

На правах рукописи

РЫБАКОВА Елена Олеговна

**ФОРМИРОВАНИЕ У КАРАТИСТОВ 11-13 ЛЕТ ОСНОВ СПОРТИВНОЙ
КУЛЬТУРЫ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тюмень - 2013

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Чайковский государственный институт физической культуры»

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент
Шутова Татьяна Николаевна

Официальные оппоненты: **Бальсевич Вадим Константинович,**
член-корреспондент РАО, доктор биологических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», советник ректора;

Литманович Аркадий Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», профессор кафедры теории и методики бокса, фехтования и восточных единоборств

Ведущая организация – ФГБОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Защита состоится 13 декабря 2013 года, в 10 часов, на заседании диссертационного совета Д 212.274.01, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет», по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-библиотечном центре ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет».

Автореферат разослан 5 ноября 2013 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Строкова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе являются освоение подрастающим поколением основных ценностей физической и спортивной культуры, укрепление физического и нравственного здоровья, умственной и физической работоспособности детей и подростков.

В соответствии с Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» социогуманитарная направленность занятий физическими упражнениями является обязательной для образовательных учреждений всех уровней. С учетом требований культурологического подхода спортивная подготовка в общеобразовательных учреждениях не должна ограничиваться воздействием только на физическое совершенствование и укрепление здоровья, но и быть направлена на формирование спортивной культуры личности.

Спортивная культура – это наработанные в обществе ценности, социальный опыт и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2006-2012). Спортивная культура личности воплощается в знаниях, умениях и навыках, необходимых для занятий спортом, в идеалах, нормах, образцах поведения, на основе которых индивид оценивает спорт (В.И. Столяров, 2013). Основы спортивной культуры следует формировать уже в подростковом возрасте, так как именно в это время происходит социальное созревание человека, закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу.

В данном контексте киокушинкай карате как одно из направлений философского восприятия мира, включающий в себя этику, систему жизненных ценностей и понятий о справедливом, полезном и вредном, является средством духовного самосовершенствования, социализации и формирования спортивного стиля жизни. Базовая техника в карате является не только искусством самозащиты и рукопашного боя, но и средством нравственного развития личности.

Вместе с тем в педагогической практике наблюдается тенденция решения узко поставленных целей в совершенствовании двигательных навыков и подготовке к соревнованиям, традиционно значительное время уделяется освоению формализованной техники (Т.А. Гайдук, 2001), вызывающей у подростков состояние монотонии, что приводит к уходу спортсменов из единоборств в связи с чрезмерными общефизическими нагрузками и факторами, связанными с возрастным сокращением двигательной активности (И.Б. Фурсов, 2011).

В настоящее время актуальна проблема гармонизированных взаимоотношений культур Востока и Запада; вызывает интерес вопрос детализации проявлений активности, инициативности, разумной агрессивности в условиях спортивных противоборств. При этом деятельность в спорте может быть моделью, оптимальной возможностью формирования необходимых условий для

взаимодействия и в других сферах человеческих взаимоотношений (Д.П. Южаков, Е.А. Короткова, 2012).

Теория и методика киокушинкай карате демонстрирует недостаточную изученность способов дифференциации нагрузки на основе показателей функционального и физического состояния юных спортсменов; программный материал раскрывает необходимые технико-тактические действия и зачетные требования без вариативности построения тренировочных занятий, без раскрытия идеологии карате; не разработаны педагогические условия, средства формирования спортивной культуры личности. В связи с этим возникает необходимость разработки инновационных подходов к содержанию тренировочных занятий каратистов, включения элементов силовой подготовки, спортивных игр, тренировочных упражнений и других средств.

Степень научной разработанности проблемы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что отдельные аспекты исследуемой нами проблемы были предметом научных исследований, выполненных в последние годы. Фундаментальные представления о культуре отражены в трудах Ю.Н. Пимоненко, А.Я. Флиера, П.С. Гуревича, А.И. Кравченко, L.A. White; различные подходы к пониманию сущности и содержания культуры личности - в трудах Д.И. Фельдштейна, Г.М. Соловьева, В.И. Столярова; теории о единстве формирования и развития личности - в работах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, И.А. Аршавского, Д.Б. Эльконина; концептуальные основы спортивной культуры представлены в работах Л.И. Лубышевой, В.К. Бальсевича, С.Ю. Баринаова, Г.Л. Драндрова, В.А. Бурцева, В.И. Романовича; проблеме формирования спортивной культуры и спортивного воспитания посвящены работы К.Б. Тумарова, Е.А. Фонаревой, А.Н. Кондратьева, К.В. Чедова; сравнительный анализ физкультурно-оздоровительных систем нашей страны и стран Востока представлен в работах Т.В. Горбатенко, И.М. Грибачевой, Ю.Ю. Шварева, И.Е. Шинг, Д.П. Южакова.

