**Волков П.А.**

**магистрант, Московский городской педагогический университет**

**Сафошин А.В.**

**кандидат педагогических наук, профессор,**

**Московский педагогический государственный университет**

**Volkov P.A.**

**master's degree student, Moscow State Pedagogical University**

**Safoshin A.V.**

**candidate of pedagogical sciences, professor,**

**Moscow State Pedagogical University**

**Структура и содержание тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки**

**Structure and content of the training process of young karate fighters at the initial training stage**

**Аннотация**. Статья посвящена проблеме проведения исследования по построению тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки. Целью исследования является разработка и проверка эффективности методики тренировочного процесса каратистов на этапе начальной подготовки. Автором представлен план и сформулированы основные понятия предстоящего исследования. Актуализирована проблема совершенствования структуры и содержания тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of research on the construction of the training process of young karate fighters at the stage of initial training. The aim of the research is to develop and verify the effectiveness of the methodology of the training process of karate practitioners at the stage of initial training. The author presents a plan and formulates the main concepts of the forthcoming research. The problem of improving the structure and content of the training process of young karate fighters at the stage of initial training is actualized.

**Ключевые слова**: спортивное каратэ; юные спортсмены; тренировочный процесс; методика тренировки; спортивная подготовка.

**Key words:** sports karate; young athletes; training process; training methodology; sports training.

**Актуальность исследования**. Тренировочный процесс в единоборствах является предметом рассмотрения многих ученых, которые работают в сфере спорта. К настоящему времени существует большое количество работ и трудов теоретического и методического характера. Не исключением является спортивное каратэ.

Спортивное каратэ включено в список Олимпийских видов спорта и является одним из самых динамично развивающихся видов спорта. Доступность для тренировок и зрелищность на спортивных соревнованиях, делают каратэ распространенным видом спорта.

Процесс обучения каратэ помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера и др.

Спортивное каратэ на сегодняшний момент времени является одним из передовых видов спорта. Однако методика начального обучения в полной мере пока еще не изучена. Существующие федеральные стандарты и программы носят рекомендательный характер, а также постоянно изменяющие требования по последовательности обучения для юных каратистов, требуют пересмотра методики начального обучения.

Несмотря на то, что каратэ развивается в России и в мире достаточно давно, все-таки следует заметить, что серьезных теоретических трудов в этой области не много.

Методика тренировочного процесса юных каратистов имеет достаточно много разработанных методов и средств подготовки. Проанализировав программы дополнительного образования ДЮСШ, учебных заведений в среде спортивного образования мы видим, что особое место в методике тренировочного процессе каратистов на этапе начально подготовки отводится физической и базовой технической подготовке. Нами были изучены программы в рамках спортивных клубов и секций дополнительного образования. Однако, в ходе изучения, мы не встретили где бы целостно и подробным образом описывалась структура и содержание тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки.

С другой стороны, к проблеме методики тренировочного процесса юных спортсменов обращаются многие социологи, психологи, физиологи, медики. Они отмечают, что занятия спортом оказывает существенное влияние на развитие детей, на формирование у них культуры поведения, физического и психического здоровья. Так, в работе Т. Л. Нгуен [2] указывается значение занятий каратэ для развития вестибулярной устойчивости юных спортсменов. Н. А. Самоловов [3] рассматривает проблемы физической подготовки каратистов на этапе начальной подготовки, в частности развития гибкости с применением отягощений. Авторы, Ю. А. Смирнов, В. В. Глухов раскрывают структуру физической подготовки начинающих каратистов, при этом структура тренировочного процесса и его содержание раскрывается не полностью [4]. Кроме этого мы изучили работы по технической подготовке каратистов, в частности Л. Г. Авдонина [1] посвятила работу анализу и методическим рекомендациям технической подготовке юных каратистов. Рассмотренные исследования, в основном направлены на рассмотрение отдельных сторон тренировочного процесса и спортивной подготовки юных каратистов, в тоже время нами не наблюдается целостного подхода к рассмотрению структуры и содержания тренировочного процесса каратистов. Существует недостаток методического осмысления структуры и содержания тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки что не позволяет в полной мере решать задач спортивного совершенствования спортсменов.

Таким образом, в процессе анализа научной литературы и опыта практической деятельности нами выявлено **противоречие** между необходимостью повышения качества тренировочного процесса юных каратистов и недостаточной разработанностью структуры и содержания тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

**Проблема исследования** заключается в совершенствовании содержания тренировочного процесса каратистов на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования**: разработка и проверка эффективности методики тренировочного процесса каратистов на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования**: процесс спортивной подготовки юных каратистов.

