

Литература

1. Андрушин И. Ф. Особенности педагогических воздействий тренера и их влияние на психическое состояние волейболисток в учебно-тренировочном процессе // Спортивный психолог. – 2007. – № 1(7). – С. 31–36.
2. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. – Псков, 1994. – 280 с.
3. Захаров О. Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай // Спортивный психолог. – 2008. – № 2 (14). – С. 77–78.
4. Кретти Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти. – М., 1978. – 224 с.
5. Мельник Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. – 2009. – № 1(16). – С. 51–54.
6. Психология : словарь. – М., 1990. – 494 с.
7. Психологический контроль и психотехнические игры в восстановлении и мобилизации организма бадминтонистов / В. В. Шостакович [и др.]. – Днепропетровск, 1989. – 16 с.
8. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб., 1999. – 368 с.
9. Pyle R. P. High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors // Clinical Pediatrics. – 2003. – N. 42. – P. 97–101.

МАСЮКОВ А. Э.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КАРАТЭ-ДО (СЕТОКАН) ДЛЯ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ

Анализ динамики функциональных показателей и физической подготовленности юных спортсменов крайне необходим для оценки эффективности проведения учебно-тренировочного процесса по каратэ-до.

С этой целью были проведены исследования в 2 группах школьников 10–12 лет г. Иркутска: контрольной (дети, занимающиеся общефизической подготовкой по школьной программе), условно отмеченной «К» и экспериментальной (дети – занимающиеся в секции «Сетокан» каратэ-до по усовершенствованной программе), отмеченной «Э».

На первом этапе работы был определен уровень общефизической подготовленности и функционального состояния занимающихся в группах «К» и «Э». На втором этапе усовершенствованная учебно-тренировочная программа апробирована в одной из детско-юношеских секций г. Иркутска. В основу учебно-тренировочной программы легла усовершенствованная нами ме-

тодика по «Сетокан» каратэ-до для обучающихся с 6 до 18 лет, названная «Гармония тела, разума и духа». На третьем этапе работы было проведено контрольное обследование в наблюдаемых группах. Организация учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе была подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием многообразных методических приемов. Особенности предложенного годового планирования учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе, за основу которого была взята программа по «Сетокан» карате-до, является следующее:

- при построении макроциклов был использован вариант одноциклического планирования учебно-тренировочного процесса;

- в восстановительный период уделялось большее внимание игровому методу, средствами в котором являются эстафеты, спортивные и подвижные игры. Эти средства влияют на всестороннее развитие юных каратистов и результаты выступления на соревнованиях, так как именно в играх и эстафетах идет наилучшее развитие таких способностей, как выносливость, скорость, сила, ловкость и т. д., также у воспитанников появляется больший интерес к посещению тренировок, связанный с разнообразием построения учебно-тренировочного занятия;

- микроциклы строились в зависимости от их расположения в мезоциклах, и имели такие задачи, как:

- а) совершенствование физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена;

- б) создание и поддержание высокой психологической готовности к соревновательной деятельности;

- в) обеспечение оптимальных условий для всестороннего развития спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей с целью трансформации его максимальных возможностей в спортивный результат;

- программа рассчитана на 5 лет, что отличает ее от других программ по восточным единоборствам, так как для более совершенного освоения техники каратэ-до требуется продолжительный отрезок времени. Это будет положительно влиять на усвоение информации о технико-тактической подготовке юных каратистов и не перегружать организм подростка;

- данное годовое планирование может быть использовано в тренировочном процессе и для детей 6 лет, в то время как

большинство программ по восточным единоборствам рассчитаны на обучение и воспитание детей с 7 лет.

Сравнительный анализ результатов в начале эксперимента указывает на то, что функциональное состояние и физическая подготовленность детей в «К» и «Э» группах находится на одном уровне, что подтверждается недостоверностью различий данных результатов ($p \geq 0,05$).

Проведенный педагогический эксперимент в группах «К» и «Э», занимавшихся по разным образовательным программам в течение учебного года, показал, что применяемые программы способствовали развитию функционального состояния и физической подготовленности детей (табл.).

Представленные в таблице данные процентной разницы показывают, что внутри групп повысились все результаты, но более существенно такие показатели, как подтягивание на перекладине (в «К»-группе на 41,9 %; в «Э»-группе на 62,3 %), бег 1000 м (в «К»-группе на 12,9 %; в «Э»-группе на 15,4 %), наклон вперед сидя (в «К»-группе на 40,4 %; в «Э»-группе на 69,3 %), подъем туловища за 30 сек (в «К»-группе на 9,1 %; в «Э»-группе на 17,2 %), проба Штанге (в «К»-группе на 11 %; в «Э»-группе на 16,8 %) и проба Руффье (в «К»-группе на 18,6 %; в «Э»-группе на 29,2 %).

Уровень общефизической подготовленности по всем показателям у детей «Э»-группы стал достоверно выше, чем у детей «К» группы ($p \leq 0,05$). Особенно существенно в «Э»-группе, по сравнению с «К», повысились такие показатели, как наклон вперед сидя (на 43,6 %), подтягивание на перекладине (на 29,5 %), подъем туловища за 30 с (на 9,3 %), челночный бег (на 8,01 %).

Таким образом, результаты проведенного эксперимента показывают, что технология тренировочного процесса, представленная в разработанном годовом планировании учебно-тренировочных занятий для юных каратек 10–12 лет, занимающихся по программе «Гармония тела, разума и духа», оказалась более эффективной для улучшения функционального состояния и повышения физической подготовленности детей, чем занятия по общей физической подготовке. Усовершенствованная программа может быть рекомендована для использования в других спортивных и образовательных учреждениях практикующих каратэ-до, для данной возрастной группы.

Динамика функциональных проб и показателей физической подготовленности детей 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

Тесты	Контрольная группа (n=15)			Экспериментальная группа (n=15)		
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Разница (%)	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Разница (%)
Бег 30 м (с)	5,61±0,06	5,2±0,06	7,3	5,6±0,06	4,9±0,06	12,5
Прыжок в длину с места (см)	153,8±2,15	162,3±1,54	5,2	154,9±2,07	166,8±1,46	7,1
Челночный бег, 3x10 м (с)	22,3±0,3	21,2±0,14	4,9	22,1±0,22	19,5±0,06	11,7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2,5±0,3	4,3±0,22	41,9	2,3±0,3	6,1±0,22	62,3
Бег 1000 м (мин)	5,4±0,08	4,7±0,08	12,9	5,2±0,07	4,4±0,06	15,4
Подъем туловища за 30 с (кол-во раз)	23±0,45	25,3±0,38	9,1	23,1±0,45	27,9±0,38	17,2
Наклон вперед сидя (см)	3,4±0,38	5,7±0,3	40,4	3,1±0,38	10,1±0,45	69,3
Проба Кверга	98,8±0,39	101±0,46	2,2	99,3±0,31	103,3±0,46	3,9
Проба Генче	12,13±0,15	12,6±0,07	3,7	12,3±0,15	12,86±0,07	4,4
Проба Руффье	3,34±0,26	2,72±0,214	18,6	3,29 ±0,25	2,33±0,198	29,2
Проба Штанге	33,3±1,22	37,4±1,22	11	33,5±1,3	40,26±0,84	16,8