МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Подхватилина Наталья Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Повышение мотивации обучающихся 14-15 лет к занятиям физической культуры по средствам единоборств

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Муравьева О.Н.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся Подхватилина Н.С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск

2017

**ВВЕДЕНИЕ**

Рациональная организация физического воспитания и использование инновационных средств, в целях укрепления физического здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики в сфере физического воспитания. Необходимость дальнейшего развития и совершенствования системы физического воспитания требует поиска инновационных форм работы с учащимися средней ступени школы, рационального внедрения эффективных технологий восточных боевых единоборств, в теорию и практику физического воспитания детей и подростков.

В 2005-2007 гг. такие ученые в области физического воспитания как: А. В. Шаханова, Л.П. Матвеев, Г.С. Туманин, В.П. Лукьяненко, Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук стали более тщательно исследовать проблему низкого уровня физкультурной образованности населения нашей страны. Поиск путей совершенствования системы физического воспитания привёл к тому, что сегодня возникает необходимость реформирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях. [А.Н.Савчук, Н.В. Муханова].

Большая возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного развития подростков на занятиях восточное боевое единоборства дисциплина сётокан [Алхасов Д.С. 2010, Биджиев С.В. 1994, Головин А.А., Савчук А.Н. 2011, Вещиков Ф.А. 2011, Волков В.Г., Шепелев М.В. 2010.]

Посредством восточное боевое единоборства дисциплины сётокан человеческое существо получает средство, с помощью которого его умственные и физические способности могут быть расширены и улучшены [Х. Нишияма ITKF методическое пособие 1994]

Как вид физической культуры восточное боевое единоборство почти не знает себе равных. Его техника предусматривает работу большого количества мышц, что создаёт прекрасные условия для общей тренировки, развивает координацию и ловкость, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму. Освоение техники сётокан, основанной на умелой координации работы мышц, даёт хорошую физическую, психологическую и моральную подготовку. [Зубенко В.И. 2005, Браун Р., Нишияма Х. 1994, Накаяма М. 1999, Каштанов Н. 2007, Прохоруков О.Ю. 2008, Волков В.Г., Шепелев М.В. 2010].

**Объектом** нашего исследования - является процесс физического воспитания учащихся школы среднего звена.

**Предмет** исследования – программное, методическое обеспечение повышения физических качеств школьников возрастной группы 14-15 лет, включающего комплекс физических упражнений с элементамивосточного боевого единоборства**.**

**Целью** исследования - является повышение основных физических качеств (быстроты, общей выносливости, силы) учащихся средних классов на основе программно – методического материала, включающей комплекс физических упражнений с элементами восточного боевого единоборства дисциплина сётокан.

**Задачи исследования**

1. На основе литературных источников изучить современные проблемы развития физических качеств у школьников 14 – 15 лет.

2. Разработать программно – методический материал повышения физических качеств,школьников 14-15 лет, на основе упражнений восточных единоборств, (на примере восточного боевого единоборства дисциплина сётокан).

3. Экспериментально проверить эффективность разработанного программно – методического материала.

**Гипотеза** – предполагается, что с использованием разработанного нами программно – методического материала, на основе комплекса упражнений восточного боевого единоборства, в системе физического воспитания школьников средней школы, повысится мотивация к занятиям физической культурой, что позволит развить физические качества более эффективно по сравнению с традиционными методиками**.**

**Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

* анализ литературных источников;
* педагогическое наблюдение;
* педагогические контрольные испытания (тестирование);
* педагогический эксперимент;

- методы математической статистики.

**Теоретическая значимость работы**

Экспериментальное исследование эффективности занятий восточным боевым единоборством дисциплина сётокан со школьниками 14-15 лет. Оценка роли средств и методик восточных боевых единоборств (на примере дисциплины сётокан) в решении задач повышения двигательной активности и физического развития школьников среднего школьного возраста и их социальной интеграции в жизни.

**Практическая значимость работы**

Комплекс упражнений с элементами восточных единоборств (на примере восточного боевого единоборства дисциплина сётокан), может быть использован в образовательном процессе.

# ГЛАВА I. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИХ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

## Физическое воспитание подростков

Физическая и функциональная подготовленность подростков школьного возраста привлекает внимание специалистов по физическому воспитанию, медиков и представителей военных ведомств. Несмотря на постоянное совершенствование физического воспитания в нашей стране, подготовленность в физическом аспекте молодых людей, оканчивающих школу, находится на не высоком уровне [19, 26, 29, и др] и не соответствует требованиям физической подготовки, предъявляемым к школьникам старших классов. Имеются данные, что лишь у пятой части подростков физическая тренированность выше среднего уровня, позволяющего делать прогноз удачного выполнения нормативов программы физического воспитания.

У большей части молодых людей, оканчивающих среднюю школу и поступающих на первый курс ВУЗов, техникумов, ПТУ, отмечается чуть ощутимый уровень физической подготовленности и слабые физические качества. Даже типовая разминка для многих является большой нагрузкой [17, 19].

Данные медицинского обследования свидетельствуют, что функциональная тренированность подростков, поступающих на первый курс, не очень велика. Отмечается пониженный уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у здоровых молодых людей. Недостаточная физическая подготовка и ослабление функциональных возможностей организма зависят от особенности жизни молодых людей в общности, развитие транспортных средств перемещения, снижение до минимума доли ручного труда, улучшение бытовых условий, способствующих снижению общей двигательной активности с недостаточными физическими нагрузками подростков на занятиях в школе [7,13, 17 и др.]. А в связи с гиподинамией лишь 11-23% выпускающихся из учебных заведений при проверках подтверждают нормативы программ. Двухразовые уроки физической культурой за учебную неделю, недостаточное внимание к упражнениям комплексного характера не дают достаточной физической подготовки большинства школьников [33, 29]. С возрастом понижается потребность в двигательной деятельности в режиме дня подростков и до 80% рабочего времени занимают статические компоненты деятельности.

В настоящее время физическая нагрузка, двигательная подготовленность и моторная плотность остаются основными показателями работы преподавателя на уроке физической культуры в школе [1]. Отсутствие интереса к урокам физической культуры является причиной низкой осмысленности своих действий, активности и самостоятельности при изучении учебного материала физической культуры. Отсюда вытекают задачи поиска эффективных форм, средств и методов подготовки.

Одни специалисты связывают неудачи в физическом воспитании с недостаточным контролем, другие отсутствием интереса и рациональной методики физической подготовки [16]. Да, контроль нужен в качестве справедливой оценки физической готовности подростков, а более всего он нужен для корректировки учебного процесса, позволяющего каждому школьнику максимально использовать свои возможности.

Недостаток двигательной активности школьников в некоторой степени восполняется на уроках физической культурой. Но врачебные наблюдения говорят о том, что развитие функциональных свойств отмечается в основном у подростков с малыми исходными данными, тогда как для подростков с высокими функциональными данными стандартное проведение уроков физической культурой бывает не эффективным [4,18, 19, 20 и др.].

## 1.2.Особенности развития двигательных способностей в среднем школьном возрасте

Исследования отдельных сторон физического развития детей и подростков в онтогенезе, выполненные в последние десятилетия, довольно  
отчетливо показывают представления о существовании так называемых  
"критических сенситивных" периодов в становлении двигательных функ­ций. Результаты многолетних исследований позволили выявить периоды, явно отличающиеся неидентичными темпами изменения двигательных качеств школьников[31].

Так, выявились периоды, обозначенные автором условно как периоды  
"максимальных темпов прогресса" двигательных возможностей, когда  
увеличение показателей развития физических качеств  
подростков более чем в два раза были выше среднего  
расчетного; периода "субмаксимальных темпов прироста", когда увеличение  
рассматриваемых данных в 1,5-2 раза превышал расчетные данные;  
периоды "умеренно высоких темпов прогресса", где данные увеличения  
этих показателей превышали среднюю величину не больше 1,5 раз; периоды  
"замедленного развития", когда изменение тех же данных происхо­дило в пределах меньше значимых, по сравнению со средней расчетной величиной.

Переработка литературных данных позволяет с уверенностью гово­рить, что наиболее естественно развиваются физические качества в раннем детском и подростковом возрасте [1,6,9].

Темпы развития физических качеств делятся на периоды наиболее высоких (НВТР), умеренно высоких темпов роста (УВТР). Хронология установления периодов у подростков характеризуется следующими особенностями:

11-12 лет - НВТР силовой выносливости (сгибателей туловища);

12-13 лет - НВТР общей выносливости и ВТР силовой выносливости;

13-14 лет - НВТР гибкости и ВТР силы, статической выносливости (сгибателей рук);

14-15 лет - НВТР равновесия, статической выносливости, ВТР скоростно-силовых качеств, общей выносливости и УВТР силы.

Качественное проявление двигательных возможностей во многом имеет свои особенности. Остановимся кратко на некоторых из них, хотя в основную тему нашей работы анализ изменений физического развития подростков не обязателен.

Сила. В процессе развития организма детско-подросткового возраста происходит естественное повышение мышечной силы, а абсолютная мышечная сила приростает непрерывно и относительно ровно на протяжении взросления школьников [23,25]. Мышечная сила подростков растёт неравномерно: периоды относительно умеренного увеличения силы сменяются периодами другими более выраженными изменениями силы.

Ускоренное физическое развитие подростков в период полового созревания приводит к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13-14 лет при динамической работе, сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца достигает большей величины по сравнению с детским возрастом. Нарастание силы различных групп мышц в пересчете на 1 кг веса тела у 13-14-летних происходит намного быстрее, чем у 8-9- летних, а также подростков которым исполнилось 18-20 лет. С позиции автора величина силы в пересчете на 1 кг веса тела в 13-14 летнем возрасте достигает таковой у взрослых людей в 20-30 летнем возрасте [6,30].

Одной из причин увеличения мышечной силы у ребятишек есть рост мышечной массы тела, а именно рост мышечного поперечника. Мышечная масса начинает расти с 7 лет, но наиболее значимо свершается в период полового созревания. Важнейшим фактором развития силы в это время принадлежит, наверное, дифференциация нервно-мышечного аппарата. С взрослением увеличивается численность двигательных возбуждающих единиц при мышечном напряжении [30].

Ведущая роль увеличения мышечной силы с взрослением, принадлежит моторно-висцеральным рефлексам. Становящимся в подростковом возрасте совершеннее, чем в детском. Становление относительной силы различных групп мышц завершается в 16-17 лет, а ее уровень удерживается до 41-50 лет. Увеличение мышечной силы зависит от занятий физической культурой и спортом, начинающихся в подростковом и детском возрасте. В спортивной подготовке подростков основную значимость придают воспитанию различных физических качеств (быстроты ,ловкости и т.д.) которые позволят всесторонне развить физические кондиции в подготовке к трудовой деятельности [29]. Изучение проблем силовой подготовки определяется запросами спортивной практики. На основании этого отмечается создание правильной системы силовой подготовки, являющейся значимым фактором в спортивных достижениях различных видов спорта.

