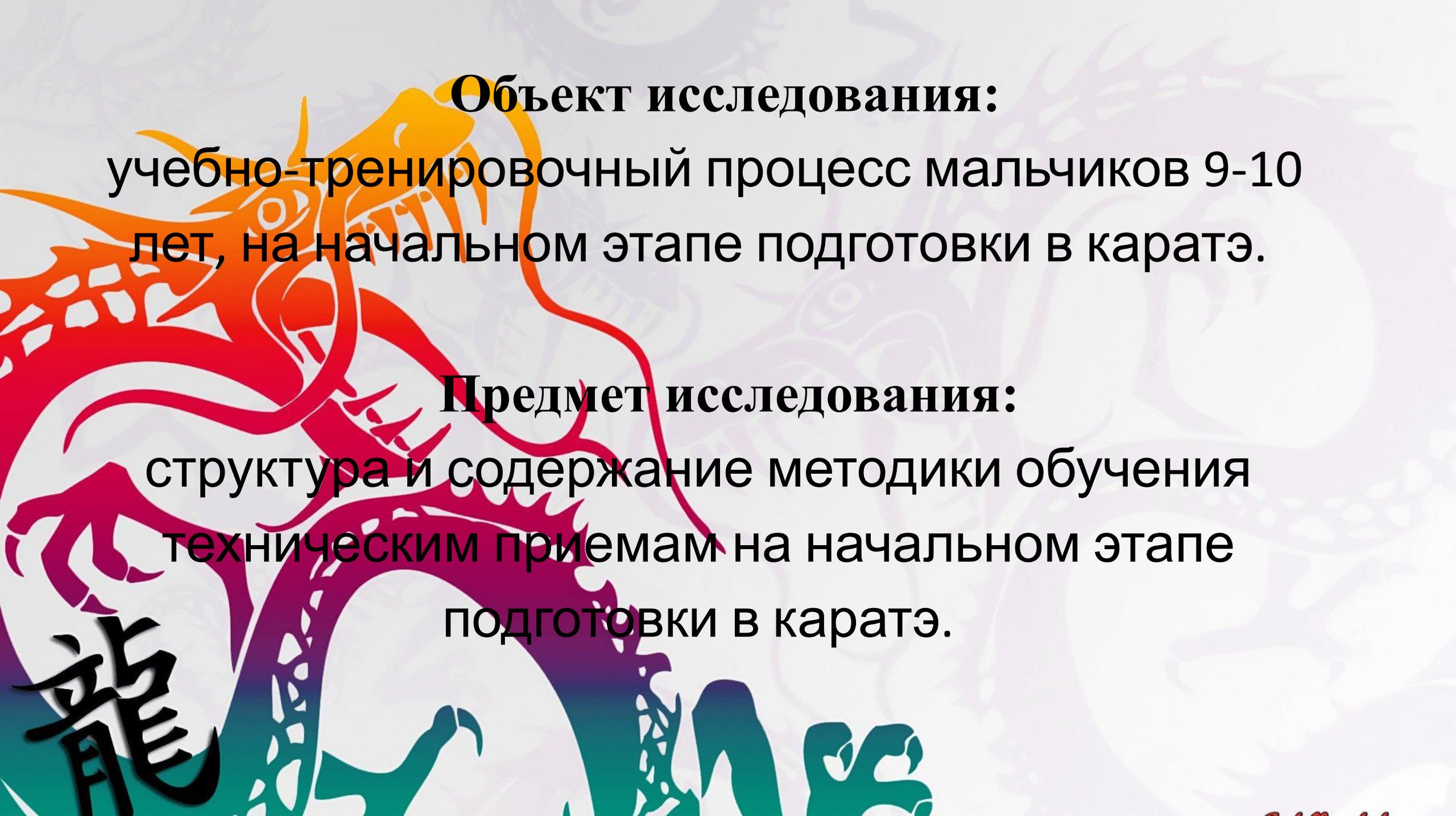


**Техника и методика обучения спортивным
движениям юных каратистов на начальном
этапе спортивной подготовки**

***Выполняющая:
Бронникова Александра Ивановна
Ученица 9 класса
МБОУ СОШ №19 им. В. Казанцева
