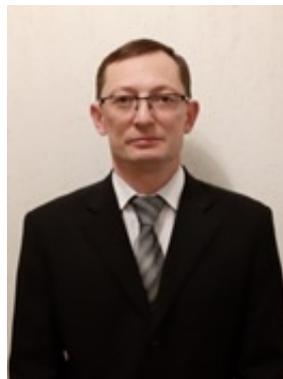


**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КАРАТЭ**



Николай Геннадьевич Москвин¹, Вадим Вадимович Головин²,
Роэль Анверович Гумеров³, Светлана Викторовна Рыданных⁴

*Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета¹
Набережные Челны, Россия
Казанский национальный исследовательский технический университет КНИТУ-КАИ им. А. Н. Туполева²
Казань, Россия
Набережночелнинский государственный педагогический университет³
Набережные Челны, Россия
Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета,
инженерно-экономический колледж⁴
Набережные Челны, Россия*

¹Профессор, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта,
Мастер спорта России по традиционному каратэ, 3-й Дан,
тел.: +7(927)467-33-37; e-mail: akpatr@mail.ru,
ORCID 0000-0001-7359-3984

²Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Отличник физической культуры и спорта Республики Татарстан, 5-й Дан,
тел.: +7(917)391-34-19; e-mail: golovin-jks@list.ru,
ORCID 0000-0002-9790-668 X

³Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,
тел.: +7(987)209-93-29; e-mail: roelg@mail.ru,
ORCID 0000-0002-5966-2258

⁴Преподаватель инженерно-экономического колледжа высшей квалификационной категории,
тел.: +7(962)576-54-04; e-mail: pavlova.chelny@mail.ru,
ORCID 0000-0002-1590-127X

Аннотация. Современный уровень развития восточных единоборств в мире, в частности каратэ, предъявляет повышенные требования к качеству подготовки занимающихся на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Соревновательные моменты характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от каратиста умения интенсивно проводить несколько поединков в течение нескольких часов, поэтому он должен обладать высоким уровнем развития физических качеств.

Ранее в своих статьях мы познакомили читателей с положительным нравственным и педагогическим потенциалами влияния каратэ на подростков. В данной статье мы представляем фрагмент результата нашей проделанной работы по совершенствованию физической подготовки подростков на основе экспериментальной учебной программы по каратэ на начальном этапе подготовки. Знакомим читателей с краткими материалами самого содержания нашей экспериментальной учебной программы по каратэ, а также с результатами проведённого нами эмпирического исследования по общей физической и специальной физической подготовке подростков, которые занимаются каратэ. Эмпирическое исследование представлено формирующим педагогическим экспериментом, который был направлен на практическое обоснование эффективности разработанной нами учебной программы по каратэ для групп начальной подготовки.

Ключевые слова: восточные единоборства, каратэ, подросток, физическая подготовка, физические качества, этап начальной подготовки, учебная программа, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тест.

Для цитирования: Физическая подготовка подростков на основе экспериментальной учебной программы по каратэ / Н.Г. Москвин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 68–73. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_68

Введение

Восточное единоборство каратэ представляет собой структуру, которая помогает любому занимающемуся развить свое тело и ум. Многие люди находят в данном виде единоборства способ улучшить свое состояние здоровья и развить определенные физические качества. В аспекте рассматриваемой темы, мы хотим остановиться на вопросе физической подготовки подростков средствами каратэ [3; 6; 11].

Целью нашей работы является совершенствование физической подготовки подростков на основе экспериментальной учебной программы по каратэ.

Достижение цели исследования осуществлялось через последовательное решение следующих **задач**:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы и передовой педагогической практики применения каратэ для развития физических качеств личности.

2. Разработать учебную программу по каратэ для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ.

3. Практически обосновать положительное влияние экспериментальной учебной программы по каратэ на развитие физических качеств подростков 10-11 лет.