В период полового созревания подросткового организма повышается интенсивность роста мышечной массы. Так, например, если у детей 8 лет вес мышц по отношению к общему весу тела составляет 27%, то к 15 годам – 33%. В ходе изменений в организме ребятишек и подростков идёт само собой разумеющееся увеличение роста мышечной силы. При этом абсолютная мышечная сила растёт относительно равномерно, на протяжении всего подросткового возраста. Мышечная сила подростков прирастает неравномерно: этапы относительно сдержанного роста сменяются этапами более выраженных изменений. Причиной роста мышечной силы в детском возрасте есть рост мышечной массы тела, что является увеличением мышечного поперечника. Мышечная масса растёт с семи лет, а больший рост преобладает в период полового созревания [25].

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движения, малые интервалы между занятиями и отдыхом между упражнениями и др.) не всегда приводит к увеличению эффективности в развитии силы. Этот метод тренировки дает результаты только в будущем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно что, на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45-60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60-75 и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий, наибольший эффект дали упражнения с грузом 75-90%, а наименьший с грузом 45-60% [30].

Ежегодный прирост силы различных групп мышц неоднороден. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Так акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13-15 лет.

Необходимость развивать мышечную силу в период роста организма детей, подростков и юношей указывали многие исследователи [30]. Подбор силовых упражнений для школьников предусматривает гармоничное становление мускульных мышц и необходимое для этого развитие у них мышечной силы необходимыми возрастными средствами [30].

Особенно заметно отражается на рост мышечной силы характер специфической деятельности, например борьбой, тяжелой атлетикой или атлетизмом [23,30]. В то же время любая мышечная деятельность в различных видах спорта влияет на развивание силы.

На проявление мышечной силы очень хорошо влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подрост­кового возраста. Во многих видах спорта развитию мышечной силы уделяется большое значение с целью всестороннего физического развития, а для силовых видов спорта (тяжелая атлетика, силовое троеборье, борьба и др.) это качество является одним из основных [23,30 и др.].

Ежегодный рост мышечной силы в этапы развития ребятишек и под­ростков разный. В возрасте от 10 до 14 лет больше увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечно­стей (85%), в меньшей степени - сгибателей плечевого пояса (24%). Основа развития относительной силы в возрасте 13-15 лет. На необходимость развития мышечной силы в период роста организма ребятишек, школьников и юношей указывали и разные авторы. Но в отношении средств и методики развития мышечной силы в раннем возрасте согласия у авторов нет. По их мнению, мышечную силу в подростковом и юношеском возрасте необходимо приращивать, не используя отягощений. Они считают более полезным применять многократное повторение силовых упражнений (например, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа и т.п.) с возможностью пускать в ход гантели весом не более 5 кг.

Есть и другая точка зрения. Использование интенсивных методов развития силы в подростковом и юношеском возрасте не приводит к негативным последствиям в развитии организма, но в то же время имеется более выраженное увеличение силовых возможностей. Исследования авторов предполагают практиковать для развития силы упражнения с тяжестями весом 50 – 70%, от максимального, повторения 3-4 до 6 раз подряд в шести подходах за одну тренировку и 18-24 - за неделю тренировок[30]

На процесс совершенствования силы влияют занятия различными видами единоборств.

Таким образом, как было показано выше, нет каких-либо противо­показаний для формирования силы в школьном возрасте. Наоборот, отмечено, что двигательная активность ведёт в этом возрасте к естественному росту мышечной силы, и развивается более насыщенно, если школьник занимается любым другим видом спорта. На развитие силы благотворно влияет употребление дозированных отя­гощений. Необходимо их применение для занятий восточными боевыми единоборствами.

Быстрота. Физическое качество, которое фигурирует практически в любом виде спорта и его развитию, по мнению многих исследователей, надо уделять особое значение, начиная с детского возраста [1]. Быстрота во всех её проявлениях нарастает на протяжении жизни значительно меньше и раньше поддаётся возрастным изменениям, чем другие двигательные качества. Прогрессивное развитие быстроты наблюдается до 14-15лет у девушек и 15-16 лет у юношей. С течением времени скорость целостных движений у девушек даже ухудшается, а у юношей очень медленно возрастает до 17 – 18 лет и потом стабилизируется [6,25 и др.].

Таким образом, в конце пубертатного периода практически заверщается и дальнейшее биологическое развитие быстроты. Это не означает, что после 15 – 16 лет невозможно добиться существенного улучшения быстроты за счёт специализированной тренировки. Но индивидуальные достижения будут значительно выше, если начать целенаправленное развитие быстроты в период её биологического развития. В 13 – 14 – летнем возрасте показатели быстроты двигательных реакций и частоты движений подходят к величинам, характерным для взрослых людей. В возрасте от 11-12 до 15-16 лет наблюдаются высокие темпы прироста скорости целостных движений. Следует подчеркнуть, что в этом возрасте существенно возрастает взаимозависимость быстроты в целостных двигательных действиях с уровнем развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому именно в этот период уместно в комплексе развивать эти качества. В данное время имеется много исследований, свидетельствующих, что развитие быстроты представляет собой одну из главных задач при обучении подростков и юношей в различных видах спорта скоростно-силового характера, к которым мы соотносим и единоборства [6,16].

Выносливость. Хорошее развитие выносливости потребно как при занятиях спортом, так и в различных трудовых процессах. Это одно из главных двигательных качеств человека, характеризующее физическую работоспособность [27].

У спортсменов, в отличие от не натренированных людей, выносливость к динамическим и статическим соединённым усилиям значительно больше. Она так же, как и сила, нарастает по мере тренированности [27], однако ее развитие с возрастом идет прерывисто. Например скоростная выносливость, наиболее отчётливо проявляется у подростков (до 14 лет), общая - в юношеском и у взрослых. В детском и подростковом возрасте организм еще не очень подготовлен к преодолению длительной работы даже умеренной. В связи с этим при занятиях спортом предугадываются отдельные ограничения для юных спортсменов. Например, в некоторых видах спорта не дозволяется одновременные выступления подростков и взрослых спортсменов (борьба, бокс, легкая атлетика и др.).

Наиболее выраженная выносливость к мышечному утомлению по отношению к максимальной физической нагрузке проявляется у спортсменов в возрасте 25-46 лет. Ее развитие притягивает за собой совершенствование нервной регу­ляции двигательных и вегетативных функций, структурных перестроек суставно-связочного и костного аппарата и внутренних органов. Развитие общей выносливости особенно плодотворно влияет на совершенствование функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем в молодом возрасте. Рекомендуется привносить в тренировку спортсменов разнообразные средства для развития общей выносливости, даже если они не скоррелируются со специальными средствами для тренировок борцов, штангистов, кикбоксеров и др. [23,26].

Имеются интересные данные о том, что прменение в тренировке статических напряжений благоприятно сказывается на увеличении вы­носливости ребятишек и подростков. О показателях статической выносливости можно в какой-то мере говорить и о состоянии общей выносливости, рекомендуется использование упражнений развития статической выносливости с усилием от 1/3 до 1/2 от максимального [30].

Итак, в данном разделе мы остановили выбор на ряде научных работ, связанных с исследованием основных двигательных качеств в возрастном аспекте. Знание возрастных особенностей развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости) крайне важно при занятиях с подростками, в физкультурной и в спортивной деятельности.

1.3. Основные средства и методы в системе физического воспитания

Школьный возраст - важный период в развитии физических качеств подростков. В это время закладываются физические и умственные основы физической подготовленности [1].

Главная задача, определяющая значимость физического воспитания, всестороннего развития, есть становление здорового, закалённого, радующегося жизни, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими телом, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в социуме, способного к постижению знаний и к дальнейшему активному творчеству [16, 25, 33].

Основным фактором организованного обучения физическим упражнениям в школе являются уроки физической культуры, нередко, понимаются лишь как развитие моторики школьников. Обычная система образования и физического воспитания, хотя и декларирует принцип всесторонности процесса физического воспитания, вместе с тем не может быть адекватной возможностью направленной на его организацию. Исходя из этого существуют противоречия между требованиями к развитию личности подростка и нынешней системой образования и физического воспитания [18,19]

Нынешний уровень физического воспитания требует длительной и надёжной работы, направленной на совершенствование физических качеств, овладение умениями и навыками и воспитание психологической устойчивости. Содержание учебных уроков, форма, методы и организация их в учебном процессе многолетней подготовки подростков существенно изменяются, не меняются пока только общие положения, которые касаются средств и методов физического воспитания [6,31].

Для развития физических качеств, подростки должны проводить большую по объёму и интенсивности тренировочную работу. Нагрузки на организм при такой работе очень велики, но её результаты, не всегда соответствуют усилиям, которые были затрачены, так как в школьной программе на физическую культуру отводится два часа в неделю.

С целью развития силы отдельных групп мышц используются средства на гимнастических снарядах, акробатические, со штангой выше среднего веса, которые выполняются в невысоком ритме [16,25]. В большом объёме используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие тех групп мышц, которые играют решающую роль в обучающем разделе школьной программы (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, плавание, подвижные игры и т.д.) [1,9].

С ростом уровня развития физических качеств, достижением предельных результатов эффект от применения того или иного средства или метода занятий снижается, и в дальнейшем придерживается на этом уровне.

Ограниченное количество часов, данных на обучение умениям и развитию навыков по каждому разделу учебной программы, способствует снижению тренированности, полученной в предыдущем разделе.

Перепады частоты занятий с различными видами упражнений в разных видах не несут в себе целенаправленности к росту спортивного мастерства в одном виде спорта [17,22]. Занимаясь различными видами по школьной программе, формируются умения и навыки. Повышение данной программы не позволяет прогнозировать повышение тактико-технического уровня и физических возможностей организма.

Если проследить за эволюцией средств и методов физического воспитания, то обнаруживается тенденция к использованию всё более специализированных средств, специальных приспособлений и тренажёров, специфических видов, получивших название «инновационные средства».

1.4. Восточное боевое единоборство дисциплина сётокан как инновационное средство в системе физического воспитания

Обработка теоретических и практических факторов школьной физкультуры решает целый букет трудностей и проблем, в некоторых школах, лицеях, колледжах, гимназиях при использовании средств с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. В процессе уроков даётся методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств, которая заимствована из спортивной тренировки в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан [34]. Фактом есть то, что к тренеру ученики приходят добровольно, а к учителю физкультуры по расписанию - весь класс. Неоднородены причины обращения к физическим упражнениям, а применяемые средства и способы одни и те же, что, по моему и снижает интерес подростков к физической культуре.

При выполнении учебного материала учитель не всегда руководствуется индивидуальностью обучаемого. У подростков отсутствуют деятельные и заинтересованные мотивации в процессе изучения. Переориентация учебного процесса школьных программ на обучение с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, по нашему мнению, назрела и её актуальность в работе с учащимися школы неоспорима [2,24].

Очевидность данного фактора обоснована тем, что, многие выпускники школ прекращают заниматься физическими упражнениями сразу после её окончания, и многолетний труд учителей не оправдан.