Г. Белгорода***

***Руководитель:
Круковец Андрей Петрович***



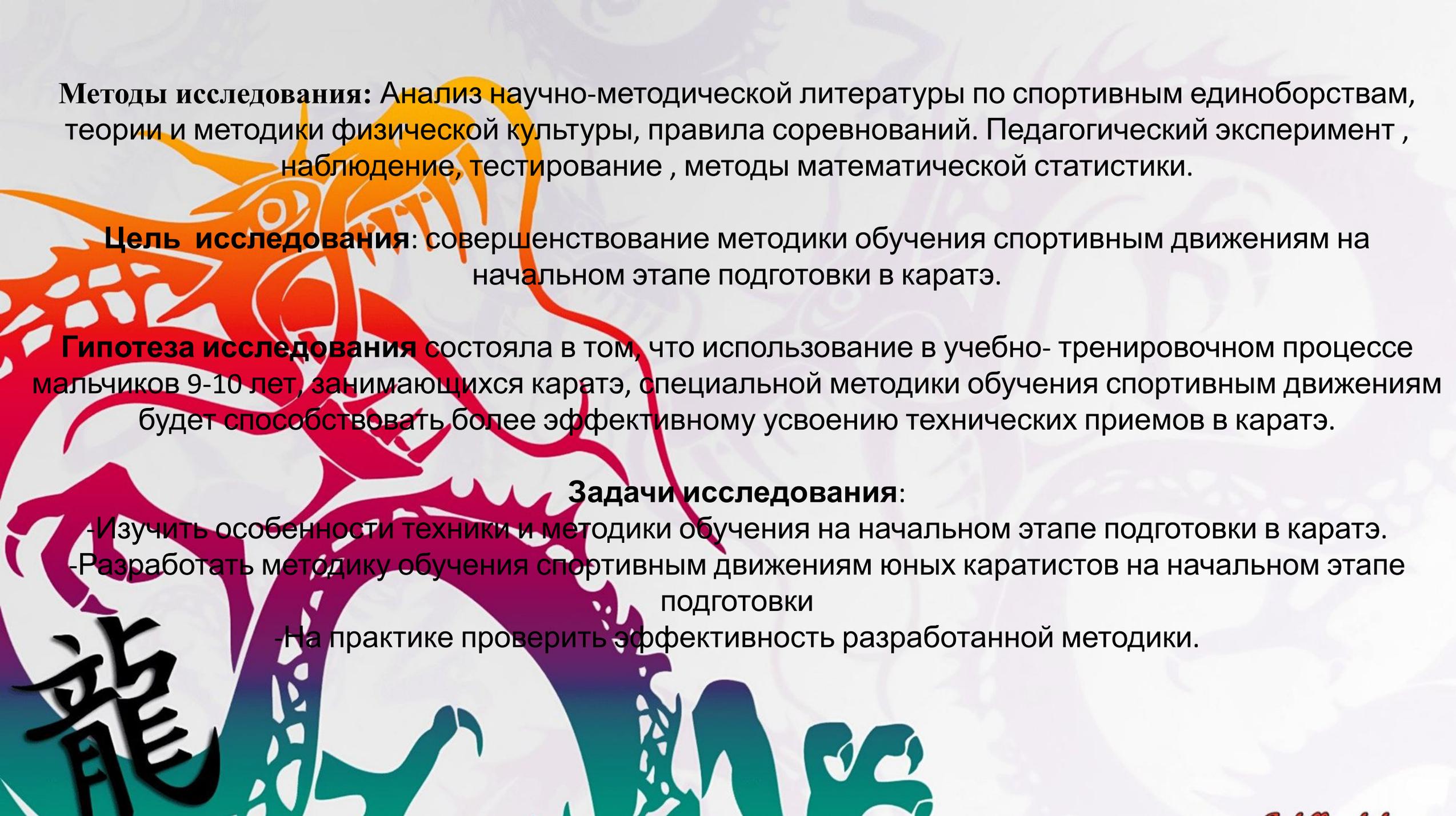


Объект исследования:

учебно-тренировочный процесс мальчиков 9-10 лет, на начальном этапе подготовки в каратэ.