Объект исследования

Учебно-тренировочный процесс по каратэ для подростков в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Предмет исследования

Физическая подготовка подростков 10-11 лет средствами каратэ в системе дополнительного образования. При решении задач исследования, нами применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Научная новизна данной работы заключается в следующем: 1) разработана учебная программа по каратэ для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ; 2) определены эффективные средства и методы развития физических качеств подростков 10-11 лет в процессе занятий каратэ на основе реализации содержания учебной программы; 3) разработана система тестов для определения уровня специальной физической подготовленности подростков, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость результатов данного исследования определяется их направленностью на совершенствование процесса развития физических качеств подростков средствами каратэ. Разработанная система тестов для измерения и оценки специальной физической подготовленности подростков в процессе занятий каратэ может быть включена в курс преподавания каратэ в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Результаты

Проведенный нами формирующий педагогический эксперимент был направлен на практическое обоснование эффективности разработанной нами учебной программы по каратэ для групп начальной подготовки ДЮСШ в решении задач развития физических качеств подростков [5].

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного комплекса СОШ № 31 г. Набережные

Челны Республики Татарстан. В данном эксперименте принимало участие 60 испытуемых. Это мальчики 10-11 лет средних общеобразовательных школ г. Набережные Челны (30 человек – в контрольной группе (КГ); 30 человек – в экспериментальной группе (ЭГ)).

За все время формирующего эксперимента продолжительностью один учебный год (сентябрь 2002 г. – май 2003 г.) было проведено по 114 учебно-тренировочных занятий как в контрольной, так и в экспериментальной группах (т.е. по 228 часов).

В результате анализа научно-методической литературы по теме исследования, учета требований программно-нормативных документов, предъявляемых Министерством спорта Российской Федерации (прежнее название ведомства Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму) к деятельности образовательных учреждений дополнительного образования, и обобщения педагогической практики организации занятий каратэ нами была разработана учебная программа для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ по каратэ [9].

В ходе разработки и составления учебной программы по каратэ, мы ориентировались на концептуальное требование культурологического подхода к физической культуре о единстве физического и духовного совершенствования личности, и основные принципы подготовки юных спортсменов (принцип комплексности, принцип преемственности, принцип вариативности), нормативные требования к физической и спортивно-технической подготовке, содержащиеся в научно-методических материалах и рекомендациях последних лет.

Ниже приводим вашему вниманию фрагмент содержания экспериментальной учебной программы по каратэ (таблица 1) [1, 2, 4, 8].

Дети контрольной группы обучались каратэ в условиях реализации традиционной модели образовательного процесса, а экспериментальной группы – на основе разработанной нами учебной программы [4; 7; 10; 11].

В таблице 2 приведены показатели общей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Сделанный нами сравнительный анализ данных, полученных в начале, середине и по окончании эксперимента, показывает, что у испытуемых обеих групп произошел существенный рост показателей всех физических качеств.

В середине учебного года испытуемые экспериментальной группы показали достоверно лучшие результаты в большинстве контрольных упражнений, за исключением показателей скоростных (бег 30 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) и относительной силы (подтягивание на перекладине).

К моменту окончания эксперимента испытуемые контрольной группы существенно уступали испытуемым другой группы в 8 из 10 изучаемых показателей общей физической подготовленности. Преимущество испытуемых экспериментальной группы в скоростно-силовых упражнениях (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) наблюдалось лишь на уровне тенденции, в беге на 100 м было незначимым.

Таким образом, можно заключить, что применение разработанной нами учебной программы приводит к повышению эффективности развития гибкости, ловкости, быстроты.

Таблица 1 – Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе начальной подготовки