Для повышения спортивного мастерства и физической подготовленности практики идут по путям расширения, и применения инновационных средств: например - использование приборов, макетов, различных видов единоборств, оборудования и методических приёмов, позволяющих полнее использовать скрытые резервы организма подростков. В перспективе представляется применение и использование средств с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан-до, способных обеспечить взаимосвязанное совершенствование разнообразных двигательных качеств, которые смогут повысить эффективность тренировочных уроков без дополнительных увеличений объёмов нагрузок на школьном уроке[2,3,8,9,10]

Популярность восточное боевое единоборство дисциплина сётокан очень возросла во всём мире. Среди его поклонников студенты колледжей и учителя, художники, бизнесмены и государственные чиновники. В ряде высших учебных заведений восточное боевое единоборство дисциплина сётокан стало обязательным предметом физического воспитания, и количество подобных университетов ежегодно увеличивается. Восточное боевое единоборство дисциплина сётокан как искусство самообороны и восточное боевое единоборство дисциплина сётокан как средство для улучшения и укрепления здоровья, известно с давних времён. Заслуга создания современного восточное боевое единоборство дисциплина сётокан принадлежит Фунакоши Гичин (1869-1957 г.г.), прожившему 88 лет.

Как вид физической культуры восточное боевое единоборство дисциплина сётокан по нашему мнению даже невозможно сравнивать с чем либо. Техника восточное боевое единоборство дисциплина сётокан обеспечивает работу большого количества мышц, это создаёт наилучшие условия для общей тренировки развить координацию и ловкость, позволяет поддерживать отличную спортивную форму. Освоение техники восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, основанной на умелой координации работы мышц, даёт отличную физическую и морально-волевую подготовку.

Основные принципы восточное боевое единоборство дисциплина сётокан:

1.Физические -определяющие силу мышц. Любое движение тела зависит от возможности умения расслаблять и сокращать мышцы.

- сила удара прямо пропорциональна степени мышечного расслабления и сокращения(принцип пружины)

-сила удара обратно пропорциональна времени его выполнения, сила удара зависит от скорости сокращения и расслабления мышц (мощь равна произведению массы и квадрата скорости тела)

2. Концентрация – она необходима при выполнении любой тяжёлой физической работы. Даже большие усилия принесут мало пользы, если не будут сконцентрированы. А отличный результат может быть получен при правильно сконцентрированных усилиях.

3. Использование силы реакции. Известный закон физики, гласящий, что сила действия равна силе противодействия, находит широкое применение в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан (бег и прыжки возможны благодаря толчку вниз опорной ногой).

4. Контроль дыхания – выдох способствует сокращению мышц, а вдох – их расслаблению.

5. Психологические принципы. Хорошим мастером можно стать, лишь достигнув духовного и физического совершенства. Так как в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан контактируют два и более тренирующихся, психологический настрой каждого играет огромную роль и основан на конкретных древних канонах: « Мысль подобна воде», « Единство мысли и воли» [32,36].

Комплексы формальных упражнений в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, такие как кихон, ката, кумитэ, являются базовым и двигательным тренирующим воздействием [33,24].

Ведь в Японии восточное боевое единоборство дисциплина сётокан занимаются и молодые женщины, и подростки, и пожилые люди, а во многих учебных заведениях восточное боевое единоборство дисциплина сётокан выполняет роль урока физкультуры. Применение каратэ-до сётокан в тренировочном процессе в секциях и на факультативах даёт ряд, благоприятных факторов в сравнении с другими средствами подготовки. Это исследовано во многих работах, в которых многие авторы дают свои положительные отзывы [21,23,37,38].

Биджиев С.В. [36], даёт следующее определение: «единоборства в частности восточное боевое единоборство дисциплина сётокан в спорте – есть системы, комплексы, применяемые для огромного тренирующего действия на многочисленные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, получения информации в процессе физического воспитания с целью повышения его эффективности и качества».

В уроках физического воспитания уже применяются средства и методы, акцентирующие своё внимание на каратэ-до сётокан, которые находят своё применение благодаря преподавателям различных образовательных школ.

Каждый преподаватель это личность, и имеет большой опыт в развитии физических качеств в некоторых видах спорта, например, развитие силы.

Сила зависит от многих моментов: возраста, пола, состояния нервной, эндокринной и других систем организма, адаптации к физическим нагрузкам, условий внешней среды и др. Но ведущее значение имеют количество и качество мышечных волокон, составляющих данную мышцу.

В спортивных играх развивают это качество в динамическом стиле, обычно в связке скоростно-силовой, силовой выносливости. В тяжёлой атлетике обычно в рывке, в статике (удержание веса).

Следовательно, чтобы развивать, физические качества для применения в спортивной жизни подростков нужны составляющие, в особенности взаимодействие учебных и тренировочных программ.

Средства восточное боевое единоборство дисциплина сётокан довольно разнообразно применяются в спорте. Наиболее положительными в плане обучения и тренировки учащихся будут те приёмы, которые обладают простотой и надёжностью в использовании, целесообразны в работе, дозированы в нагрузке, выдержанны в структуре соревновательных средств [2,7,11,1216].

В практику спорта, восточное боевое единоборство дисциплина сётокан первоначально входило как самостоятельные тренировки, которые обеспечивали дополнительную физическую нагрузку, и как специально разработанные способы для отработки тех или иных технических элементов. Потом разрабатывались программы, они дали шанс количественно и качественно оценить действия тренируемых непосредственно при выполнении упражнения, с обратной связью и срочной информацией, программирующих одновременно многие показатели жизнедеятельности тренируемого [5].

Во многом спортивно-тренировочная деятельность (секции, факультативы) не переносится в школьные уроки. Ведь необходимо учесть, что в школе учатся подростки с разным умственным развитием усвоения материала учебной программы и разным уровнем здоровья.

Применение вариативного метода тренировок на уроках в школе может во многом увеличить объём и интенсивность двигательных действий в процессе тренировок [28], и это можно расценить положительным фактом специальной тренированности подростков и их общего физического развития.

Уделяя больше внимания теории формирования действий и понятий по этапам, центральным положением будет ориентир на заданный результат. Результат можно моделировать и прогнозировать при развитии подростка в спортивном направлении, а так же в общем развитии личности учащегося, способного выполнять нормативы учебного процесса и быть готового вступить в этап взрослой жизни [20,26].

Круг инновационных средств и методов подготовки подростков не ограничивается только спортивными тренировками по восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. Применяются и различные восстановительные мероприятия (баня, массаж, тренажёры и др.), и тренировки по йоге или, в водной среде, аутогенные тренировки и т. п. [9,12].

Рассматривая круг средств, применяемых в физическом воспитании подростков, большинство этих средств подбирается учитывая трёхстороннее развитие личности в физиологическом, функциональном и психологическом аспектах [2,26,38]. Этот принцип направлен на подбор и использование элементов восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, по мере их взаимосвязи с соревновательными средствами и желаемой направленности воздействия с учётом учебного процесса.

Обработка литературных источников показала, что рациональное применение средств восточное боевое единоборство дисциплина сётокан и систем тренировки в физическом воспитании подростков определённо помогает:

- решать вопросы управления учебным процессом в школе и более эффективно проводить обучение технике специальных упражнений;

* увеличить возможность средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке подростков;
* соблюсти фактор сопряжённости, т.е. соответствие специальной физической подготовки к основным соревновательным средствам, благодаря чему развиваются физические качества а так же совершенствуется техническое мастерство;

- использовать момент преодолевающего и уступающего фактора работы мышц с учётом спецификации отрабатываемого упражнения;

-изобретательно и целенаправленно развивать основные или специфические группы мышц, которые помогут достичь успеха в данном виде спорта проявляя максимальные усилия;

* применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению более слабых звеньев мышечных  
  групп у подростков;
* многократно повторять сложные координационные действия в режиме тренировки;
* восстанавливать в мышечной памяти основные фазы и детали двигательных действий;

- чётко дозировать нагрузку.

1.5. Основные предпосылки для занятий восточными единоборствами в среднем школьном возрасте

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности [3,4]. Установка на всестороннее развитие личности средствами восточных единоборств предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. Слагаемыми, которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [16,25,35].

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию средствами восточных единоборств;

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей специальными упражнениями из восточное боевое единоборство дисциплина сётокан;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, получение навыков самообороны и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан могут создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребёнка, его самоопределения [38].

Решая задачи физического развития средствами восточных единоборств, учитель сможет ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, воспитание волевых моральных качеств. Школьников можно учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояние здоровья, самостоятельных занятий, самообороны.

Низкая физическая активность лиц школьного возраста способствует закрепощению опорно-двигательного аппарата, снижению уровня физической подготовленности, уменьшению работоспособности и приближению к болезненному состоянию организма.

Использование восточных единоборств на занятиях в системе физического воспитания является одним из решений данного противоречия двигательной активности. В отличие от других видов спорта в восточных единоборствах рост мастерства зависит не только от уровня соревнований. Способность выполнять определённые технические действия - «кихон»: блоки, удары, стойки, передвижения; «ката»: комплекс формальных упражнений, состоящих из 20 и более отдельных блоков и ударов; боевые связки; «кумитэ»: спарринг, работа с партнером.

Вся вышеперечисленная техника, должна выполняться последовательно, на высоком уровне, психологически устойчивым характером, реальным видением и пониманием демонстрируемой техники «заншин». Чтобы перейти с одного уровня подготовленности на другой, необходимо освоить более сложную технику. Для этого нужно не только постоянно поддерживать свою спортивную форму, но и дополнительно изучать и отрабатывать новую технику для совершенствования своей физической подготовленности.

Восточные единоборства на занятиях физической культурой в урочной форме позволяют активизировать двигательную, интеллектуальную и оздоровительную деятельность детей, способствуют приобщению детей к занятиям физическими упражнениями, обеспечивают в полной мере полноценное физическое, умственное и функциональное развитие школьников.

Физкультурные занятия в сочетании с восточными единоборствами во внеурочной форме проводятся с целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей в изменённой обстановке. Занятия, основываются на выполнении комплекса движений, сочетая: удары, блоки, комплекс формальных упражнений (ката), работа в парах (кумитэ), в спортивном и в оздоровительном направлениях.

Занятия восточными единоборствами способствуют усилению и нормализации взаимосвязи физиологических систем, что обеспечивает приспособление к повышенным запросам, предъявляемых организмом. Открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Творческое использование этих особенностей с двигательной активностью, позволяет учителю создавать конкретно воспитывающие ситуации.

Под влиянием регулярных физических тренировок, у занимающихся улучшаются условия внешнего дыхания, метаболизм миокарда, нормализуется липидный обмен [6,21,25].

Базовой основой физической подготовки учащихся школьного возраста является приобретение умений, навыков, а также решение образовательной, воспитательной и оздоровительной задач.

Неотъемлемой частью всего учебного процесса на занятиях физического воспитания учащихся является контроль над качеством знаний и умений. Контроль знаний и умений является составной частью практически всех видов и форм учебных занятий, а его результаты представляют собой основу как для коррекции работы обучаемых, так и для изменения методики и содержания учебной программы, оптимизации всей организационной структуры учебного процесса.