Предмет исследования:

структура и содержание методики обучения техническим приемам на начальном этапе подготовки в каратэ.



Методы исследования: Анализ научно-методической литературы по спортивным единоборствам, теории и методике физической культуры, правила соревнований. Педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

Цель исследования: совершенствование методики обучения спортивным движениям на начальном этапе подготовки в каратэ.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся каратэ, специальной методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в каратэ.

Задачи исследования:

- Изучить особенности техники и методики обучения на начальном этапе подготовки в каратэ.
- Разработать методику обучения спортивным движениям юных каратистов на начальном этапе подготовки
- На практике проверить эффективность разработанной методики.

Таблица 1 – Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	7,5±0,3	7,2±0,8	0,6	p>0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	10,9±0,3	10,3±0,2	0,7	p>0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	5,3±0,6	5,4±0,6	0,4	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	157,4±4,0	162,3±4,0	0,5	p>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	30,3±1,9	32,4±1,6	0,3	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15,0±1,2	17,6±0,7	0,8	p>0,05
Техника выполнения базовых элементов (баллы)	5,9±0,4	5,4±0,5	0,7	p>0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

Таблица 2 – Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	7,6±0,2	6,6±0,2	0,04	p>0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	11,0±0,4	9,9±0,2	0,001	p>0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	5,9±0,3	7,4±0,5	0,001	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	158,4±3,4	165,3±1,9	0,03	p>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	31,0±1,8	35,3±0,7	0,001	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,9±1,6	18,5±0,9	0,01	p>0,05
Техника выполнения базовых элементов (баллы)	7,9±0,4	9,6±0,6	0,0001	p>0,05

Рисунок 16 – Динамика показателей теста «Бег 30 М»

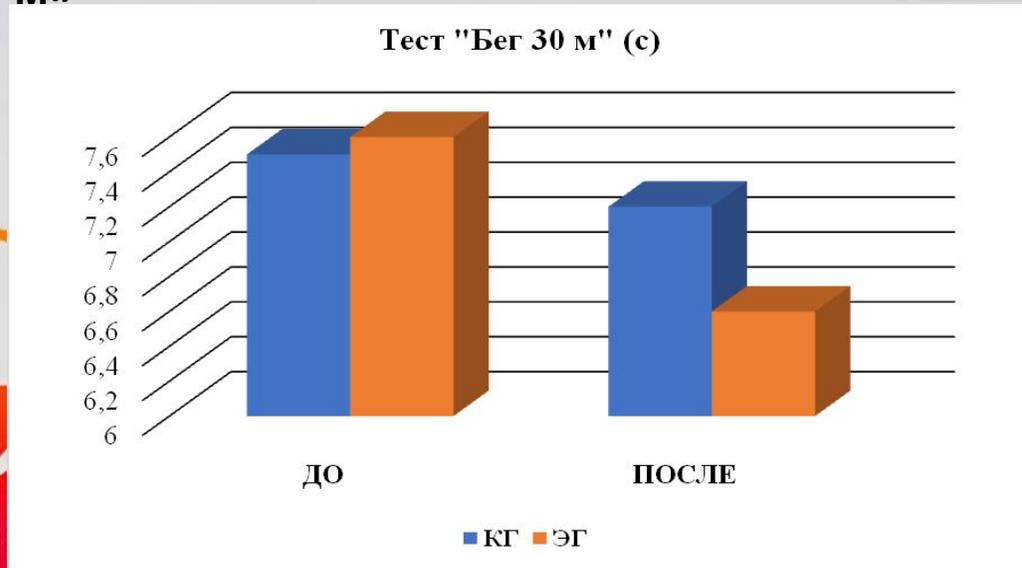


Рисунок 17 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10 м»