В научных трудах Е.В. Романина, В.В. Горбачёва, Р.В. Крюкова показано, что восточные боевые искусства занимают значимое место в системе ценностных ориентаций современной российской молодежи, содействуют социализации развивающейся личности (Ю.В. Нестеренко, А.А. Рамзина, В.Э. Бельца, Ю.Т. Ревякина). Особенности применения карате как средства формирования физической культуры личности школьников раскрыты в исследованиях В.И. Белова, Ф.А. Вещикова; способы оптимизации психофизического состояния подростков и профилактики негативных форм поведения представлены в исследовании А.А. Рамзина; способы гуманизации физического воспитания подростков в общеобразовательной школе освещены в диссертации Н.Ю. Шумакова.

Наряду с этим анализ состояния научной разработанности проблемы показал, что проблема формирования спортивной культуры у подростков в процессе занятий карате не была предметом отдельного научного исследования.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью разрешения **противоречий** между:

- *потребностью* совершенствования личности каратистов через гуманистическую и культурологическую составляющую исторически сложившегося содержания тренировочного процесса по карате, ее социализации и формирования спортивного стиля жизни и *присутствием* агрессивного поведения представителей этого вида спорта среди детей и молодежи в повседневной жизни, узкого восприятия ими идеалов карате, возведения в приоритет силы удара;

- *необходимостью* реализации воспитательного потенциала карате (гуманная этика, исторический культ, физическое и духовное совершенствование, заповеди, ритуалы «додзе») в формировании спортивной культуры личности и *недостаточной сочетаемостью* традиционных методов воспитания в карате и методов воспитания в отечественной педагогике.

Процесс подготовки каратистов необходимо строить на основе механизмов взаимодействия культур Востока и Запада, модификации и адаптации учебно-тренировочной программы применительно к культурно-историческим условиям нашей страны, учитывая риск утраты в культурно-образовательном пространстве традиционной методологии, этических принципов и ритуалов, без которых восточные единоборства упрощаются до спортивно-прикладных навыков.

Данные противоречия и проблемная ситуация позволили сформулировать **проблему**, заключающуюся в том, что с точки зрения формирования спортивной культуры с позиции вида спорта карате неизвестно, как формировать личность и, следовательно, поведение спортсмена в отношении к себе, условиям, в которых он работает, к процессу, результату спортивной деятельности, то есть станет ли это его спортивным стилем жизни. Поэтому необходимо построить тренировочный процесс так, чтобы отношение спортсменов к своим функциональным возможностям и физическим качествам, а также к организационно-методическим умениям и технической подготовленности использовалось ими для своего культурного обогащения.

Актуальность и проблема исследования дали основание следующим образом сформулировать его **тему**: «Формирование у каратистов 11-13 лет основ спортивной культуры».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных каратистов стиля киокушинкай в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Предмет исследования: активизация личностно-поведенческого отношения каратистов к результатам учебно-тренировочного процесса через повышение функциональных возможностей организма, развития духовно-нравственных и физических качеств.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность программы и средств формирования основ спортивной культуры личности каратистов 11-13 лет, обучающихся в ДЮСШ.