Виды подготовки	Тестовые упражнения	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
ОФП	Бег на 30 м., с	6,6	6,5-5,6	5,1
	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185
	Прыжок в высоту с места, см	15	27-30	40
	Челночный бег 3x10 м., с	9,9	9,9-9,5	8,6
	Подтягивание на перекладине, раз	1	3-4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	22	27-30	35
	Из положения лежа 10 подъемов ног до касания татами за головой, с	31	25	19
	Наклон туловища вперед, балл	3	4	5
	Упражнение «мостик», балл	3	4	5
	СФП количество ударов за 10 секунд	Выполнение удара «сейкен чёку тзуки» левой и правой руками.	10	13
Выполнение удара «бари-бари тзуки»		16	21	25
Выполнение удара «хэйко-тзуки».		8	12	15
Удар «маваши-гери» правой ногой.		5	6	7
Удар «маваши-гери» левой ногой.		5	6	7
Удар «мае-гери-кекоми» правой ногой.		5	6	7
Удар «мае-гери-кекоми» левой ногой.		5	6	7
Поочередное выполнение «мае-гери-кекоми» левой и правой ногами		4	5	6
ТТП	Базовая программа 8 – 7 KYU (Белый пояс «сирон оби», желтый пояс «ёкиро оби»)			

Таблица 2 – Динамика изменений ОФП испытуемых контрольной (n = 30) и экспериментальной (n = 30) групп

Тестовые упражнения	Группы испытуемых	Показатели ОФП ($X \pm \delta$)			t – критерий		
		До эксперимента	В середине эксперимента	После эксперимента	1–2	2–3	1–3
Прыжок в длину с/м, см	контрольная	162,9±16,23	162,6±16,36	162,7±15,49	1,67	0,05	0,23
	экспериментальная	164,9±9,5	166,1±8,57	170,1±7,7	3,27	4,95	5,26
	t – критерий	0,46	0,86	1,91			
Бег 30 м, с	контрольная	5,8±0,59	5,8±0,58	5,8±0,58	2,03	0,00	1,75
	экспериментальная	5,8±0,56	5,7±0,46	5,4±0,26	3,76	3,98	4,14
	t – критерий	0,03	0,36	2,29			
Бег 1000 м	контрольная	6,1±0,37	6,1±0,40	6,0±0,42	0,54	4,87	2,69
	экспериментальная	6,0±0,45	6,0±0,45	5,9±0,46	4,31	5,49	6,87
	t – критерий	0,40	0,61	0,82			
Челночный бег 3x10 м, с	контрольная	9,4±0,42	9,4±0,39	9,4±0,40	0,57	2,6	2,37
	экспериментальная	9,2±0,39	9,2±0,32	9,0±0,28	3,6	4,08	4,31
	t – критерий	1,21	2,33	3,04			
Прыжок в высоту с/м, см	контрольная	26,8±9,7	27,7±9,7	28,5±9,5	5,67	4,07	7,03
	экспериментальная	27,2±8,53	29,2±7,9	34,6±8,56	1,71	2,75	3,93
	t – критерий	0,14	1,64	1,02			
Подтягивание на перекладине из виса, раз	контрольная	2,9±1,59	4,5±1,05	4,3±0,86	5,11	0,77	4,38
	экспериментальная	3,9±1,17	4,5±1,83	5,0±0,51	2,85	3,24	4,95
	t – критерий	2,27	0,17	3,34			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	контрольная	18,2±5,79	19,65±5,71	26,2±3,85	7,85	6,76	8,17
	экспериментальная	19,2±4,56	23,2±3,02	31,1±3,14	6,28	9,63	10,76
	t – критерий	0,61	2,46	4,37			
10 подъемов ног за голову, с	контрольная	28,6±6,37	27,4±4,52	25,8±4,35	2,6	9,49	5,78
	экспериментальная	27,3±3,96	21,9±1,73	19,95±2,42	5,29	5,36	6,15
	t – критерий	0,86	5,13	5,26			
Наклон туловища вперед, балл	контрольная	2,8±0,44	4,2±0,37	4,4±0,50	12,46	1,75	11,00
	экспериментальная	2,6±0,50	4,8±0,41	5,0±0,22	15,98	2,18	21,35
	t – критерий	1,00	5,28	5,34			
Упражнение «мостик», балл	контрольная	3,3±0,47	4,2±0,41	4,3±0,44	7,28	0,37	7,02
	экспериментальная	3,5±0,51	4,9±0,37	5,0±0,22	9,00	1,83	13,08
	t – критерий	1,29	5,28	7,55			

Таблица 3 – Динамика изменений СФП испытуемых контрольной (n = 30) и экспериментальной (n = 30) групп