Одной из неиспользованных возможностей является увеличение и расширение роли и значения спортивной тренировки для решения педагогических задач в процессе занятий. Основная цель заключается в том, чтобы для оптимизации управления учебно-тренировочной деятельностью занимающихся разработать методические обоснования использования их в соответствии с дидактическими задачами.

Комплексы упражнений с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан в настоящее время применяются не только в обучении во внеурочной форме, но и в урочной форме физического развития школьников. Улучшается организация урока, увеличивается его плотность, содержательность, эмоциональность; занятия восточное боевое единоборство дисциплина сётокан помогают и в совершенствовании физических качеств и в процессе обучения двигательным действиям.

Рассматривая основные направления, определяющие прогресс спортивных достижений, авторы среди прочих указывают на совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективных знаний о физической и функциональной подготовленности учащихся, об оптимальном соотношении средств и методов совершенствования подготовки, об организации систематического контроля. Вполне естественны, поэтому попытки учёных и практиков использовать в этих целях инновационные средства физического воспитания.

Применение восточное боевое единоборство дисциплина сётокан для физического совершенствования является существенным фактором современного этапа развития физической культуры. При этом восточные единоборства выполняют две важные функции: обеспечивают объективность контроля над физическим состоянием и физической подготовленностью и они могут быть использованы как средства тренировки в учебных занятиях. Оптимальные занятия физическими упражнениями возможны только при условии объективной оценки состояния двигательной функции учащихся во времени при строгом учёте тренировочных нагрузок. Эффект управления в процессе спортивной тренировки зависит от объективности и точности информации, которой располагает тренер об учащемся. В связи с этим, особую актуальность приобретают вопросы педагогического контроля.

Именно на основе комплексного контроля возможно научное обоснование содержания программ и планов учебно-тренировочной работы, т.к. основная его цель - всесторонняя проверка уровня подготовленности учащегося, проводимая во время этапных или углублённых комплексных обследований [1,6,25]. Проблема создания и внедрения восточных единоборств, как вариативная система физического воспитания актуальна. Тенденция к повышению интенсивности специальной тренировочной работы обуславливает необходимость широко использовать нетрадиционные средства и специальные упражнения из восточных единоборств, имеющих специфику различных видов спорта и с учётом индивидуальных способностей учащихся [22].

Кроме того, огромную рекламную работу для занятий физическими  
упражнениями с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан проводит телевидение, ежедневно демонстрируя художественные фильмы, в которых присутствуют единоборства. И почти все дети школьного возраста имеют своих кумиров, которые владеют навыками восточных единоборств. Комплексное использование восточных единоборств, обеспечивающих как физическую и функциональную подготовку, так и психологическую, способствует оптимизации учебно-тренировочного процесса в средних учебных заведениях и, в частности, на факультативных занятиях и секциях, что позволяет экономить учебное время за счёт самостоятельной работы.

1.6.Восточное боевое единоборство дисциплина сётокан как средство формирования личности подростков на занятиях физической культурой.

В плане универсализации, гармонизации, формирование личности восточное боевое единоборство дисциплина сётокан - представляет, уникальную возможность.

Существует множество фундаментальных исследований, гипотез и теорий подросткового возраста. Многие из рассмотренных ранее концепций детского развития вновь приходят к столкновению и проявляют себя в области психологии подростков[19], считается, что подростковая стадия развития личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества. Эта промежуточная стадия между детством - эпохой охоты и собирательства и взрослым состоянием - эпохой развития цивилизации.

В концепции Пиаже Ж. в возрасте от 11-12 лет и до 14-15 лет осуществляется последняя фундаментальная дицентрация, ребёнок освобождается от конкретной привязанности к данным в поле восприятия объектам и начинает рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить. В этом возрасте, согласно Пиаже Ж., окончательно формируется личность, строится программа жизни.

Современные представления психологии и педагогики утверждают, что нравственная сущность человека проявляется в единстве поведения, сознания и чувств. Педагогика физической культуры основывается на том факте, что разрыв и противопоставление нравственных категорий ведут к большим потерям всего процесса воспитания. Только гармоничное сочетание развития нравственных качеств в поведении, сознании и чувств является сущностью и содержанием педагогики физической культуры, как и всей педагогики [29]. С этих позиции содержание учебно-двигательной деятельности в системе учебного физического воспитания обладает большими возможностями для решения задач нравственного воспитания, т.к. включает в себя все многообразие интеллектуальных, познавательных, эмоциональных и моральных компонентов [17].

Взаимосвязь восточных единоборств и психологических основ в формировании личности, способна воздействовать на становление и развитие школьника как полноценного члена коллектива [11,26,38].

В нравственном отношении восточные единоборства содействуют развитию ценных черт личности: коммуникабельность, общительность, самостоятельность, стремление к творчеству, сопереживанию, ответ­ственности, чувств собственного достоинства. А в интеллектуальном отношении занятия восточное боевое единоборство дисциплина сётокан дают большие возможности: творчество в технике, тактике, управлении, гибкости мышления, познавательной активности [2,21,36].

В волевом отношении - преодоление трудностей, объективных и субъективных, высокий накал напряженности преодолении себя, настойчивости, дисциплины. Во многих видах спорта, воспитывают спортсмена, а не человека. Особенно молодежь, когда закладываются жиз­ненные устои, привычки, ценностные ориентиры. В качестве особого звена следует рассматривать учебные заведения. К сожалению, современная педагогика ориентирована лишь на процесс физической подготовки, а не на физическую культуру - биологический подход в физическом воспитании, и не на становление личности, не имеют критерии, характеризующие достигнутые уровни социального и психического развития [23,26]. Даже в сегодняшних программах основная задача видится в достижении определенного уровня физического развития, овладении определенными двигательными умениями, навыками в физических упражнениях. В старших классах для девушек не предусмотрена подготовка организма к семейной жизни, к будущему материнству, т.е. цель - лишь обучение и закрепление определенных навы­ков. Таким образом, программа имеет утилитарно-прикладную, а не общекультурную направленность Физической культуры. Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не отсутствие болезней или физических дефектов. Понятно, что в таких условиях физическая культура личности не может быть сформирована. В этой связи необходимо смещать целевые - установки сферы физической культуры с концепцией оздоровления населения и физического воспитания на формирование физической культуры личности в рамках общей культуры, на поиск рациональных методов формирования физической культуры подростка, его физической подготовленности к труду, семейной жизни, нацеленности на здоровый образ жизни.

Основой психического мышления детей и подростков является  
инстинктивное стремление активно подражать старшим, создавать идеалы поклоняться кумирам [19].

Учебная педагогика - физкультурное образование тогда будет эффективным, когда все вопросы обучения, воспитания будут рассматриваться через физическую культуру личности. Использование этой методики, совмещая рекламу, позволит меньше затрачивать сил на мотивацию этой деятельности. Механизмы подражания, зрелищности - это механизмы заражения, способствующие решению проблем в ведении новых разработок в области физического воспитания. Занятия специальными упражнениями из восточных единоборств характеризуются тем, что:

* они всегда являются функцией сознания;
* всеми движениями, упражнениями можно овладеть только в процессе жизнедеятельности, процессе обучения;
* так как все движения являются сознательными, поэтому можно упражнениями влиять на человека, как на личность.

Вся восточная философия строится на образах, а не на мышлении. Образность мышления (физические упражнения, имитирующие движения «дракона», «тигра», «змеи» и др.), используемых в восточных единоборствах в ката, кумитэ, кихон - можно делать дома без использования тренажёров. Обучение движениям повышает степень подчиненности воли ученика.

Творческое использование учебно-двигательной деятельности поз­воляет учителю создавать конкретные воспитывающие ситуации, и оперативно реагировать на поведение учащихся.

Формирование нравственного сознания на занятиях каратэ-до сётокан: нравственные, духовные и другие качества человека требуют освоения системы знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания своих обязанностей и привычек поведения.

Отсутствие разрыва знаний, навыков и поведения в восточных единоборствах заключается в" умении учителя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали, связи воспитания с нравственным личным опытом учащихся, умении обращаться к чувствам и сознанию ученика, в создании условий учебно-двигательной деятельности, эстетического фона на занятиях восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. В итоге применение методов восточных единоборств и нравственного воспитания является нравственное убеждение, нравственная жизненная позиция с умением применять полученные умения и навыки, которая складывается из опыта нравственного поведения в конфликтных ситуациях, в поступках, ситуациях выбора из домашних заданий, требующих проявления необходимых нравственных качеств.

Общие задачи по формированию личности человека средствами восточных единоборств:

1. Реализуется на основе единства всех сторон системы воспитания.
2. Задачи воспитания нравственных качеств, сознания и поведения,  
   отвечающих требованиям морального кодекса общества и специальных  
   правил поведения в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Нравственное воспитание пронизывает всю воспитательную практику, все ее формы. Так незаурядная физическая подготовленность, приобретенная на занятиях восточными единоборствами, может оказаться бесполезной, если спортсмен не имеет твердых нравственных принципов -стремление приложить свои силы на благо общества, человека! Теоретически, - целостный педагогический процесс, - на занятиях восточными единоборствами предусматривает задачи нравственного, волевого, эстетического и интеллектуального воспитания, что объективно обусловлено единством физического и духовного развития человека.

Всестороннее гармоническое развитие личности - обязательное условие общественного прогресса!

Содержание нравственности, как формы общественного сознания составляет категории этики - добро, честь, совесть, справедливость и др. Мерилом нравственного поведения служит поступок. Это значит, что они формируются в труде, в спортивной деятельности, при этом предъявляются следующие требования:

* сознательная дисциплина: - трудолюбие, скромность, честность;
* укреплять дружбу между спортсменами;
* бережно относиться к материальным ценностям;
* вести пропаганду восточных единоборств и занятий физическими упражнениями.
* нравственный опыт, убеждения становятся мотивами поведения, а этические нормы становятся привычными.

Исходя, из этого выделяются следующие задачи нравственного воспитания

1. Формирование нравственного сознания.
2. Воспитание нравственных чувств.
3. Воспитание морально-волевых качеств как постоянных черт характера.

Все методы нравственного воспитания должны убеждать, приучать и побуждать к нравственно оправданным поступкам. Наглядный пример и методы убеждений (моменты одобрения, похвалы, осуждения, порицания, неодобрения).

1. Выполнение заданий нравственного характера под руководством воспитателя, преподавателя;

2. Соблюдение этических норм и правил;

3. Проверка прочности нравственного опыта (в играх, эмоциональных ситуациях).

Воспитание тогда может быть эффективным, если оно перерастает в самовоспитание. Самоутверждения личности, самопознание и самооценка. Самообразование, самоконтроль (ведение дневника, журнала), самоанализ и само регуляция эмоционального состояния. Самовоспитание, органическая часть всей системы воспитания в соответствии с нормами общества. Построение воспитательного процесса, обращённого к формированию основных нравственных проявлений личности и физического развития, может основываться на творческом использовании принципов воспитания и занятий восточными единоборствами. Существующую систему принципов воспитания можно свести условно к двум группам: 1. Принципы, определяющие общепринятые ценности гуманизма, человеколюбия, добра, связи воспитания с жизнью, трудом.