Гипотеза: формирование основ спортивной культуры каратистов 11-13 лет в ДЮСШ будет успешным, **если** построить тренировочный процесс на основе важных для индивида отношений к тренировочному процессу и его результату, к уровню своих духовно-нравственных качеств, функциональной и физической подготовленности, здоровью **через:**

-увеличение объема теоретической подготовки на основе межкультурной коммуникации Востока и Запада;

- индивидуальный образовательный маршрут на основе учета темпов освоения тренировочной программы, состояния здоровья каждого занимающегося;

- модификацию методов тренировки: метода «сопряженного воздействия» (спарринг, работа с отягощением, на макиварах, боксерском мешке) и метода интервальной тренировки (чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок);

- формирование мотивации на основе удовлетворенности результатами учебно-тренировочных занятий;

то в результате этого будет:

- сформирована мотивация к занятиям карате, тренировочному процессу и результату – победе в поединке,

– сформирована культура поведения в жизни, спортивном поединке, общении,

– достигнуто понимание семантики движений, значения поясов, идеалов, норм и ритуалов карате,

- обеспечена физическая и технико-тактическая подготовленность занимающихся.

Исходя из цели и гипотезы исследования, сформулированы следующие **задачи:**

1. Выявить теоретические и педагогические основы спортивной культуры личности применительно к карате с целью обеспечения межкультурной интеграции восточных и российских традиций карате.

2. Выявить и теоретически обосновать содержание, средства и методы формирования спортивной культуры в процессе занятий карате.

3. Разработать и обосновать критериально-диагностический аппарат оценки сформированности спортивной культуры юных каратистов.

4. Экспериментально доказать результативность модифицированных программы и средств формирования спортивной культуры каратистов по показателям физической подготовленности, динамики развития личностных качеств, результативности соревнований, оздоровления, культуры поведения и общения.

Теоретико-методологическую основу исследования составили изыскания по спортивной тренировке Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова; представления о культуре в трудах Ю.Н. Пимоненко, А.Я. Флиера, П.С. Гуревича, А.И. Кравченко, Л.А. White; теории физической и спортивной культуры (В.К. Бальсевич, Н.Н. Визитей, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров и др.); концепции социализации, воспитания и самовоспитания в работах Л.В. Байбородовой, В.А. Сластенина, И.З. Гликмана; психолого-педагогическая теория личности как субъекта деятельности в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева; исторические, культурные и философские основы восточных боевых искусств, отраженные в трудах С.В.

Биджиева, Ч.Т. Иванкова, А.В. Сафошина, А.Н. Кондратьева, И. Линдера, В.П. Фомина, М. Накаямы, М. Оямы, П. Урбана, Г. Фунакоси; научные публикации по карате С.В. Степанова, А.В. Литмановича, М. Nakayama, В. Haines.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, обобщение, синтез эмпирического материала, опрос, педагогическое наблюдение и эксперимент, антропометрические методы измерения, тестирование физического развития и подготовленности, оценка функционального состояния, статистические методы обработки экспериментальных данных.

База и этапы исследования. Исследование проводилось в ДЮСШ г. Чайковский Пермского края в течение 4-х лет (2007 – 2011 г.г.). За этот период обучение прошли 100 каратистов. В формирующем эксперименте приняло участие 50 человек (контрольная группа - 25 мальчиков, экспериментальная группа - 25 мальчиков), занятия проводились 3 раза в неделю по 120 минут.

На первом (констатирующем) этапе (2008-2009 учебный год) проведено теоретическое исследование формирования основ спортивной культуры личности; произведен подбор контингента и диагностического аппарата исследования, осуществлен предварительный педагогический эксперимент, проведено констатирующее исследование по уровню общей физической и функциональной подготовленности как основы разработки индивидуальных образовательных маршрутов. Модифицировалась и апробировалась применяемая учебно-тренировочная программа. На данном этапе выявлены факторы, помогающие тренироваться.

На втором (формирующем) этапе (2009-2012 г.г.) осуществлен педагогический эксперимент. Проверялась результативность модифицированной учебно-тренировочной программы и разработанных средств, методов формирования спортивной культуры каратистов 11-13 лет. Тренировочные занятия в экспериментальной группе имели стандартную структуру, однако отличались расширением образовательного компонента, включением в тренировочный цикл спортивных игр и кроссов, сокращением «ударной» нагрузки, введением тренировочных упражнений и акцентированием внимания на ритуалах карате, культуры «додзе», проектированием индивидуальной спортивной траектории. Для повышения мотивации к занятиям модифицирована соревновательная деятельность, а нее включены соревнования по общей физической подготовленности, турниры по спортивным играм для расширения спектра спортивных результатов.

