



Тема:

«Эффективность методики общей физической  
подготовки детей 7-9 лет, занимающихся  
киокушинкай каратэ»

Студент С(5)-2 Цветков Владислав Владимирович

Руководитель: к.п.н. доцент Елютин Юрий Васильевич

**Цель** данного исследования – разработать и экспериментально апробировать методику общей физической подготовки юных каратистов.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс юных киокушинкай каратистов.

**Предмет исследования** – методика общей физической подготовки юных киокушинкай каратистов.

### Задачи:

1. Выявить особенности общей физической подготовки юных каратистов.
2. Разобрать методику общей физической подготовки с учетом возрастных предпосылок и специфики вида спорта.
3. Проверить эффективность разработанной методики в условиях педагогического эксперимента.

В качестве рабочей гипотезы мы выдвигаем предположение, что разработанная нами методика общей физической подготовки, разработанная с учетом возрастных особенностей занимающихся, будет способствовать повышению показателей ряда двигательных способностей.

Практическая значимость работы. Полученные результаты и использование средств общей физической подготовки юных киокушинкай каратистов могут использоваться молодыми тренерами в практической работе.

## Методы исследования:

анализ и обобщение литературных  
источников

анализ и обобщение литературных  
источников

тестирование

педагогический эксперимент

методы математической статистики

## Организация исследования

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы, задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

- На первом этапе была сформулирована тема исследовательской работы и определена ее актуальность, проведен анализ литературных источников по исследуемой проблеме, определен комплекс методов.
- Второй этап характеризуется определением экспериментальной методики и проведением педагогического эксперимента, в ходе которого определялась эффективность разработанной методики.
- На третьем этапе был проведен анализ полученных результатов и их обработка, осуществлялось написание работы, оформление выводов.
- На четвертом этапе было проведено оформление текста и представление отпечатанной работы, осуществлена защита дипломной работы.



## Кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин

Всего в исследовании участвовало 24 человека, занимающихся киокушинкай каратэ, все дети отнесены к основной группе здоровья. Практическая часть выпускной квалификационной работы проводилась на базе МБОУ СШ №10 г. Липецк. имени И. Свиридова.

Все участники были распределены в две группы - контрольная и экспериментальная по 12 человек в каждой. Контрольная группа занималась по программе для ДЮСШ отделение киокушинкай каратэ. Другая экспериментальная группа занималась по методике разработанной нами. В конце практической части нами было проведено сравнение результатов, демонстрирующий уровень общей физической подготовленности юных каратистов в контрольной и экспериментальной группах.

Для определения уровня общей физической подготовки юных киокушинкай каратистов нами использовались следующие контрольные упражнения:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Тест позволяет оценить силу рук и плечевого пояса.
2. Прыжок в длину с места. Тест определяет скоростно-силовые способности.
3. Бег 30 м с высокого старта. Тест определяет скоростные способности.
4. Наклон вперед из положения сидя. Тест позволяет оценить уровень гибкости.
5. Шестиминутный бег. Тест предназначен для определения выносливости.

Анализ данных, подвергнутых статистической обработке, свидетельствует о достоверном улучшении результатов ( $P < 0,001$ ) в контрольных упражнениях – прыжке в длину, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Прыжок в длину с места, см

Бег 30 м (с высокого старта)

Наклон вперед из положения сидя, см

Шестиминутный бег, м

Анализ данных, подвергнутых статистической обработке, свидетельствует о достоверном улучшении результатов ( $P < 0,001$ ) в контрольных упражнениях – прыжке в длину, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, беге на 30м с высокого старта, шестиминутном беге и наклоне вперед из положения сидя, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		$\bar{X}$	$\bar{d}$	t	p	$\bar{X}$	$\bar{d}$	t	p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Исходный	19,5	5,75	6,53	<0,001	17,42	3,33	2,46	<0,05
	Итоговый	25,25				20,75			
Прыжок в длину с места, см	Исходный	130,5	10,75	14,95	<0,001	129,0	10,4	11,45	<0,001
	Итоговый	141,25				8			
Бег 30 м (с высокого старта)	Исходный	5,93	0,17	4,5	<0,001	5,97	0,12	4,49	<0,001
	Итоговый	5,75				5,85			
Наклон вперед из положения сидя, см	Исходный	5,2	2,8	16,5	<0,001	5,5	2,1	6,2	<0,001
	Итоговый	8				7,6			
Шестиминутный бег, м	Исходный	823,75	21,25	5,76	<0,001	822	19,4	4,52	<0,001
	Итоговый	845				843,75			



## Кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин

В упражнении направленном на оценку силовой выносливости исходный показатель оказался выше в экспериментальной группе. Увеличение показателей мы наблюдаем в обеих группах, но степень достоверности среднего прироста выше в экспериментальной группе ( $P < 0,001$ ). В контрольной группе уровень значимости  $< 0,05$ . Это позволяет утверждать, что перевес качества силовой выносливости в экспериментальной группе является статистически достоверным. В контрольных упражнениях — беге на 30 м, челночном беге, наклоне вперед из положения сидя, шестиминутном беге достоверность прироста в экспериментальной и контрольной группах отмечается на достоверно высоком уровне ( $P < 0,001$ ). Исходные показатели в беге на 30 м, челночном беге, шестиминутном беге оказались выше в экспериментальной группе. Итоговые показатели в результате эксперимента выше в экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях. Однако абсолютные показатели среднего прироста оказываются на одинаковом уровне в обеих группах.

Гипотеза, заключающаяся в том, что использование методики физической подготовки позволит создать необходимые условия для дальнейшего совершенствования, считается доказанной, так как уровень значимости во всех предложенных контрольных испытаниях меньше 0,001.

Увеличение показателей при повторном обследовании не имеют случайный характер. В результате педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная методика оказались эффективными. Экспериментальная методика более эффективна для повышения силовой выносливости мышц груди, верхней части спины, мышц сгибателей — разгибателей верхних конечностей.



Кафедра физической культуры,  
физиологии и медико-биологических дисциплин

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**