
	К	126,00±0,67				
Наклон вперед (см), гибкость	Э	5,33± 0,21				>1,69
	К	4,67±0,33				
Поднимание туловища (раз), силовая выносливость	Э	16,33± 0,33				>1,86
	К	15,33±0,42				

### 2.3. Этапы исследования

Исследование, направленное на изучение эффективности занятий каратэ в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста, проводилось в несколько этапов.

**На первом этапе** (сентябрь – октябрь 2025) осуществлялся анализ научно– методической и педагогической литературы по проблеме исследования. Были изучены труды специалистов в области физического воспитания, возрастной физиологии, а также спортивной подготовки детей.

**На втором этапе** (ноябрь – декабрь 2025) осуществлялся констатирующий и формирующий эксперимент. Проводилось первичное тестирование уровня развития физических качеств у детей контрольной и экспериментальной групп. Оценивались основные физические качества: сила, быстрота, гибкость, координация, выносливость.

Для оценки использовались педагогические тесты (например: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища за 30 секунд и др.).

После проведения первичной диагностики в экспериментальной группе была внедрена разработанная программа занятий карате. Занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 50-60 минут и включали

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения карате, элементы кихона, ката, а также подвижные и координационные упражнения.

Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной программе физического воспитания без включения специальных элементов карате.

**На третьем этапе** (март – июнь 2026) завершали опытно-экспериментальную работу, систематизировали полученные результаты, формулировали выводы и практические рекомендации, завершение оформления диплома и его защита.

## ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Экспериментальный комплекс упражнений для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством занятий карате

Для проведения исследования нами были разработаны комплексы физических упражнений с акцентом на ударную технику ведения поединка рассчитанная на 16 недель. Экспериментальные комплексы упражнений были включены в основную часть учебно-воспитательных занятий в соответствии с разработанным нами учебным планом, табл. 2.

Таблица 2.

План учебных занятий по применению экспериментальных комплексов физических упражнений на занятиях по карате

	Понедельник	Среда	Пятница
1 неделя	А	С	В
2 неделя	В	С	А
3 неделя	А	В	В
4 неделя	С	С	А
5 неделя	В	А	В
6 неделя	А	С	А
7 неделя	А	В	В
8 неделя	В	С	А
9 неделя	С	С	В
10 неделя	В	А	А
11 неделя	В	С	А
12 неделя	А	А	В
13 неделя	С	А	С
14 неделя	А	В	С
15 неделя	В	С	А
16 неделя	А	С	В

Каждое занятие включает три части:

1. Подготовительная часть (10–15 минут)
2. Основная часть (25– 35 минут)
3. Заключительная часть (5– 10 минут)

### **План комплекса физических упражнений «А»:**

Тема: Развитие координации и базовой техники (кихон)

Продолжительность: 50– 60 минут

Основная часть (30– 35 минут)

1. Кихон:
2. Ой-цуки (10–15 повторений)
3. Гедан-барай (10–15 повторений)
4. Аге-уке (10– 15 повторений)
5. Упражнение «зеркало» (работа в парах, 2– 3 минуты)
6. Перемещения по квадрату в стойках карате
7. Простое ката (1– 2 раза, медленно)
8. Игра «реакция на команду» (удар или блок по сигналу)

### **План комплекса физических упражнений «В»**

Тема: Развитие быстроты и ловкости

Продолжительность: 50–60 минут

- Подготовительная часть (10– 15 минут)
- Лёгкий бег с изменением направления
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на координацию (шаги в стойках карате)
- Динамическая разминка суставов

Основная часть (30– 35 минут)

- Упражнение «реакция на хлопок» (удар ой– цуки)
- Стартовые упражнения из разных положений (сидя, лёжа, спиной)
- Серии быстрых ударов (цуки) на время (3– 5 секунд)
- Упражнение «атака– защита» в парах (медленный темп)
- Перемещения в ограниченном квадрате (ловкость)

– Подвижная игра «уклонись и коснись»

Заключительная часть (5– 10 минут)