2. Вторая группа принципов непосредственно обращена к личности воспитанников, принцип уважения к личности в сочетании с разумной требовательностью, принцип воспитания с упором на положительные качества, принцип индивидуального подхода.

В ходе аналитического обзора литературных источников было выявлено, что введение в структуру физического воспитания «Кодекса поведения занимающихся каратэ-до сётокан», в котором учтены все выше пере­численные критерии, необходимые для воспитания личности, как полноценного члена общества, может значительно повысить дисциплину, ответственность за свои поступки, ставить перед собой цели и решать их.

# ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

* 1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

* анализ литературных источников;
* педагогическое наблюдение;
* педагогические контрольные испытания (тестирование);
* педагогический эксперимент;

- методы математической статистики.

Анализ литературных источников - были проанализированы 39 источников научно-методической литературы. На основе литературных источников, изучались современные проблемы развития физических качеств школьников 14 – 15 лет, вёлся поиск мотивационных форм к занятиям физической культурой.

Педагогическое наблюдение–осуществлялось, на всех этапах разработанной программы, повышения физических качеств школьников 14-15 лет, на основе упражнений восточных единоборств (на примере восточное боевое единоборство дисциплина сётокан). Нами был разработан годовой программно – методический план физической нагрузки, для повышения основных физических качеств (быстроты, общей выносливости, силы).

Педагогические контрольные испытания (тестирование) - изменение параметров основных физических качеств участников эксперимента, оценка которых проводится по количественному соотношению показателей нормативов общей и специальной физической подготовки на начало и конец эксперимента.

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется с применением средств избранного вида спорта – восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. Нами в эксперименте были использованы следующие тесты: бег на 30 метров, кросс на 1500 метров, сгибание – разгибание рук, в упоре лёжа, сгибание туловища за одну минуту из положения - лёжа на спине.

Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов в традиционном восточное боевое единоборство дисциплина сётокан:удар мае-гери с подъемом из приседа в течение 30 секунд.

Изменение уровня заболеваемости участников эксперимента:

сравнение количества пропусков уроков по причине простудных заболеваний участниками обеих групп по сравнению с предыдущим учебным годом.

Изменение социальных показателей участников эксперимента*:*Увеличение количества неформальных знакомств у экспериментальной группы – по данным опроса и мониторинга данных в социальных сетях. Улучшение коммуникативных навыков.

Оценка уровня технической подготовки участников эксперимента:

Анализ данных квалификационных экзаменов по восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, сравнение сроков подготовки между ученическими ступенями (кю) и среднего балла.

Педагогический эксперимент - позволяет выявить эффективность методов, приемов, форм воспитания, обучения и тренировки, определить ценность материалов, служащих педагогическим задачам.

Исследования проводились на базе гимназии №10, города Красноярска и продолжались в период с сентября 2015 года по сентябрь 2016 года. Для проведения эксперимента был разработан программно – методический материал повышения физических качеств школьников, на основе комплекса упражнений восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. Программно – методический материал рассчитан на один учебный год, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В процессе выполнения эксперимента проводились выезды на совместные тренировки федерации восточных боевых единоборств, аттестации, показательные выступления. Часть эксперимента проходила в оздоровительном лагере «Сигнал».

Методы математической статистики - проверка гипотезы о существенности или несущественности различия двух выборочных средних - одна из часто встречающихся процедур в исследовательской работе. В этом случае можно применить критерий Стьюдента (при условии достаточно больших объёмов выборок (n≥30), или убедившись, что статистические ряды близки к нормальному закону распределения).

Уровень значимости t-критерия равен вероятности ошибочно отвергнуть гипотезу о равенстве выборочных средних двух выборок, когда в действительности эта гипотеза имеет место.        При проверке разности двух средних с помощью t-критерия Стьюдента используется следующий алгоритм:

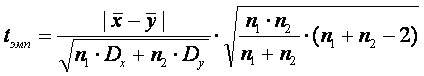
1.     Записать вариационный ряд результатов Х экспериментальной группы.

2.     Записать вариационный ряд результатов Y контрольной группы.

3.     Найти выборочные средние двух выборок Описание: http://matstats.ru/kt2.files/image001.gifи Описание: http://matstats.ru/kt2.files/image002.gif.

4.     Найти выборочные дисперсии Dx и Dy.

5.     Вычислить эмпирическое значение критической статистики



6.     Определить по таблице критическое значение Описание: http://matstats.ru/kt2.files/image004.gif для соответствующего уровня значимости  и данного числа степеней свободы Описание: http://matstats.ru/kt2.files/image005.gif.

Если Описание: http://matstats.ru/kt2.files/image006.gif, то различия между средними значениями экспериментальной и контрольной групп существенны, на данном уровне значимости.

* 1. . Организация исследований

1 этап - были проанализированы 39 источников научно-методической литературы. На основе литературных источников, изучались современные проблемы развития физических качеств школьников 14 – 15 лет.

2 этап - для проведения эксперимента был разработан программно – методический материал повышения физических качеств, на основе комплекса упражнений восточное боевое единоборство дисциплина сётокан. Программно – методический материал рассчитан на один учебный год, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. За основу программы была взята система начальной подготовки восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, включающая в себя объем знаний, необходимый для сдачи квалификационного экзамена на ученическую степень в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

В процессе выполнения эксперимента проводились выезды на совместные тренировки федерации восточного боевого единоборства, аттестации, показательные выступления. Часть эксперимента проходила в оздоровительном лагере «Сигнал».

Исследования проводились на базе гимназии №10, города Красноярска и продолжались в период с сентября 2015 года по сентябрь 2016 года.

Эксперимент позволяет выявить эффективность методов, приемов, форм воспитания, обучения и тренировки, определить ценность материалов, служащих педагогическим задачам.

Участники эксперимента - в эксперименте принимали учащиеся 14-15 лет гимназии №10 г. Красноярска.

Экспериментальная группа - учащиеся гимназии №10, занимающиеся по разработанной программе, повышения физических качеств школьников 14-15 лет, включающей комплекс физических упражнений с элементамивосточное боевое единоборство дисциплина сётокан**.**

На момент проведения эксперимента никто из участников экспериментальной группы не занимался в спортивных секциях по другим направлениям. Возраст участников группы – от 14 до 15 лет.

Контрольная группа - учащиеся гимназии №10, занимающиеся в секции по плаванию, либо не занимающиеся в спортивных секциях.

3 этап – проводилась оценка результатов уровня физических качеств, участников эксперимента. Оценка изменения уровня заболеваемости- сравнение количества пропусков уроков по причине простудных заболеваний участниками обеих групп по сравнению с предыдущим учебным годом. Изменение социальных показателей участников эксперимента - увеличение количества неформальных знакомств у экспериментальной группы – по данным опроса и мониторинга данных в социальных сетях. Улучшение коммуникативных навыков.

**ГЛАВА III. Экспериментальное обоснование программного материала по восточное боевое единоборство дисциплина сётокан в системе физического воспитания школьников**

3.1.Средства и методы обучения

Для проведения эксперимента была разработан программно – методический материал, повышения физических качеств школьников 14-15 лет, включающий комплекс физических упражнений с элементамивосточное боевое единоборство дисциплина сётокан**.** Программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа, и предусматривала поэтапное вовлечение подростков в тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

Целью этих мероприятий было повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, воспитание морально-волевых качеств.

За основу методики была взята система начальной подготовки восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, включающая в себя объем знаний, необходимый для сдачи квалификационного экзамена на ученическую степень в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан – 8 кю, что соответствует оранжевому поясу в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Акцент сделан на следующие методы:

- метод наглядности;

- метод показа или контактный метод, применяются, когда учащийся не понимает действия со слов или составил о нём неправильное представление;

- словесный метод;

- метод строго регламентированных упражнений, который предполагает изучение новых двигательных действий расчленено-конструктивным и целостным способом;

- метод частично-регламентированного упражнения – использование разнообразных форм игровой и соревновательной двигательной деятельности;

- метод мышечно-двигательного чувства – тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий;

- метод стимулирования двигательной активности, необходимо как можно чаще поощрять подростков, давать им почувствовать радость движений, помочь им избавиться от чувства страха, неуверенности в своих силах.

Основными задачами комплекса физических упражнений с элементами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан являются:

- стабилизация состояния здоровья;

- всестороннее физическое развитие;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование основных двигательных умений и навыков;

- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, выработка навыков совместной деятельности;

- развитие физических качеств (координации, быстроты, выносливости, силы, гибкости);

- коррекция соматического состояния (осанки, стопы), обучение приёмам само-регуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, приёмы самомассажа);

- коррекция эмоционально-волевой сферы (формирование силы воли, смелости, самостоятельности, инициативы, дисциплинированности, уверенности в своих силах);

- отбор учащихся для дальнейшего спортивного совершенствования.

* 1. Методика обучения и оценки экспериментального фактора

Нами был разработан годовой план физической нагрузки на учебный год.

**Годовой план физической нагрузки на 2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание и характер упражнений** | **Дозировка нагрузки, Режимы выполнения** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **итог** |
| 1. ОРУ | 1. ОРУ без предметов - основная стойка.  Различное положение рук, приседание,  наклоны и повороты головы и туловища, прыжки на месте и в движении, сгибание и разгибание рук в упоре; со скакалкой, с гимнастической пал-кой, набивными мячами (1 кг), гантелями. | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 3120 | 37440 |
| 2. Лёгкая атлетика, | 2. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким поднима-нием бедра, с переша-гиванием скамейки. | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 780 | 9360 |
| Бег - до 1500 м, | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| челночный бег 3x5; 3x10; | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°, в длину с места, с высоты до 60 см; | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 156 | 1872 |
| метания большого и малого мяча по цели с расстояния 4-8 м. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| 3. Плавание. | 3.Обучение умению держаться на воде.  Обучение спортивным способом плавания. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 4. Акробати-ка. | 4.Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, из положения лёжа «мост». | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 3120 |
| 5. Подвиж-ные игры. | 5.«Борьба на поясах», «быстрее под мостик», «наступи на ногу», «переноска партнё-ра», «прорыв цепи», «аисты». | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Скорстно-силовая вын-ь | 7. Нанесение ударов кулаком, при вы­полнении уголка, туловище и ноги ото­рваны от пола 10 раз по 2-3 серии | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 4680 |
| **Содержание и характер упражнений** | **Дозировка нагрузки, Режимы выполнения** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **итог** |
| 7. Силовые | 6.Статическое давление одной рукой на другую руку, выполняющую блок 5-6 с по 3-5 раз: | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 1560 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках, пальцев рук 10 раз по 2-3 серии | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 390 | 4680 |
| 8. Гибкость | 8. Взмахи прямых ног вперёд, в сторо­ну, назад с касанием туловища и выде­лением ударной части стопы 10-15 раз по 2-3 серий | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 585 | 7020 |
| 9 .Тэ-вадза (удары  руками) | 9.Чоку-цуки, ой-цуки, гьяку-цуки, тэт-цуи-учи, маваши-цуки, каги-цуки | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 15600 |
| 10.Укэ-вадза (бло-  ки) | 10.Агэ-укэ, сото-укэ, гэдан-бараи-укэ, учи-укэ, шуто-ук | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 15600 |
| 11.Гэри-вадза (уда-  ры ногами | 11.Маэ-гэри-кэагэ, маваши-гэри, ёко-  гэри-кэкоми | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 1300 | 15600 |
| 12.Кихон (ТТД в  движении | 12.Кихон 8 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 2340 |
| 13.Ката (формаль-  ное упраж-нение) | 13.Тайкьоку-Шодан, Хэйан-Шодан | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 780 |
| 14.Кумитэ (поединок) | 14.Гохон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан,  Укэ: агэ-укэ (сото-укэ) / гьяку-цуки | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 1560 |
| 15.Дачи (стойки | 15.Хэйсоку-дачи, мусуби-дачи, йой-дачи, киба-дачи, зэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 1560 |
| 16. Киваши-вадза  (передвижения | 16.Аюми-аси, сори-кондэ, мавари-аси | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 1560 |

Нами составлялся план – конспект на каждое учебное занятие по физической культуре.