На третьем (заключительном) этапе исследования (2013 г.) осуществлены обработка результатов педагогического эксперимента, их систематизация и анализ, выявлены особенности предварительного и основного эксперимента, сформулированы общие выводы, оформлено диссертационное исследование.

Научная новизна исследования

1) Осуществлена интеграция исторических принципов карате в традиционный для России воспитательный процесс формирования основ спортивной культуры единоборцев:

- принципа «вадза» – совершенствование технического мастерства – за счет четкости, компактности и информативности заданий, а также совмещения разнообразных видов деятельности;

- принципа «дао» – личностное саморазвитие, достижение гармонии между собой и миром – посредством совмещения физических упражнений и ритуалов, а также выполнения комплексов «ката»;

- принципов «гири» и «ниндзё» – укрепление нравственных качеств и гуманности - на основе взаимопроникновения умений вести соревновательный поединок и знаний о правилах этического поведения вне поединка;

- принципа «бусидо» – следование морально-этическому кодексу самураев (честность, дружелюбные, не проявление жестокости и агрессии) – через принятие знаний о полезном и вредном, правильном и неправильном.

Интеграция осуществлена за счёт сочетания принципов карате с принципами воспитания российских спортсменов, которые представлены в олимпийской хартии (помощь товарищам по команде, дружба внутри спортивного коллектива, миролюбие).

2) Модифицирована учебно-тренировочная программа подготовки каратистов:

а) расширена теоретическая часть содержания тренинговой работы на основе использования материала из разных областей знаний (легенды и педагогические ситуации в поединке; древние ритуалы с комплексом «ката»);

б) снижена «ударная» нагрузка;

в) использован метод «сопряженного воздействия»;

г) расширены методические рекомендации.

3) Спроектированы индивидуальные образовательные маршруты на каждого спортсмена, характеризующие объем работы тренера и ребенка, а также работу ребенка по самовоспитанию.

4) Разработан комплекс тренинговых упражнений, включающий в себя упражнения, направленные на формирование культуры поведения в зале и повседневной жизни, взаимовыручку и сплочение группы, регулирующие психоэмоциональное состояние, кейс-упражнения, направленные на активизацию творческих способностей.

Теоретическая значимость:

- дано определение понятия «спортивная культура каратиста», содержание которого отражается, в понимании сути идеологических основ карате, ритуала «додзе», здоровья, соблюдения принципов "кимэ", "хара", "дачи", «гири», достижения «кю», личностном саморазвитии «дао», участии в соревнованиях по «кумитэ» и «ката», в выработке и следовании спортивному стилю жизни;

- дополнен раздел теории и методики киокушинкай карате использованием культурно-исторического опыта восточных и западных видов единоборств;

- расширен методический арсенал технико-тактических действий в карате вариантами «сопряженного метода» тренировки (работа на снарядах, в спарринге, с отягощением);

- спроектирована модель формирования основ спортивной культуры каратиста, построенная на идеях личностно-ориентированного, социально-личностного и деятельностного подходов;

- разработан критериально-диагностический аппарат оценки уровня сформированности у каратистов 11-13 лет основ спортивной культуры.

Практическая значимость. Получены данные о процессе формирования основ спортивной культуры у каратистов, которые могут быть использованы при планировании и осуществлении тренировочного процесса в условиях ДЮСШ. Материалы диссертации могут быть полезны преподавателям предметной подготовки в учреждениях специального физкультурного образования, осуществляющих профессиональную подготовку и повышение квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

Положения, выносимые на защиту

1. Использование педагогических возможностей карате в решении проблемы формирования спортивной культуры обусловлено тем, что:

- карате объединяет физическую тренировку тела с развитием сознания и формированием жизненной позиции подростка, основанной на приоритете гуманного мировосприятия и спортивной этики (непроявление агрессии);

- в карате доминируют установки на самоутверждение через самосовершенствование, а не на отрицание другой личности; на нравственно оправданные действия в условиях нападения потенциального противника; на сохранение своего здоровья и здоровья соперников;

- в карате действуют основные заповеди, которые нашли отражении в клятве «додзе» и формах ее внутренней организации (этикет и ритуалы);

- технические действия в «кихон», «ката» и «кумитэ» развивают физические качества и функциональные возможности организма; выступают средством духовного самосовершенствования личности.