– Растяжка

– Расслабление мышц

– Итог занятия

### **План комплекса физических упражнений «С»**

Тема: Развитие силы и выносливости (общая и специальная)

Продолжительность: 50– 60 минут

Подготовительная часть (10– 15 минут)

– Бег в среднем темпе (3 минуты)

– Разминка суставов

– Лёгкие прыжки и приседания

– Перемещения в стойках карате

Основная часть (30– 35 минут)

– Кихон в серии (по 10– 15 повторений подряд):

– цуки + гедан-барай + аге-уке

– Удержание стойки кибя-дачи (20– 30 секунд по 3 подхода)

– Отжимания с колен (8– 12 повторений)

– Планка (20– 40 секунд)

– Круговая тренировка:

– 10 ударов цуки

– 10 приседаний

– 10 прыжков

– 10 блоков (2– 3 круга)

– Бег в стойке карате (1– 2 минуты)

Заключительная часть (5– 10 минут)

– Спокойная растяжка

– Дыхательные упражнения

– Подведение итогов, оценка работы

### **3.2 Проверка эффективности экспериментальных комплексов упражнений для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством занятий карате**

В течение педагогического эксперимента (октябрь 2025-февраль 2026 года) в экспериментальной группе обучающихся, применялись специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие физических качеств.

В конце эксперимента было проведено педагогическое тестирование уровня развития физических качеств у обучающихся обеих групп и проведен сравнительный анализ полученных результатов (табл. 3).

Таблица 3 – Развитие физических способностей обучающихся экспериментальной и контрольной групп после эксперимента, (n = 6)

Педагогические тесты	Группа	( $\bar{X} \pm m$ )	Р табл.	Р факт.		
Бег 30 м (с), быстрота	Э	5,78± 0,06	2,36	<27,9		
	К	6,017±0,06				
Челночный бег 3×10 м (с), ловкость	Э	8,57± 0,04			<94,6	
	К	9,25±0,045				
Прыжок в длину с места (см), скоростно-силовые способности	Э	141,17± 0,6				<7,9
	К	128±0,882				
Наклон вперед (см), гибкость	Э	8,5± 0,22				<16,8
	К	5,667±0,333				
Поднимание туловища (раз), силовая выносливость	Э	22,50± 0.43				<10,5
	К	16,7±0.477				

Анализ результатов, предоставленных в табл. 2, свидетельствует о том, что применение разработанного нами комплекса упражнений по развитию физических качеств показал свою эффективность в педагогическом эксперименте. Сравнение показателей педагогического тестирования между учащимися экспериментальной и контрольной группами выявило достоверное преобладание ( $P < 0.05$ ) результатов в экспериментальной группе над результатами обучающихся контрольной группы.

### **3.3. Результаты анкетирования**

Анализ результатов анкетирования родителей (законных представителей) обучающихся.

В анкетировании приняли участие 6 родителей (законных представителей) мальчиков в возрасте 7 лет. Анализ результатов проведён с целью изучения мотивации к занятиям, отношения к тренировочному процессу и оценки влияния занятий на физическое и психоэмоциональное развитие детей.

#### ***1. Мотивация к занятиям и отношение к тренировкам***

Анализ данных показал, что основным мотивом для выбора вида спорта является интерес к единоборствам — данный вариант отметили 4, что составляет 67% от общего числа опрошенных. Значимым фактором также является желание улучшить физическую форму (1 респондент, 17%) и совет родителей (1 респондента, 17%).

Посещение тренировок в подавляющем большинстве случаев вызывает у детей положительный эмоциональный отклик. Так, 4 ребёнка (67%) посещают занятия всегда с желанием, а 2 ребёнка (33%) — чаще с желанием. Это свидетельствует о высоком уровне внутренней мотивации и благоприятном психологическом климате в коллективе.

Наиболее привлекательными элементами тренировочного процесса для воспитанников являются изучение новых приёмов (3 ребёнка, 50%), а также игровые упражнения (2 ребёнка, 33%) и общение с друзьями (2 ребёнка, 33%).