Пример:

План – конспект.

Дата:

Место проведения:Спортзал гимназии №10.

Задачи: 1) Формирование двигательных умений и навыков в области восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

2) Обучение соревновательному ката.

3) Применение освоенных навыков в условиях повышения физических и психических нагрузок.

Контингент:начальная группа

Инвентарь:

Тип тренировочных

занятий: Комбинированный

Метод тренировочных

занятий: Фронтальный, групповой

Проводил: тренер-преподаватель Подхватилина Н.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть | I. Построение, ритуал, сообщение задач.  2. Упражнения в ходьбе:  а) Шаг с вращением головой  б) Шаг с вращением руками в запястьях  в) Шаг с вращением рук в локтевых суставах  г) Шаг с вращением рук в плечевых суставах  д) Шаг с поворотами корпуса в стороны  е) Шаг с наклонами корпуса вниз  ж) Шаг с выпадами ( проседанием на переднюю ногу)  з) Шаг с выносом колена к груди  и) Шаг с поочерёдным подниманием ног вперёд  к) Шаг на носочках, пяточках  2. Упражнения в беге:  а) Бег лицом вперёд  б) Бег спиной вперёд  в) Бег правым - левым боком поочерёдно  г) Бег с прыжками вверх  д) Бег с прыжками через препятствие  е) Бег с высоко поднятыми коленями  ж) Бег змейкой  з) Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание  3. ОРУ – на месте | 20-25мин  2 мин  10мин  60сек  60сек  60сек  60сек  60 сек  60 сек  60 сек  60сек  60сек  60сек  8 мин  60 сек  60сек  60сек  60сек  60сек  60сек  60сек  60сек  5 мин | Наличие формы, организация занимающихся.  а) Сохранять дистанцию, сохранять баланс, большая амплитуда движений.  б) Сохранять дистанцию, сохранять баланс, большая амплитуда движений.  в) Сохранять дистанцию, сохранять баланс, большая амплитуда движений.  г) Сохранять дистанцию, сохранять баланс, большая амплитуда движений.  д) Сохранять дистанцию, держать баланс, большая амплитуда движений.  е) Сохранять дистанцию, ноги держать прямыми.  ж) Сохранять дистанцию, заднюю ногу держать прямой, проседать как можно ниже  з) Сохранять дистанцию, колено выше и плотнее к груди  и) Сохранять дистанцию, махи делать как можно выше, ноги держать прямыми  к) Сохранять дистанцию.  а) Бег медленным темпом, сохранять дистанцию.  б) Сохранять дистанцию.  в) Сохранять дистанцию, шаг шире.  г) Сохранять дистанцию, прыжок выше  д) Сохранять дистанцию, прыжок выше  е) Сохранять дистанцию, колени выше  ж) Сохранять дистанцию  з) Сохранять дистанцию, на три шага вдох, на три шага выдох. |
| II. Основная часть | II. Совершенствование техники в разделе ката:  1. Начинаем отработку техники ката по частям в медленном темпе.  а. Начинаем отработку техники ката по частям с постепенным увеличением скорости.  б. Начинаем отработку техники ката полностью в медленном темпе.  в. Начинаем отработку техники ката полностью с постепенным увеличением скорости.  г. Начинаем отработку техники ката с максимальной силой.  2. Отработка ударов ногами в движении.  а) май – гери в движении  б) ёко – гери в движении | 30-35 мин.  5 мин  5 мин  5мин  5мин  5мин  5мин  5мин | а) Держать центр тяжести расположенный согласно стойки.  б) Поддерживать одинаковый уровень при передвижении (исключая специальные техники)  в) Сохранять правильное положение глаз.  г) Смотреть туда, куда применяется техника.  д) Держать ось тела прямо по отношению к полу  а) используем всю поверхность ступни, прижимая к полу, сохраняем соответствующий изгиб в лодыжке и коленном суставе  в) сохраняем связь бедра с ногой  г) при быстром возврате сокращаем мышцы тела, поддерживая хорошее равновесие |
| II. Эстафета  а) спортсмен пробегает зал, принимает упор лёжа, отжимается от пола( установленное количество раз), бежит к партнёру и передаёт эстафету.  в) на всех последующих этапах количество отжиманий увеличивается на один раз. | 20– 25 мин. | а) Бежать максимально быстро  в) Отжимаясь на кулаках держать линию спины и ног прямыми  г) Отжиматься как можно быстро |
| III. Заключительная часть. | III.  а) Упражнения на восстановление.  б) Подведение итогов тренировки.  в) Домашнего задания.  г) Построение, ритуал. | 5 мин. | б) Методические указания на характерные ошибки.  в) Домашнее задание. |

Методы оценки экспериментального фактора.

Изменение параметров основных физических качеств участников эксперимента, оценка которых проводится по количественному соотношению показателей нормативов общей и специальной физической подготовки на начало и конец эксперимента.

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется с применением средств избранного вида спорта – традиционного восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Бег на 30 м**.** Предназначается для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов, с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Кросс 1500метров.Предназначается для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется время прохождения дистанции.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.Тест предназначен для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

- руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

- туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

- ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке.

Сгибание туловища за одну минуту из положения, лежа на спине**.**

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполняется лежа на полу, на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов в традиционном восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Удар мае-гери с подъемом из приседа в течение 30 секунд предназначен, для оценки уровня, развития специальной выносливости мышц ног. Выполняется босиком на деревянном полу. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельны («хэйко-дачи»). По команде «старт» испытуемый выполняет приседания и подъемы из приседа с ударами мае-гери по среднему уровню. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Предоставляется одна попытка. При прекращении выполнения задания до истечения контрольного времени выносится отрицательная оценка.

Изменение уровня заболеваемости участников эксперимента: сравнение количества пропусков уроков по причине простудных заболеваний участниками обеих групп по сравнению с предыдущим учебным годом.

Изменение социальных показателей участников эксперимента*:*увеличение количества неформальных знакомств экспериментальной группы – по данным опроса и мониторинга данных в социальных сетях. Улучшение коммуникативных навыков.

Оценка уровня технической подготовки участников эксперимента:

Анализ данных квалификационных экзаменов по восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, сравнение сроков подготовки между ученическими ступенями (кю) и среднего балла.

3.3. Результаты исследования

1.Оценка развития быстроты в контрольной и экспериментальной группах.

Средством оценки развития уровня быстроты принят бег на 30 м. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов, с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Таблица 1

Динамика развития быстроты в экспериментальной группе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | t1,сек | t2,сек | Δ, сек | \*100% |
| Чурилов Денис Геннадьевич | 6.8 | 5.9 | 0.9 | 13.2 |
| Шатров Алексей Викторович | 6.9 | 6.2 | 0.7 | 10.1 |
| Кожин Константин Дмитриевич | 5.6 | 5.1 | 0.5 | 8.9 |
| Долгов Кирилл Эдуардович | 6.2 | 5.4 | 0.6 | 9.7 |
| Исаев Данил Андреевич | 6.7 | 6.1 | 0.6 | 8.9 |
| Грищенко Максим Вячеславович | 6.5 | 5.8 | 0.7 | 10.8 |
| Зеленков Андрей Андреевич | 7.0 | 6.2 | 0.8 | 11.4 |
| Стародубцев Кирилл Андреевич | 7.2 | 6.3 | 0.9 | 12.5 |
| Дударев Александр Васильевич | 6.3 | 5.6 | 0.9 | 14.3 |
| Филиппи Илья Константинович | 6.8 | 5.9 | 0.9 | 13.2 |

Таблица 2. Динамика развития скорости в контрольной группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | t1,сек | t2,сек | Δ, сек | \*100% |
| Булгаков Максим Олегович | 6.6 | 6.4 | 0.2 | 3.0 |
| Котович Алексей Александрович | 6.6 | 6.1 | 0.5 | 7.5 |
| Казаковцев Вячеслав Александрович | 6.1 | 5.7 | 0.4 | 6.5 |
| Галактионов Михаил Дмитриевич | 6.2 | 6.1 | 0.1 | 1.2 |
| Иванов Иван Вячеславович | 6.8 | 7.0 | -0.2 | -3.0 |
| Синяев Эдуард Васильевич | 6.1 | 6.1 | 0 | 0 |
| Батуров Владислав Романович | 7.0 | 6.5 | 0.5 | 7.1 |
| Андронов Данил Денисович | 7.3 | 6.8 | 0.5 | 6.8 |
| Маслаков Валерий Вячеславович | 6.1 | 5.6 | 0.5 | 8.1 |
| Левченко Лев Андреевич | 7.0 | 6.7 | 0.3 | 4.2 |

Таблица 3. Расчет отклонений от средних значений и квадратов отклонений при оценке динамики развития быстроты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 13.2 | 3 | 1.9 | -1.14 | 3.61 | 1.2996 |
| 2 | 10.1 | 7.5 | -1.2 | 3.36 | 1.44 | 11.2896 |
| 3 | 8.9 | 6.5 | -2.4 | 2.36 | 5.76 | 5.5696 |
| 4 | 9.7 | 1.2 | -1.6 | -2.94 | 2.56 | 8.6436 |
| 5 | 8.9 | -3.0 | -2.4 | -7.14 | 5.76 | 50.9796 |
| 6 | 10.8 | 0 | -0.5 | -4.14 | 0.25 | 17.1396 |
| 7 | 11.4 | 7.1 | 0.1 | 2.96 | 0.01 | 8.7616 |
| 8 | 12.5 | 6.8 | 1.2 | 2.66 | 1.44 | 7.0756 |
| 9 | 14.3 | 8.1 | 3 | 3.96 | 9 | 15.6816 |
| 10 | 13.2 | 4.2 | 1.9 | 0.06 | 3.61 | 0.0036 |
| Суммы: | 113 | 41.4 | -0 | 0 | 33.44 | 126.444 |
| Среднее: | 11.3 | 4.14 |  |  |  |  |

**Результат: tЭмп = 5.4**

Критические значения

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.05 | p≤0.01 |
| **2.1** | **2.88** |

Полученное эмпирическое значение t (5.4) находится в зоне значимости, что подтверждает гипотезу о более высоких темпах прироста скорости у детей, занимающихся традиционным восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Рисунок 1. Сравнение средних значений прироста быстроты

“Экспериментальная группа” Значение: 11,30

“Контрольная группа” Значение:4,14

2.Оценка развития общей выносливости в контрольной и экспериментальной группах.