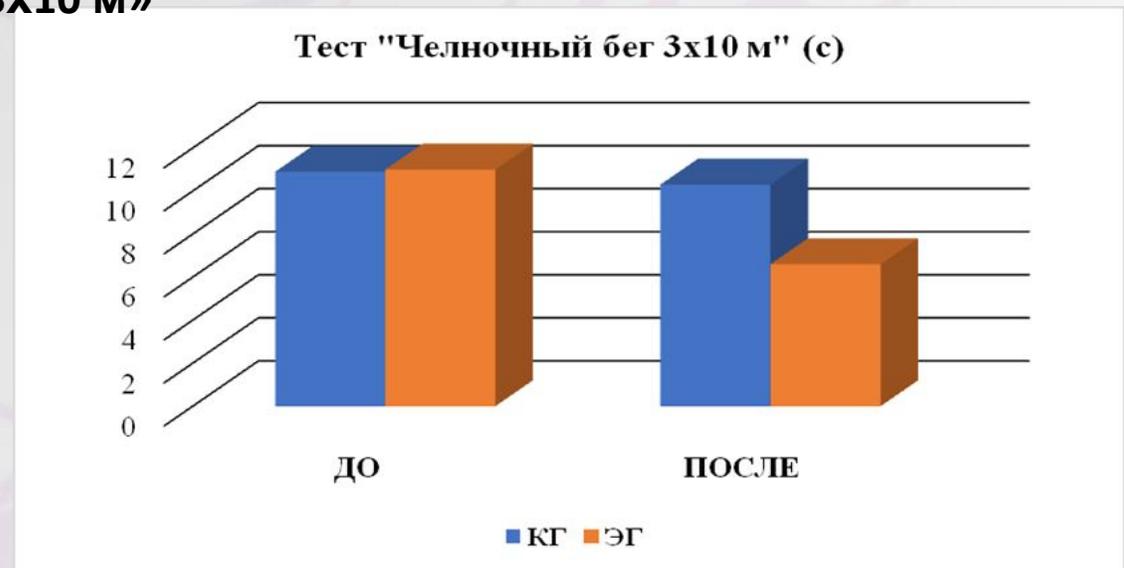


Рисунок 18 – Динамика показателей теста «Непрерывный бег в свободном темпе 10 МИН»