2. В отличие от традиционной учебно-тренировочной программы по карате, модифицированная нами программа отличается тем, что:

- в ней более полно представлены культурно-спортивные знания: этики и духовного потенциала в карате, значения цвета пояса «кю», семантики техники, терминологии на японском языке, значения медитации и ритуалов, истории карате и других единоборств, знаний о своем здоровье, уровне функциональной подготовленности, понимания элементов «бункай» ката, смысла дыхания «ибуки», «нагарэ»;

- введены новые двигательные умения и навыки, подлежащие формированию: ката, работа на снарядах (мешки, лапы, макивары), кумитэ (спарринги), «бои с тенью», кихон, акробатика, овладение базовыми стойками, атакующими и защитными действиями;

- сделаны акценты на соблюдении культуры поведения на соревнованиях, на следовании морально-этическому кодексу «бусидо», культуре «додзе», на выработке способности сдерживать агрессию и искать мирные пути решения конфликтов.

3. Интегральная оценка сформированности спортивной культуры определяется по проявлению интереса к занятиям (удовольствие от занятий), пониманию значимости ценностей спорта для личностного совершенствования, развитости личностных качеств (гуманность, честность, дружелюбие, уважение), уровню культурно-спортивных знаний, участию в соревнованиях (кумитэ), технике выполнения ката, качеству выполнения контрольных упражнений (удар ногой в прыжке, отжимание на сэйкен).

4. Сформированность у каратистов 11-13 лет основ спортивной культуры положительно сказывается на их физической культуре (результаты соревновательной деятельности, развитии физических качеств и функциональной подготовленности).

Достоверность и обоснованность выводов и результатов исследования обеспечивались опорой на методологические позиции при обосновании исходных теоретических положений, их анализом, сопоставлением, рассмотрением в динамике, использованием комплекса методов, соответствующих объекту, предмету, цели и задачам исследования; позитивными изменениями в эксперименте. Личный вклад автора заключается в модернизации программы подготовки каратистов, разработке методических рекомендации, обеспечивающих успешное применение средств и методов формирования спортивной культуры в тренировочном процессе.

Апробация и внедрение результатов исследования: основные материалы диссертации докладывались на всероссийских (г. Чайковский, 2009-2011; г. Ижевск, 2010; г. Казань, 2011; г. Пермь, 2012; г. Набережные Челны, 2013), международных (г. Казань, 2010) и межрегиональных (г. Чайковский, 2009, 2010) научно-практических конференциях; результаты исследования нашли своё отражение в 18 публикациях общим объёмом 4,2 п.л., в том числе пяти статьях, опубликованных в журналах, рекомендованных ВАК РФ. Результаты работы внедрены в образовательный процесс Чайковского государственного института физической культуры по дисциплинам «Теория и методика физического воспитания учащихся 5-9-х классов» и «Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности»; в учебно-тренировочный процесс Чайковского отделения краевой федерации киокушинкай карате, что подтверждается актами о внедрении.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы, включающего 219 источников; работа выполнена на 150 страницах, имеет 11 приложений, иллюстрирована 16 таблицами, 11 рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** аргументированы важность и актуальность темы диссертационного исследования; сформулированы цель, задачи, объект и предмет исследования, раскрыты новизна, теоретическая и практическая значимость, положения выносимые на защиту.

В **первой главе** «*Теоретические и организационно-методические основы формирования спортивной культуры личности в процессе занятий карате*» дано

определение понятий «культура», «физическая и спортивная культура», определены подходы к организации тренировочного процесса, его методические особенности. Понятие «культура» (П.С. Гуревич, 2006) трактуется как универсальный способ деятельности, как совокупность созданных и накопленных человечеством культурных богатств, как особого рода культурная реальность, которая служит одной из главных оснований всей человеческой деятельности и человеческого бытия. Под культурой современная наука понимает ценностно-смысловое, нормативно-регулятивное и символично-информационное содержание любой сферы общественно значимой деятельности людей (А.Я. Флиер, 2002).

В результате проникновения культуры в деятельность возникает культура конкретной деятельности: *педагогическая культура, эстетическая культура, спортивная и физическая культура и т.д.* В основе «культуры» лежат система ценностей, выработанных в реальной истории данного этнического, профессионального или религиозно-культурного целого, а также нормы, стандарты, эталоны и правила деятельности (М.И. Найдоф, 2005).

Физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, а спортивная культура отличается освоением ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, высоким уровнем развития двигательных способностей, значимых для избранного вида спорта и спортивной этикой. Основу спортивной культуры личности составляет позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, интериоризованы индивидом, стали достоянием его собственного внутреннего мира.

Нами выделены структурные компоненты спортивной культуры: информационный, мотивационный, операциональный и праксиологический.

Вопрос о критериях оценки спортивной культуры не имеет однозначного решения. По мнению Л.И. Лубышевой (2009), критериями сформированности спортивной культуры личности являются образованность в сфере спорта, психические и физические качества и спортивные способности, мотивационно-ценностное отношение к спортивной деятельности, умения и навыки эффективно осуществлять спортивную деятельность. Исходя из понимания сути спортивной деятельности и возрастных особенностей детей 11-13 лет, у которых закладываются основы спортивной культуры, мы доказываем, что при оценке уровня сформированности спортивной культуры необходимо исходить из следующих критериев: стремления и интереса к регулярным занятиям, особенности культурно-спортивных знаний, развития личностных качеств, качества выполнения техники кихон и ката, участия в соревнованиях.

Интегральная оценка спортивной культуры каратистов объединяет все ее компоненты. Низкий уровень сформированности основ спортивной культуры характеризуется недостаточным знанием истории и терминологии карате; значительными ошибками в выполнении техники ката и кихон, неумением комбинировать технику; непроявлением интереса к занятиям, нежеланием выступать на соревнованиях и вести спортивный стиль жизни, эпизодическим посещением занятий. Для среднего уровня характерны свободное владение

спортивно-культурными знаниями; умение комбинировать любые техники; выполнение кихон и ката с незначительными ошибками, эпизодическое проявление желания посещать занятия и участвовать в соревнованиях. Высокий характеризуется способностью воспроизводить культурно-спортивные знания на творческом уровне, стремлением к регулярным занятиям, хорошей техникой выполнения ката и кихон (без ошибок), умением комбинировать любую технику, желанием посещать занятия и участвовать в соревнованиях, соблюдением спортивного стиля жизни, проявлением адекватного поведения в додзэ и обществе.

В материалах научно–практической конференции «Пути развития карате в России» (2000 г.) отмечалось, что восточные боевые искусства пришли в Россию, претерпев кардинальные изменения, суть которых состоит: 1) в приоритете агрессивности, проявившимся в принятии за основу нападающего стиля ведения поединка; 2) в отходе от единства физического и духовного совершенствования в пользу первого; 3) в отходе от всестороннего физического развития в сторону однообразной специальной подготовки. Поэтому в отечественной практике применения восточных боевых искусств в работе с подростками воспитанию нравственности уделялось меньше внимания, чем технической и физической подготовке. Настоящий период развития карате в нашей стране характеризуется возвратом к традициям восточных боевых искусств: карате изучается не как техника рукопашного боя, а как путь совершенствования личности через боевое искусство, как средство формирования физической и спортивной культуры.

На Востоке карате предполагает развитие трех основных составляющих: «син» – моральные качества, дух, сила воли; «тай» – физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» – техническое мастерство. На Западе, в том числе и в России, формированию «син» уделяют меньше внимания, чем другим составляющим тренировочного процесса, что является угрозой не только для окружающих, но и для занимающихся этим воинским искусством (М. Оуата, 1990, П. Урбан, 2007). Российской школе также полезно обратиться к «бусидо» – морально-этическому кодексу самурая, к идее о сочетании чести (гири) и гуманных чувств (ниндзё) как способу воспитания подростков, укрепления нравственных качеств (А.А. Маслов, 2007).

По характеру происходящих перемен подростковый возраст в целом является кризисным. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Это приводит к тому, что в 8-11 раз повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, подростков. В поведении подростков слабо выражены мотивы сохранения и укрепления здоровья, связанные с достаточно большими усилиями для его реализации; в этом возрасте легко преодолевается барьер недозволенного, не усматривается очевидный вред для здоровья в курении и употреблении возбуждающих средств. Поэтому формирование здорового образа жизни и потребности в спортивной деятельности – сложная педагогическая проблема (С.Г. Сериков, Н.В. Хайретдинова, 2010). Учитывая возрастные психологические и функциональные особенности подростков, рассмотрение данного вопроса

представляет интерес как в теоретико-культурологическом, так и в практическом плане.