Средством оценки развития уровня общей выносливости принят кросс на 1500 метров. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется время прохождения дистанции.

Таблица 4. Динамика развития общей выносливости в экспериментальной группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | t1,сек | t2,сек | Δ, сек | \*100% |
| Чурилов Денис Геннадьевич | 8.42 | 8.14 | 38 | 7.2 |
| Шатров Алексей Викторович | 9.52 | 9.16 | 36 | 6.1 |
| Кожин Константин Дмитриевич | 8.20 | 7.40 | 40 | 8.0 |
| Долгов Кирилл Эдуардович | 8.11 | 7.38 | 33 | 6.7 |
| Исаев Данил Андреевич | 8.05 | 7.27 | 38 | 7.8 |
| Грищенко Максим Вячеславович | 9.27 | 8.43 | 44 | 7.7 |
| Зеленков Андрей Андреевич | 10.01 | 9.27 | 34 | 5.7 |
| Стародубцев Кирилл Андреевич | 9.48 | 9.16 | 32 | 5.4 |
| Дударев Александр Васильевич | 8.47 | 8.15 | 32 | 6.0 |
| Филиппи Илья Константинович | 8.36 | 8.08 | 28 | 5.4 |

Таблица 5. Динамика развития общей выносливости контрольной

группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ | t1,сек | t2,сек | Δ, сек | \*100% |
| Булгаков Максим Олегович | 8.36 | 8.13 | 23 | 4.4 |
| Котович Алексей Александрович | 8.47 | 8.22 | 25 | 4.7 |
| Казаковцев Вячеслав Александрович | 9.48 | 9.05 | 43 | 7.3 |
| Галактионов Михаил Дмитриевич | 10.01 | 9.47 | 14 | 2.3 |
| Иванов Иван Вячеславович | 9.27 | 9.00 | 27 | 4.8 |
| Синяев Эдуард Васильевич | 8.05 | 7.43 | 22 | 4.5 |
| Батуров Владислав Романович | 8.11 | 7.55 | 16 | 3.3 |
| Андронов Данил Денисович | 8.20 | 8.20 | 0 | 0 |
| Маслаков Валерий Вячеславович | 9.52 | 9.26 | 26 | 4.4 |
| Левченко Лев Андреевич | 8.36 | 8.12 | 24 | 4.7 |

Таблица 6. Расчет отклонений от средних значений и квадратов отклонений при оценке динамики развития общей выносливости.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 7.2 | 4.4 | 0.6 | 0.36 | 0.36 | 0.1296 |
| 2 | 6.1 | 4.7 | -0.5 | 0.66 | 0.25 | 0.4356 |
| 3 | 8.0 | 7.3 | 1.4 | 3.26 | 1.96 | 10.6276 |
| 4 | 6.7 | 2.3 | 0.1 | -1.74 | 0.01 | 3.0276 |
| 5 | 7.8 | 4.8 | 1.2 | 0.76 | 1.44 | 0.5776 |
| 6 | 7.7 | 4.5 | 1.1 | 0.46 | 1.21 | 0.2116 |
| 7 | 5.7 | 3.3 | -0.9 | -0.74 | 0.81 | 0.5476 |
| 8 | 5.4 | 0 | -1.2 | -4.04 | 1.44 | 16.3216 |
| 9 | 6.0 | 4.4 | -0.6 | 0.36 | 0.36 | 0.1296 |
| 10 | 5.4 | 4.7 | -1.2 | 0.66 | 1.44 | 0.4356 |
| Суммы: | 66 | 40.4 | 0 | 0 | 9.28 | 32.444 |
| Среднее: | 6.6 | 4.04 |  |  |  |  |

**Результат: tЭмп = 3.8**

Критические значения

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.05 | p≤0.01 |
| **2.1** | **2.88** |

Полученное эмпирическое значение t (3.8) находится в зоне значимости, что подтверждает гипотезу о более высоких темпах прироста общей выносливости у детей, занимающихся традиционным восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Рисунок 2. Сравнение средних значений прироста общей выносливости.

“Экспериментальная группа” Значение: 6,60

“Контрольная группа” Значение: 4,04

3. Оценка силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий.

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

- руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

- туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

- ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке.

Таблица 7. Сравнительный анализ прироста силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий в экспериментальной группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | n1,раз | n2,раз | Δ, раз | \*100% |
| Чурилов Денис Геннадьевич | 21 | 27 | 6 | 28.6 |
| Шатров Алексей Викторович | 12 | 25 | 13 | 108.3 |
| Кожин Константин Дмитриевич | 11 | 21 | 10 | 90.9 |
| Долгов Кирилл Эдуардович | 14 | 22 | 8 | 57.1 |
| Исаев Данил Андреевич | 26 | 32 | 6 | 23.1 |
| Грищенко Максим Вячеславович | 25 | 30 | 5 | 20.0 |
| Зеленков Андрей Андреевич | 20 | 28 | 8 | 40.0 |
| Стародубцев Кирилл Андреевич | 37 | 44 | 7 | 18.9 |
| Дударев Александр Васильевич | 26 | 32 | 6 | 23.0 |
| Филиппи Илья Константинович | 12 | 18 | 6 | 50.0 |

Таблица 8. Сравнительный анализ прироста силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий в контрольной группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | n1,раз | n2,раз | Δ, раз | \*100% |
| Булгаков Максим Олегович | 21 | 25 | 4 | 19.0 |
| Котович Алексей Александрович | 12 | 20 | 8 | 66.7 |
| Казаковцев Вячеслав Александрович | 11 | 19 | 8 | 72.7 |
| Галактионов Михаил Дмитриевич | 14 | 20 | 6 | 42.9 |
| Иванов Иван Вячеславович | 26 | 19 | 7 | 26.9 |
| Синяев Эдуард Васильевич | 25 | 29 | 4 | 16.0 |
| Батуров Владислав Романович | 20 | 27 | 7 | 35.0 |
| Андронов Данил Денисович | 24 | 25 | 1 | 4.2 |
| Маслаков Валерий Вячеславович | 26 | 31 | 5 | 19.2 |
| Левченко Лев Андреевич | 12 | 16 | 4 | 33.3 |

Таблица 9. Расчет отклонений от средних значений и квадратов отклонений при оценке динамики развития силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | | | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | | 1 | 38.6 | 19.0 | -8.79 | -5.62 | 77.2641 | 31.5844 | | 2 | 78.3 | 32.9 | 30.91 | 8.28 | 955.4281 | 68.5584 | | 3 | 90.9 | 45.7 | 43.51 | 21.08 | 1893.1201 | 444.3664 | | 4 | 57.1 | 27.9 | 9.71 | 3.28 | 94.2841 | 10.7584 | | 5 | 28.1 | 26.9 | -19.29 | 2.28 | 372.1041 | 5.1984 | | 6 | 29.0 | 16.0 | -18.39 | -8.62 | 338.1921 | 74.3044 | | 7 | 40.0 | 32.0 | -7.39 | 7.38 | 54.6121 | 54.4644 | | 8 | 28.9 | 4.2 | -18.49 | -20.42 | 341.8801 | 416.9764 | | 9 | 33.0 | 19.2 | -14.39 | -5.42 | 207.0721 | 29.3764 | | 10 | 50.0 | 22.4 | 2.61 | -2.22 | 6.8121 | 4.9284 | | Суммы: | 473.9 | 246.2 | 0 | -0 | 4340.769 | 1140.516 | | Среднее: | 47.39 | 24.62 |  |  |  |  |   **Результат: tЭмп = 2.9**  Критические значения   |  |  | | --- | --- | | tКр | | | p≤0.05 | p≤0.01 | | **2.1** | **2.88** |     Полученное эмпирическое значение t (2.9) находится в зоне значимости, что подтверждает гипотезу о более высоком приросте силы, силовой выносливости мышц плечевого пояса, статистической выносливости мышц спины, живота и предплечий. |

Рисунок 3. Сравнение средних значений прироста развития силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий.

“Экспериментальная группа” Значение: 47,39

“Контрольная группа” Значение: 24,62

4.Оценка уровня развития, силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Оценивается уровень развития, силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу, на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Таблица 10. Динамика развития силовой выносливости мышц брюшного пресса в экспериментальной группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | n1,раз | n2,раз | Δ, раз | \*100% |
| Чурилов Денис Геннадьевич | 38 | 51 | 13 | 34.2 |
| Шатров Алексей Викторович | 36 | 48 | 12 | 33.3 |
| Кожин Константин Дмитриевич | 39 | 52 | 13 | 33.2 |
| Долгов Кирилл Эдуардович | 42 | 63 | 21 | 50.0 |
| Исаев Данил Андреевич | 44 | 59 | 15 | 34.1 |
| Грищенко Максим Вячеславович | 43 | 60 | 17 | 39.5 |
| Зеленков Андрей Андреевич | 37 | 54 | 17 | 45.9 |
| Стародубцев Кирилл Андреевич | 38 | 57 | 19 | 50.0 |
| Дударев Александр Васильевич | 36 | 48 | 12 | 33.3 |
| Филиппи Илья Константинович | 44 | 52 | 8 | 18.2 |

Таблица 11. Динамика развития силовой выносливости мышц брюшного пресса в контрольной группе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ | n1,раз | n2,раз | Δ, раз | \*100% |
| Булгаков Максим Олегович | 38 | 44 | 6 | 15.9 |
| Котович Алексей Александрович | 36 | 42 | 6 | 16.7 |
| Казаковцев Вячеслав Александрович | 39 | 43 | 14 | 35.9 |
| Галактионов Михаил Дмитриевич | 42 | 51 | 9 | 21.4 |
| Иванов Иван Вячеславович | 44 | 51 | 7 | 15.9 |
| Синяев Эдуард Васильевич | 43 | 52 | 9 | 20.9 |
| Батуров Владислав Романович | 37 | 49 | 12 | 32.4 |
| Андронов Данил Денисович | 38 | 41 | 13 | 34.2 |
| Маслаков Валерий Вячеславович | 38 | 46 | 8 | 21.1 |
| Левченко Лев Андреевич | 44 | 50 | 6 | 13.6 |

Таблица 12. Расчет отклонений от средних значений и квадратов отклонений при оценке динамики развития силовой выносливости мышц брюшного пресса.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 34.2 | 15.9 | -2.97 | -6.9 | 8.8209 | 47.61 |
| 2 | 33.3 | 16.7 | -3.87 | -6.1 | 14.9769 | 37.21 |
| 3 | 33.2 | 35.9 | -3.97 | 13.1 | 15.7609 | 171.61 |
| 4 | 50.0 | 21.4 | 12.83 | -1.4 | 164.6089 | 1.96 |
| 5 | 34.1 | 15.9 | -3.07 | -6.9 | 9.4249 | 47.61 |
| 6 | 39.5 | 20.9 | 2.33 | -1.9 | 5.4289 | 3.61 |
| 7 | 45.9 | 32.4 | 8.73 | 9.6 | 76.2129 | 92.16 |
| 8 | 50.0 | 34.2 | 12.83 | 11.4 | 164.6089 | 129.96 |
| 9 | 33.3 | 21.1 | -3.87 | -1.7 | 14.9769 | 2.89 |
| 10 | 18.2 | 13.6 | -18.97 | -9.2 | 359.8609 | 84.64 |
| Суммы: | 371.7 | 228 | -0 | -0 | 834.681 | 619.26 |
| Среднее: | 37.17 | 22.8 |  |  |  |  |

**Результат: tЭмп = 3.6**

Критические значения

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.05 | p≤0.01 |
| **2.1** | **2.88** |

Полученное эмпирическое значение t (3.6) находится в зоне значимости, что подтверждает гипотезу о более высоком темпе прироста силовой выносливости мышц брюшного пресса у детей, занимающихся традиционным восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.