**Предмет исследования**: структура и содержание тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования**:

1. Изучить понятие структуры и содержания тренировочного процесса.
2. Рассмотреть особенности спортивной подготовки каратистов на этапе начальной подготовки.
3. Разработать экспериментальную методику тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки.
4. Провести педагогический эксперимент по реализации экспериментальной методики тренировки каратистов на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза исследования**. Предполагается, что тренировочный процесс юных каратистов на этапе начальной подготовки будет эффективным если будет реализована методика тренировки с соблюдением следующих условий:

1) Процесс обучения двигательным навыкам и развития физических качеств будет проводиться совместно, с упражнениями на развитие физических качеств;

2) Будет применяться промежуточное тестирование физических качеств на основе которого производится допуск к более сложным упражнениям.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

Социологические методы: опрос тренеров и спортсменов с целью определения отношения к экспериментальной методике подготовки юных каратистов;

Статистические методы: t-критерий Стьюдента.

Исследование планируется проводить в три этапа. На первом этапе исследования – теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика повышения эффективности спортивной подготовки каратистов на этапе начальной подготовки. На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика.

На втором этапе исследования – педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 14 человек в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа работы спортивной школы по карате), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике тренировки с соблюдением положения гипотезы.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю).

На третьем этапе исследования – подведение результатов педагогического эксперимента с использованием методов математической статистики, проводилась подготовка к защите выпускной квалификационной работы.

Научная новизна исследования заключается в теоретической разработке и обосновании структуры и содержания тренировочного процесса детей, занимающихся кратэ на этапе начальной подготовки.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении теоретических представлений по вопросу структуры и содержания тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки.

В ходе исследования планируется изучить труды по построению спортивной тренировки, раскрывающие вопросы физической, технической, психологической и других видов подготовки; была изучена литература по методике тренировке каратистов младшего школьного возраста. Методологической основой так же служили труды ведущих деятелей в области физической культуры и спорта ХХ – начала ХХI века, в таком аспекте, как спортивная подготовка, построение и управление тренировочным процессом.

Теоретические результаты исследования могут быть использованы в практическом применении на тренировках с целью повышения эффективности тренировочного процесса юных каратистов.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке и внедрении в практику, методики тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки. Разработанная методика может быть рекомендована для применения тренерам и руководителям спортивных секций по каратэ при работе с детьми младшего школьного возраста.

Таким образом, мы составляли план и сформулировали основные понятия предстоящего исследования. Нами актуализирована проблема совершенствования структуры и содержания тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки.

**Литература**

1. Авдонина, Л. Г. Обучение детей младшего школьного возраста техническим приемам каратэ-до / Л. Г. Авдонина // Актуальные вопросы современной науки и образования : материалы международной научно-практической конференции, Москва, 18–21 апреля 2017 года / Московский финансово-юридический университет МФЮА, Кировский филиал. Том Выпуск 16. Том 1. – Москва: ООО Типография «Старая Вятка», 2017. – С. 334-336.
2. Нгуен, Т. Л. Показатели вестибулярной устойчивости у спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката в каратэ / Т. Л. Нгуен // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №5 (183). – С. 306-309.
3. Самоловов, Н. А. Развитие гибкости с применением отягощений в группах по каратэ начальной подготовки 1-2 года обучения / Н. А. Самоловов, Ю. П. Мазный // Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета : Статьи докладов, Нижневартовск, 05–06 апреля 2016 года / ответственный редактор А.В. Коричко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. – С. 1639-1642.
4. Смирнов, Ю. А. Структура физической подготовленности юных каратистов / Ю. А. Смирнов, В. В. Глухов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №8 (114). – С. 169-173.

**Reference**

1. Avdonina L. G. Teaching junior school children technical karate-do techniques / L. G. Avdonina // Actual issues of modern science and education: proceedings of the international scientific-practical conference, Moscow, April 18-21, 2017 / Moscow Financial-Legal University MFJA, Kirov branch. Volume Issue 16. Vol. 1. - Moscow: LLC Printing house "Staraya Vyatka", 2017. - С. 334-336.

2. Nguyen T.L. Indices of vestibular stability in athletes specializing in kata discipline in karate / T.L. Nguyen // Scientific Notes of Lesgaft University. - 2020. - №5 (183). - С. 306-309.

3. Samolovov N. A. Development of flexibility with application of weights in groups on karate of initial training of 1-2 years of training / N. A. Samolovov, Yu. P. Mazny // Eighteenth All-Russian student scientific-practical conference of Nizhnevartovsk state university : Articles of reports, Nizhnevartovsk, 05-06 April 2016 / responsible editor A.V. Korichko. - Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University, 2016. - С. 1639-1642.

4. Smirnov, Y. A. Structure of physical fitness of young karate players / Y. A. Smirnov, V. V. Glukhov // Scientific notes of Lesgaft University. - 2014. - №8 (114). - С. 169-173.