Тестовые упражнения	Группы испытуемых	Показатели СФП ($X \pm \delta$)			t – критерий		
		До эксперимента	В середине эксперимента	После эксперимента	1–2	2–3	1–3
Прямой удар кулаком (Сейкен чёку тзуки), правой рукой	контрольная	10,8±2,02	11,4±1,95	12,1±2,33	3,56	4,27	5,15
	экспериментальная	10,3±1,65	11,8±1,79	14,0±1,0	11,46	6,43	11,10
	t – критерий	0,86	0,76	3,35			
Прямой удар кулаком (Сейкен чёку тзуки), левой рукой	контрольная	9,95±2,01	10,7±1,89	11,6±2,23	3,47	5,6	5,47
	экспериментальная	9,95±1,5	11,4±1,54	13,6±1,15	9,45	8,83	13,56
	t – критерий						

Тестовые упражнения	Группы испытуемых	Показатели СФП ($X \pm \delta$)			t – критерий		
		До эксперимента	В середине эксперимента	После эксперимента	1–2	2–3	1–3
<i>t – критерий</i>		0,00	1,28	3,47			
Попеременные прямые проникающие удары кулаком (Бари-бари-тзуки)	контрольная	22,5±4,68	22,9±4,89	23,4±4,88	2,03	3,58	3,33
	экспериментальная	20,3±5,07	21,5±5,09	23,2±4,79	2,44	5,23	5,19
<i>t – критерий</i>		1,39	0,89	0,16			
Одновременный прямой удар кулаками в одну точку (Хэй-ко-тзуки)	контрольная	11,9±2,18	12,4±2,21	12,7±3,16	2,98	0,64	1,59
	экспериментальная	10,9±2,08	12,0±2,25	12,9±2,11	3,29	2,9	4,47
<i>t – критерий</i>		1,48	0,57	0,17			
Круговой боковой удар (Маваши-гери) правой ногой	контрольная	4,9±1,37	5,4±1,35	6,1±1,57	2,65	4,77	4,52
	экспериментальная	5,2±0,59	6,3±0,73	7,1±0,6	8,76	4,68	15,38
<i>t – критерий</i>		0,75	2,77	2,66			
Круговой боковой удар (Маваши-гери) левой ногой	контрольная	5±1,12	5,3±1,17	6,0±1,15	1,45	3,9	4,05
	экспериментальная	5,3±0,72	6,1±0,64	7,0±0,83	7,77	5,67	11,57
<i>t – критерий</i>		0,84	2,67	3,17			
Фронтальный толчковый удар (Мае-гери-кекоми) правой ногой	контрольная	5,95±1,32	6,0±1,23	6,5±1,76	0,00	2,03	2,52
	экспериментальная	5,9±0,97	6,7±0,67	7,3±0,57	4,27	4,33	6,66
<i>t – критерий</i>		0,14	2,23	2,05			
Фронтальный толчковый удар (Мае-гери-кекоми) левой ногой	контрольная	5,8±1,01	5,8±1,01	6,4±1,27	0,00	3,27	2,45
	экспериментальная	5,7±0,8	6,6±0,76	7,3±0,55	6,47	3,91	7,81
<i>t – критерий</i>		0,35	2,66	2,74			
Мае-гери-кекоми (попеременно прав-лев ногой)	контрольная	7,5±1,57	7,6±1,39	8,0±1,23	0,57	2,37	2,02
	экспериментальная	7,2±1,73	8,1±1,47	8,7±1,14	3,76	3,27	5,25
<i>t – критерий</i>		0,67	1,10	1,87			

В меньшей степени это проявляется в отношении скоростно-силовых качеств, и совсем незначительно – в отношении выносливости.

Было выявлено (таблица 3), что в начале эксперимента показатели специальной физической подготовленности (СФП) испытуемых обеих групп не различались, что говорит об относительной однородности выборок испытуемых (таблица 3). В результате проведенного исследования были выявлены существенные различия в динамике СФП между КГ и ЭГ.