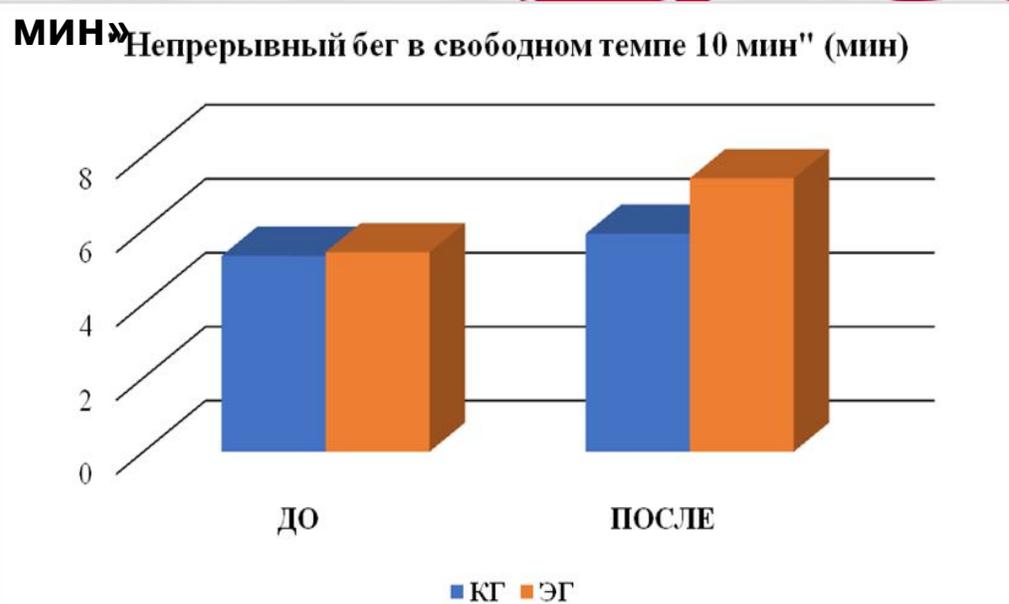


Рисунок 19 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места»

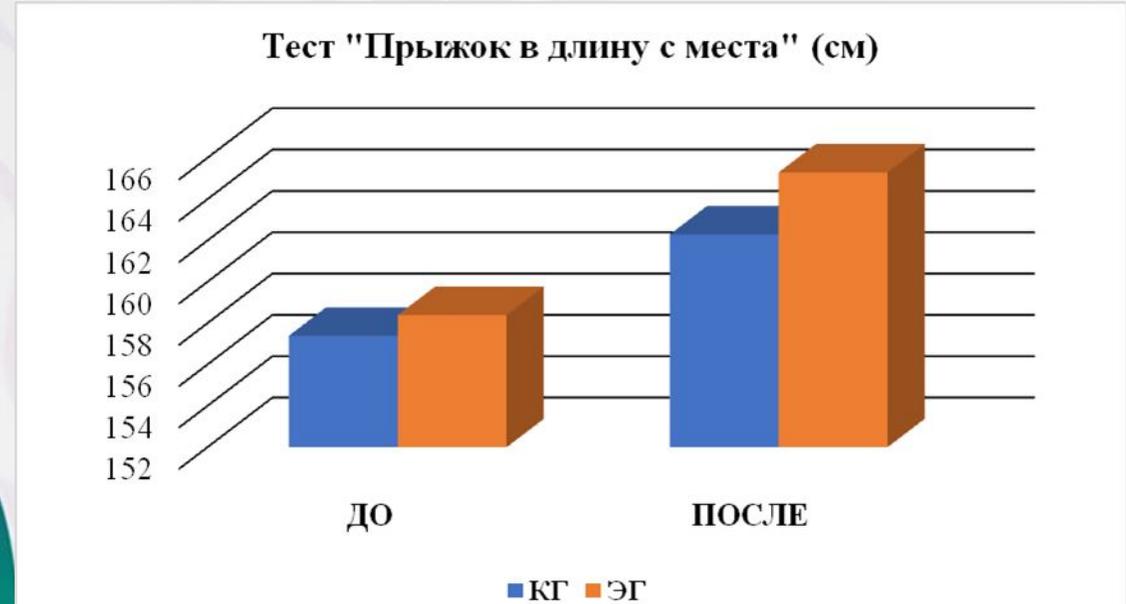


Рисунок 20 – Динамика показателей теста «Поднимание туловища за 1 минуту»

Тест "Поднимание туловища за 1 мин" (кол-во раз)