#### ***2. Отношение к тренировочному процессу и оценка нагрузки***

Большинство родителей (83%, 5 человек) считают, что уровень физической нагрузки на занятиях полностью соответствует возрастным особенностям и индивидуальным возможностям детей. Один респондент (17%) выразил частичное сомнение.

В ходе выполнения физических упражнений трудности у детей возникают редко. У 4 воспитанников (67%) они отсутствуют, а 2 ребёнка

(33%) испытывают их иногда. Это говорит об адекватном подборе упражнений и методике преподавания.

Высокий уровень заинтересованности в дальнейшем продолжении занятий демонстрирует тот факт, что 5 детей (83%) хотели бы и дальше посещать секцию карате. Один ребёнок (17%) пока не определился с выбором.

### ***3. Оценка влияния занятий на физическое и личностное развитие***

Все родители отмечают положительную динамику в физической подготовленности своих детей. При этом для большинства (67%, 4 респондента) эти изменения носят значительный характер, а для 2 респондентов (33%) — незначительный.

Наиболее выраженное влияние занятий, по мнению родителей, отмечается в повышении выносливости (83%, 5 детей) и дисциплинированности (67%, 4 ребёнка). Также фиксируется развитие физических качеств: гибкость и сила улучшились у 3 детей (50%), а координация движений — у 2 детей (33%).

В сфере личностного роста наблюдается повышение уверенности в себе у большинства воспитанников (67%, 4 ребёнка), у одного ребёнка (17%) изменения отмечены как частичные.

Оценка влияния на состояние здоровья разделилась поровну: половина родителей (50%, 3 человека) отмечает, что дети стали реже болеть, в то время как другая половина (50%, 3 человека) не видит существенных изменений. Это может быть связано с индивидуальными особенностями организма и образом жизни ребёнка вне спортивной секции.

### ***Вывод по результатам анкетирования***

Проведённое анкетирование родителей (законных представителей) 6 мальчиков 7 лет, занимающихся карате, показало высокий уровень удовлетворённости тренировочным процессом и положительную динамику в развитии детей.

Большинство воспитанников посещают секцию с желанием, что говорит о правильно выстроенной системе мотивации и интересном формате занятий.

Родители отмечают, что физическая нагрузка соответствует возрасту, а уровень сложности упражнений является адекватным. Это свидетельствует о профессиональном подходе тренера и грамотном планировании учебно-тренировочного процесса.

Занятия карате оказывают комплексное положительное влияние на детей. Помимо развития физических качеств (выносливости, силы, гибкости и координации), отмечается значительный рост дисциплинированности и уверенности в себе. Это подтверждает эффективность выбранного вида спорта для гармоничного развития личности ребёнка.

Высокий процент детей, желающих продолжать занятия (83%), свидетельствует о том, что секция является востребованной формой организации досуга и способствует успешной социализации и укреплению здоровья подрастающего поколения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведённой научно-исследовательской и экспериментальной работы мы можем сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и специальная литература по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста

2. Разработан экспериментальный комплекс упражнений для развития физических качеств детей младшего школьного возраста, посредством занятий карате во внеучебной деятельности.

3. Проведён педагогический эксперимент и проверена эффективность экспериментального комплекса упражнений, по развитию физических качеств посредством занятий карате для детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности. Сравнение показателей педагогического тестирования между учащимися экспериментальной и контрольной группами выявило достоверное улучшение ( $P < 0.05$ ) результатов в экспериментальной группе над результатами обучающихся контрольной группы.

4. Проведённый опрос выявил высокий процент детей, желающих продолжать занятия (83%), это свидетельствует о том, что секция является востребованной формой организации досуга и способствует успешной социализации и укреплению здоровья подрастающего поколения.

## СПОСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б. А. Теория и Методика педагогических исследований в физическом воспитании. — СПб. : Лань, 2019. — 352 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М. : Физкультура и спорт, 2019. — 208 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура : учеб. пособие. — М. :Юрайт, 2022. — 184 с.
4. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник. — М. : Академия, 2021. — 320 с.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев : Олимпийская литература, 2019. — 296 с.
6. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник для вузов. — М. :КноРус, 2021. — 424 с.
7. Выготский Л. С. Психология развития ребенка — М. : Эксмо, 2021. — 512 с.
8. Горбылев А. М. История и философия карате. — М. : Спорт, 2018. — 412 с.
9. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств школьников. — Минск : Высшая школа, 2018. — 288 с.
10. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник. — М. : Академия, 2020. — 288 с.
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М. : Спорт, 2020. — 200 с.
12. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб. : Питер, 2021. — 352 с.
13. Келлер В. С. Теория и методика подготовки спортсменов. — Киев : Олимпийская литература, 2019. — 272 с.

14. Ким В. В. Карате Киокусинкай : учеб.-метод. пособие. — М. : Феникс, 2019. — 256 с.
15. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2018. — 496 с.
16. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. — М. : Советский спорт, 2021. — 464 с.
17. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Физическая культура : метод. пособие. — М. : Просвещение, 2021. — 128 с.
18. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. — М. : Советский спорт, 2020. — 244 с.
19. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебник. — М. : Академия, 2020. — 272 с.
20. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник. — М. : Просвещение, 2022. — 190 с.
21. Макаренко А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие. — М. : Физическая культура, 2021. — 544 с.
22. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М. : Спорт, 2021. — 520 с.
23. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников. — М. : Просвещение, 2019. — 222 с.
24. Накаяма М. Лучшее карате. — М. : Гранд-Фаир, 2020. — 304 с.
25. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. — М. : Спорт, 2020. — 240 с.
26. Ояма М. Классическое карате. — М. : Эксмо, 2019. — 192 с.
27. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев : Олимпийская литература, 2021. — 808 с.
28. Руненко С. Д. Организация и проведение уроков физической культуры в начальной школе : метод. пособие. — М. : Владос, 2020. — 176 с.
29. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. — М. : Народное образование, 2019. — 256 с.

30. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М. : Академия, 2021. — 368 с.
31. Терехин В. И. Карате для детей : метод. пособие. — СПб. : Питер, 2021. — 160 с.
32. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. — М. : Спорт, 2019. — 328 с.
33. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания. — М. : Академия, 2018. — 176 с.
34. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — М. : Просвещение, 2021. — 53 с.
35. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. — М. : Академия, 2020. — 480 с.
36. Шулика Ю. А. Боевые искусства и физическая подготовка детей. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 240 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Пример анкеты (опросник):

### Блок 1. Мотивация к занятиям

1. Почему было выбрано именно карате? (можно выбрать несколько вариантов)

Интерес к единоборствам

Желание улучшить физическую форму

Совет родителей

Совет друзей

Близость спортивной секции

Другое (указать) \_\_\_\_\_

2. С каким настроением ребёнок посещает тренировки?

Всегда с желанием

Чаще с желанием

Без особого интереса

Иногда не хочет идти

3. Что больше всего нравится на тренировках?

Изучение новых приёмов

Игровые упражнения

Спарринги

Общение с друзьями

Соревнования

### Блок 2. Отношение к тренировочному процессу

4. Считаете ли Вы, что нагрузка на занятиях соответствует возрасту ребёнка?

Да

Скорее да

Скорее нет

Нет

5. Возникают ли у ребёнка трудности при выполнении упражнений?

Нет

Иногда

Часто

6. Хотел(а) бы ребёнок продолжать занятия карате?

Да

Не знаю

Нет

### Блок 3. Оценка влияния занятий

7. Отмечаете ли Вы улучшение физической подготовленности ребёнка?

Да, значительное

Да, незначительное

Изменений нет

Затрудняюсь ответить

8. Какие изменения Вы заметили? (можно выбрать несколько вариантов)

Ребёнок стал более выносливым

Улучшилась гибкость

Повысилась сила

Улучшилась координация

Повысилась дисциплинированность

Изменений не замечено

9. Стал ли ребёнок более уверенным в себе?

Да

Частично

Нет

10. Повлияли ли занятия карате на состояние здоровья ребёнка?

Стал реже болеть

Существенных изменений нет

Затрудняюсь ответить