По окончании эксперимента гораздо лучше справились с 6 из 9 тестовых упражнений. Исключение составили следующие упражнения: одновременный прямой удар кулаками в одну точку («Хэйко-тзуки») и попеременные прямые проникающие удары кулаком («Бари-бари-тзуки»). В упражнении «Мае-гери-кекоми» (фронтальный толчковый удар, попеременно правой-левой ногой) преимущество испытуемых этой группы наблюдалось на уровне тенденции.

Таким образом, можно заключить, что применение разработанной нами учебной программы в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки создает более благоприятные условия для развития

у занимающихся специальной физической подготовленности.

Выводы

В результате проделанной нами работы были рассмотрены вопросы, связанные с анализом научно-методической литературы и передовой педагогической практики применения каратэ для развития физических качеств личности. Также была достигнута поставленная цель по совершенствованию физической подготовки подростков занимающихся каратэ, решены задачи исследования по разработке учебной программы по каратэ для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ. Дано практическое обоснование положительного влияния разработанной нами учебной программы по каратэ, в результате применения ее в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Лазарева, Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту / Г.Ю. Лазарева. М.: АСТ, 2006. 93 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. Минск: Полымя, 1989. 160 с.
3. Мартин, Эшли П. Библия карате сетокан.: от начального уровня до черного пояса / Эшли П. Мартин ; пер. с англ. Т.А. Бобровой. Москва: АСТ : Астрель, 2010. 213 с.
4. Москвин Н. Г. Каратэ-до (ИЖА). Программа для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ (групп начальной подготовки). Набережные Челны: ИНЭКА, 2005. 87 с.
5. Москвин Н. Г. Программно-методические основы развития нравственных и физических качеств подростков средствами каратэ-до в системе дополнительного образования : монография. Набережные Челны : Изд-во Кам. госуд. инж.-экон. акад., 2009. 182 с.
6. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. СПб. : Весь, 2014. 576 с.
7. Накаяма, М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т.1. Полный обзор / М. Накаяма. М.: Ладомир, АСТ, 1998. 142 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва : Астрель, АСТ, 2004. 863 с.

9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации N 329-ФЗ от 04.12.2007 : в редакции 02.08.2019 г. №303-ФЗ // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : [сетевая версия]. URL: \\10.70.1.10\Consultant200\cons.exe (дата обращения: 15.05.2020). Режим доступа: локальная сеть института.

10. Пфлюгер, А. Шотокан карат-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер ; пер. с нем. Е. Гупало. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. 132 с.

11. Хики, П.М. Каратэ : техника и тактика / П. М. Хики. Москва : Эксмо, 2005. 208 с.

References

1. Lazareva, G.Yu. *How to teach a child to sport* / G.Yu. Lazareva. M.: AST, 2006. 93 p. ISBN 5-17-035789-3.
2. Lyakh, V.I. *Coordination abilities of schoolchildren* / V.I.Lyakh. Minsk: Polymya, 1989. – 160 p.
3. Martin, Ashley P. *The Shotokan karate bible: from the initial level to the black belt* / Ashley P. Martin ; translated from English by T.A. Bobrova. – Moscow: AST : Astrel, 2010. 213 p.
4. Moskvin N.D. *Karate-do (IJKА). Programma dlya sistemy dopolnitel'nogo obrazovaniya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol (grupp nachal'noj podgotovki) [Karate-do (IJKА). The program for the system of additional education of children and youth sport schools (groups of initial preparation)]*. Naberezhnye Chelny, INEKA Publ., 2005. 87 p.
5. Moskvin, N.G. *Program-methodical bases of development of moral and physical qualities of teenagers by means of Karate - Do in the system of additional education: monography* / N.G. Moskvin. – Naberezhnye Chelny: Publisher Kama State Academy of Engineering and Economics, 2009. – 182p. - ISBN 978-5- 9536-0174-0.
6. Mikryukov V. Yu. *E`nciklopediya karate`. Istoriya i filosofiya, teoriya i praktika, pedagogicheskie principy` i metodiki obucheniya [Encyclopedia of Karate. History and philosophy, theory and practice, pedagogical principles and teaching methods]*. St. Petersburg, Ves' Publ., 2014. 576 p. ISBN 978-5-9573-2542-0.
7. Nakayama, M. *The best karate*. In 11 vols. Vol.1. Full review / M. Nakayama. M.: Lodomir, AST, 1998. 142 p.
8. Ozolin, N.G. *The trainer's handbook: the science of winning* / N.G. Ozolin. Moscow : Astrel, AST, 2004. – 863 p. – ISBN 5-17-012478-3 (AST Publishing House LLC).
9. Physical culture and sports in the Russian Federation: Federal Law of the Russian Federation No. 329-FZ of 04.12.2007 : as amended on 02.08.2019 No. 303-FZ. Text : electronic // *ConsultantPlus : legal reference system* : [online version]. – URL: \\10.70.1.10\Consultant200\cons.exe (accessed: 05/15/2020). – Access mode: local network of the Institute.
10. Pfluger, A. *Shotokan karate-do: 27 kata in schemes and drawings for certification and competitions* / Albrecht Pfluger ; translated from German by E. Gupalo. Moscow : FAIR PRESS, 2002. 132 p.
11. Hiki, P.M. *Karate: technique and tactics* / P.M. Hickey. Moscow: ESMO, 2005. 208 p.