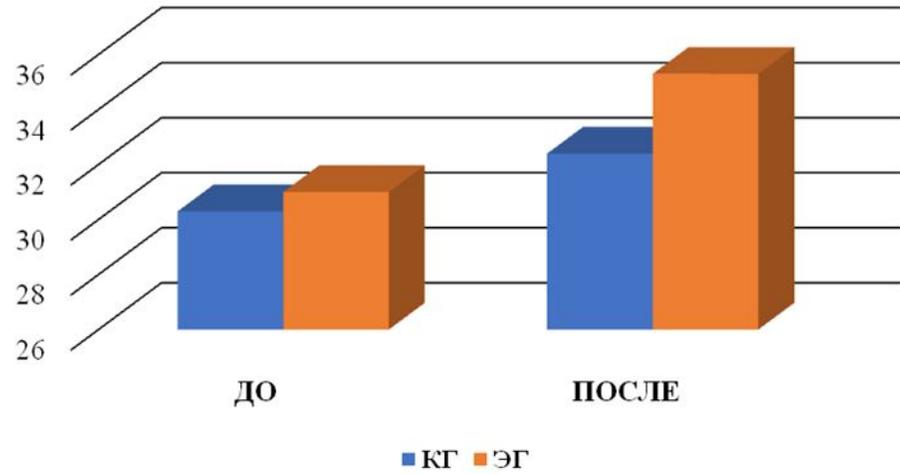
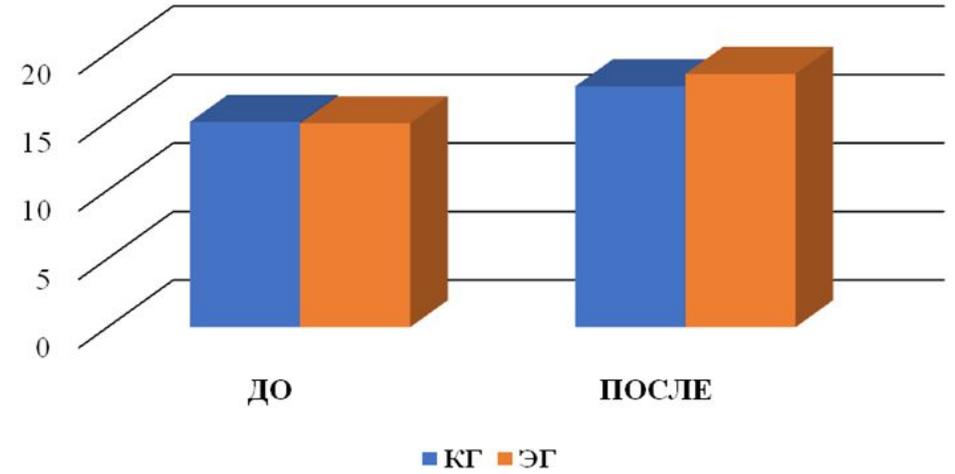


Рисунок 21 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Тест "Сгибание разгибание рук" (кол-во раз)



Техника выполнения базовых элементов (баллы)

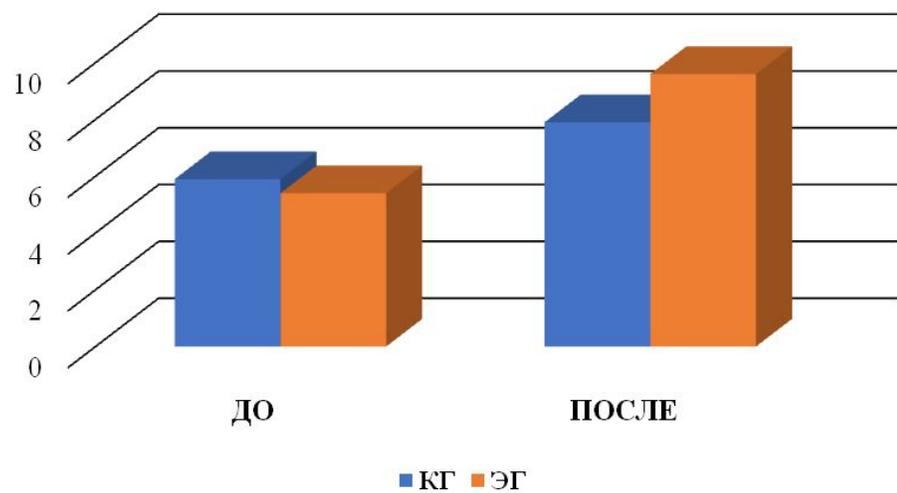


Рисунок 22 – Динамика показателей технической подготовленности