Рисунок 4. Сравнение средних значений прироста силовой выносливости мышц брюшного пресса.

“Экспериментальная группа” Значение: 37,17

“Контрольная группа” Значение: 22,80

5.Оценка уровня технической подготовки участников эксперимента.

Уровень технической подготовки в традиционном восточное боевое единоборство дисциплина сётокан определяется результатами квалификационных экзаменов. В программе экзаменов оценивается владение базовыми техническими действиями на месте и в перемещении (кихон), уровнем исполнения обязательных технических комплексов (ката), и практическим применением навыков защиты и нападения в поединках по заданию на три шага и на пять шагов (санбон и гохонкумитэ). Кроме того, оцениваются физические данные претендентов (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и гибкость).

Анализ результатов экзаменов показал, в отношении овладения техническими и тактическими навыками, по сравнению с другими подростками, спортсмены проявляют большую мотивацию к достижению результата.

6.Изменение уровня заболеваемости участников эксперимента**.**

По результатам мониторинга пропусков уроков по болезни, который проводился в контрольной и экспериментальной группах, выявлено существенное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе.

Среднее количество уроков, пропущенных по болезни за 2014-2015 учебный год, в обеих группах было одинаковым – от 70 до 90 уроков, что соответствует 15 учебным дням (в зависимости от учебной нагрузки в различных классах).

В 2015-2016 учебном году заболеваемость в контрольной группе осталась без изменений. В экспериментальной группе заболеваемость снизилась в среднем на 25-33%. Количество пропущенных уроков составило 40-60 в год (в зависимости от учебной нагрузки), что соответствует 9 учебным дням.

7.Изменение социальных показателей участников эксперимента**.**

По результатам мониторинга неформальных связей участников эксперимента в социальных сетях можно определить следующие закономерности: школьники из контрольной группы не расширили круга своих знакомств. Круг их общения состоит из учащихся, педагогов гимназии №10, а также родственников. Школьники-участники экспериментальной группы значительно увеличили круг общения за счет новых знакомств со спортсменами и тренерами федерации восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, подростками, отдыхавшими в оздоровительных лагерях, где проводились сборы.

Повысилась самооценка подростков, что проявилось в участии в творческих конкурсах, борьбе за призовые места во всех программах оздоровительных сборов.

**ВЫВОДЫ:**

Таким образом, в настоящей работе на основе проведенного анализа учебно-методической литературы, математико-статистической обработки результатов контрольных нормативов, мониторинга заболеваемости и изменений социальных показателей была определена оптимальная методика повышения физических качеств школьников средствами восточных единоборств (на примере восточное боевое единоборство дисциплина сётокан).

1. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что на сегодняшний день физическая подготовленность подростков 14-15 лет находится на недостаточном уровне. Рациональное применение средств восточных единоборств и системы тренировки в физическом воспитании школьников 14-15 лет даёт возможность:

-целенаправленно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом учащихся и более эффективно проводить обучение технике спортивных упражнений;

* расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке  
  учащихся.

2. В восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, существуют обоснования движений с позиции биомеханики, отличающиеся по своей структуре от движений других видов спорта и способствующих комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающихся, что позволяет:

- изобретательно и целенаправленно развивать основные или специфические группы мышц, определяющие успех в данном виде спорта, где необходимо проявление максимальных усилий;

* применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению относительно слабых, звеньев мышечной  
  системы подростков среднего школьного возраста;
* многократно повторять сложно-координационные упражнения в заданном режиме;
* восстанавливать в мышечной памяти основные фазы и детали двигательных действий;

- чётко дозировать нагрузку.

3. В результате проведённого эксперимента учащиеся, занимающиеся восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, показывают более высокие показатели развития быстроты, общей выносливости, силы и силовой выносливости мышц торса, брюшного пресса. Кроме того, повышение общего уровня здоровья положительно влияет на снижение заболеваемости и количество уроков, пропущенных по болезни.

1. Изменение социальных показателей участников эксперимента:

- участники экспериментальной группы значительно увеличили круг общения за счет новых знакомств со спортсменами федерации восточное боевое единоборство дисциплина сётокан, подростками, отдыхавшими в оздоровительных лагерях, где проводились сборы.

- повысилась самооценка подростков, что проявилось при участии в творческих конкурсах, борьбе за призовые места во всех программах проводимых федерацией восточного боевого единоборства.

5. Внесение элементов восточное боевое единоборство дисциплина сётокан в систему физического воспитания как дополнительных упражнений к основным средствам подготовки, даёт возможность более полно раскрыть физические способности школьников, а также повысить интерес на уроках физической культуры.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие/ Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. -432 с.
2. Головин А.А., Савчук А.Н. Формирование физической культуры личности школьников восточными единоборствами (на примере кёкусинкай каратэ)/Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2011. №39(256).С. 127 – 132.
3. Савчук А.Н., Муханова Н.В. Современные подходы к организации уроков физической культуры. /Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2011. № 20.С. 6 – 7.
4. Муханова Н.В., Савчук А.Н. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культурой.//Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 5. С. 171 -174.
5. Колпакова Т.В., Кужугет А.А. Математическая статистика для студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина: учебное пособие/ Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. -68 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Киев. Утверждено Министерством образования и науки Украины в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. 2003. – 422с.
7. Алхасов Д.С. Классификация и объём технических элементов восточных единоборств/Д.С. Алхасов/ХХ международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна: МГОСГИ, 2010. – С. 269-272
8. Крысин М.В. Планирование спортивной тренировки в каратэ: монография/М.В.Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль. – М. Компания Спутник+, 2008. – 172с.
9. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: дис…канд. пед. наук/ К.Б. Прокудин. – Коломна, 2000. – 186с.
10. Скотников В.Ф. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва/В.В. Скотников, В.И. Смирнов, Я.Э. Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 106с.
11. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ /С.А. Иванов- Катанский. – М.: ГРАНД – ФАИР. 2001. – 544с.
12. Вещиков Ф.А. Организация многолетней подготовки спортсменов в ашихара – каратэ. /Теория и практика физической культуры. 2011. №3.С. 18 – 20.
13. Бауэр В.Г. Социальное значение физкультуры и спорта в современных условиях развития России//В.Г. Бауэр// Теория и практика физ. культуры. – 2001. -№1. – С.2.
14. Будагъяянц Г.Н. Этапы обучения технике рукопашного боя: Учебно-методическое пособие /Г.Н. Будагъянц, С.В. Попов, Н.Б. Анисов, В.В. Серебряк; МВД Украины, Луганск. гос.ун-т. внутр. дел им. Э.А. Дидаренко. – Луганск: РИО ЛГУВД им. Э.А. Дидаренко, 2008. – 64 с.
15. Астаьев В.С., Борисов В.В. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности./Теория и практика физической культуры. 2008. № 8.С. 11 -15.
16. Волков В.Г., Шепелев М.В. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств»./Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2010. № 20, С. 72-79.
17. Кабачков В.А., Пашин А. А. Исследование возрастных особенностей физической подготовленности и субъективного отношения к физической культуре и спорту учащихся общеобразовательных школ./Вестник спортивной науки. 2010. №4. С. 47 -52.
18. Андронникова О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктивным поведением./Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. №9. С. 120 -126.
19. Величо В.Н. Психологические закономерности личности в юношеском возрасте./ Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. №11. С. 107 -111.
20. Майорова-Щеглова С.Н. Проективные методы исследования подростков./Школьные технологии. 2008. №4. С. 170 -179
21. Прохоруков О.Ю. Каратэ-до как оздоровительная система для детей и подростков.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №3. С. 46 -48.
22. Бушин И.А. Проблемы традиционной системы подготовки в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан до.//Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. №1. С. 19 -21.
23. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2006.
24. Зубенко В.И. Обучение технико-тактическим действиям в восточное боевое единоборство дисциплина сётокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач: монография. – Ставрополь, 2005. -92
25. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. Пособие//[Л. П. Матвеев](http://elibrary.ru/author_items.asp?refid=137990446&fam=%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2&init=%D0%9B+%D0%9F). -Киев: Олимпийская литература, 1999. -317 с.
26. Маторин Д.О. Урок как основная форма развития волевых качеств у подростков средствами физической культуры/ Современные проблемы науки и образования. 2014. №3, С.286.
27. Хольман Н. Общие вопросы воспитания выносливости /Теория и практика физической культуры. 2011. №3.С. 18 – 20.

28. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов общеобразовательной школы. М., 2006.

29. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп.ИЦ Академия, 2010. -272с.

30. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. - Екатеринбург: изд-во Уральского университета, 1992. - С.23-24.

31. Круцевич Т.Ю. Модельно целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно оздоровительных занятий с подростками //Наука в олимпийском спорте. – 2002 - №1. – С. 23-29.

32. Х. Нишияма Руководство инструктора (методическое пособие) Международная федерация традиционного восточное боевое единоборство дисциплина сётокан.1994. С. 2

33. Накаяма М. Лучшее восточное боевое единоборство дисциплина сётокан: В 11 т. / Под.ред. С. Н. Вунша. - М.: Ладомир, ACT, 1998-1999,- 11 т.

34.Р. Браун, Х. Нишияма Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой» .1994 С. 5-8

35. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: ученик. М.: Советский спорт, 2004. 464с.

36. Биджиев С.В. Восточное боевое единоборство дисциплина сётокандо Шотокан. - Ст.Петербург, 1994. - 559 с.

37. Алхасов Д.С. Соотношение основных разделов подготовки в восточных единоборствах./ Теория и практика физической культуры. 2011. №12.с.48-28.

38. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами восточное боевое единоборство дисциплина сётокан до//[Н. Каштанов](http://elibrary.ru/author_items.asp?refid=110952244&fam=%D0%9A%D0%B0%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2&init=%D0%9D). -М.: изд.- во «Феникс», 2007. -240 с.

39. В.В. Марков И.Л. Гульев «Программа по спортивной дисциплине сётокан» Москва 2014 год -160 с.