Поступила в редакцию 15.07.2022

Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_68

PHYSICAL TRAINING OF TEENAGERS BASED ON AN EXPERIMENTAL KARATE EDUCATIONAL PROGRAMME

Nikolai G. Moskvin ¹, Vadim V. Golovin ²,
Roel A. Gumerov ³, Svetlana V. Rydannykh ⁴

*Naberezhnye Chelny Institute (branch) of Kazan (Volga) Federal University¹
Naberezhnye Chelny, Russia
Kazan national research technical University named after KNITU-KAI. A. N. Tupolev ²
Kazan, Russia
State Teachers` Training University of Naberezhnye Chelny³
Naberezhnye Chelny, Russia
Naberezhnye Chelny Institute (branch) of Kazan (Volga) Federal University⁴
Naberezhnye Chelny, Russia*

¹Professor, Cand. Pedagog. Sci., Professor of the Department of physical education and sports,
Master of Sports of Russia in traditional karate, 3rd Dan
ph.: +7(927) 467-33-37; e-mail: akpatr@mail.ru

²Senior Lecturer of the Department of physical education and sports,
Excellence in Physical Culture and Sports of the Republic of Tatarstan of the Russian Federation, 5rd Dan
ph.: +7(917) 391-34-19; e-mail: golovin-jks@list.ru

³Associate Professor, Ph.D. of the Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of physical education and sports
ph.: +7(987)209-93-29; e-mail: roelg@mail.ru

⁴Lecturer
ph.: +7(962) 576-54-04; e-mail: pavlova.chelny@mail.ru

Abstract. The modern level of martial arts in the world, in particular karate, demands high quality of training at different stages of the long-term educational and training process. Competitive moments are characterized by a high intensity of technical and tactical actions that require the karate to intensively hold several fights for several hours, so he must have a high level of development of physical qualities.

Earlier, in our articles, we introduced readers to the positive moral and pedagogical potentials of the influence of karate on teenagers.

In this article, we present a fragment of the result of our work done to improve the physical training of adolescents based on the experimental karate educational programme at the initial stage of training.

We introduce readers to a summary of the content of our experimental educational program in karate, as well as the results of our empirical research of the general physical and special physical training of teenagers engaged in karate.

The empirical research is represented by a formative pedagogical experiment, which was directed at the practical justification of the effectiveness of the karate educational programme developed by us for initial training groups.

Keywords: martial arts, karate, teenager, physical training, physical qualities, initial training phase, educational programme, general physical fitness, special physical training, test.

Cite as: Moskvin N. G., Golovin V. V., Gumerov R. A., Rydannyh S. V. (2022) Physical training of teenagers based on an experimental karate educational programme. *Physical Culture and Health*. (3), 68–73. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_68.

Received 15.07.2022
Accepted 29.09.2022