Во **второй главе** «*Методы и организация исследования*» подробно описаны методология и методы работы. Исследование реализовано на базе ДЮСШ в опытных группах по 25 человек. На этапе предварительного исследования (2008-2009 гг.) апробирована модифицированная программа подготовки каратистов, выявлены факторы, помогающие тренироваться, и адекватность тренировочных воздействий.

Экспериментальным фактором в работе является также изучение влияния мотивации, отношения к процессу и результату деятельности каратиста, его физического состояния, умений и технической подготовленности на формирование спортивной культуры.

На этапе формирующего эксперимента (2009-2012 гг.) проведена проверка эффективности модифицированной нами программы, средств и методов формирования спортивной культуры у каратистов 11-13 лет. Продолжительность занятия в экспериментальной и контрольной группах составила 120 минут, 3 раза в неделю, квалификация тренеров идентична. В исследовании использовался программно-аппаратный комплекс «Омега», предназначенный для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. Методика позволяет оценить функциональное состояние спортсменов и определить его уровень по трем зонам: «зеленая» (отлично), «желтая» (удовлетворительно), «красная» (неудовлетворительно). Функциональная диагностика применялась с целью определения средств для коррекции тренировочных воздействий.

Оценка культурно-спортивных знаний проводилась по разработанной нами анкете, которая включала в себя 20 вопросов смешанного характера (по 10-ти балльной системе). Для оценки стимулов и условий, помогающих спортсмену эффективно тренироваться и выступать на соревнованиях, использовался модифицированный тестовый бланк Б.Дж. Кретти (1979). Развитость личностных качеств каратистов (лидерство, смелость, трудолюбие, честность, самостоятельность, аккуратность, дисциплинированность) определялась по методике Л.С. Солнцевой, В.В. Медведева. Ценностно-мотивационная сфера каратистов изучена по методике М. Рокича, модифицированной нами. Интегральная оценка спортивной культуры осуществлялась по 10-балльной системе, суммарное значение характеризовало уровень ее сформированности (низкий, средний, высокий).

Тестирование специальной физической подготовленности проводилось по контрольным упражнениям: «сгибание и разгибание рук на кулаках «сэйкэн» в упоре лежа», «удар ногой в прыжке вверх по подвешенному снаряду», «прыжки через скакалку», а также по технике выполнения «ката».

В **третьей главе** «*Содержание и средства формирования спортивной культуры каратиста*» дано описание содержания эксперимента по формированию спортивной культуры у каратистов 11-13 лет.

В соответствии со структурными компонентами спортивной культуры – информационным, мотивационным, операциональным и праксиологическим – экспериментальная работа осуществлялась в трех направлениях: информационном, мотивационном и деятельностном.

Информационное направление включало в себя сообщение спортсменам культурно-спортивных знаний. Детям давалась информация о духовном потенциале карате, его идеологии, ритуалах, о жизни основателя карате М.Ояма, раскрывались принципы данного вида спорта. Во время бесед обращалось внимание на значимость карате как фактора самозащиты и формирование у них представлений о спортивной культуре и ее проявлениях в повседневной жизни. Совместно с тренером дети просматривали видео-фильмы о карате и других видах единоборств, видео-записи соревнований с последующим совместным обсуждением. В подготовительной части каждого занятия (4-5 мин) с ними проводились беседы о значимости здоровья, необходимости соблюдения принципов карате в своем поведении на соревнованиях и в повседневной жизни, о средствах своего духовного и физического развития, о необходимости вести спортивный стиль жизни. Тренер раскрывал смысл цвета поясов как символов личностного совершенствования спортсменов (усиление уровня самодисциплины, ответственности за свои поступки), семантику движений (ударов, блоков, техники ката), объяснял суть понятий о справедливом, полезном и вредном, важность гуманного и толерантного поведения в повседневной жизни. Применялись кейс-упражнения, направленные на выработку поведения, развитие личностных качеств каратистов. В заключительной части проводились индивидуальная работа, дискуссии об индивидуальной траектории самосовершенствования (10-15 минут).

Мотивационное направление связано с формированием у детей интереса к занятиям карате. Проводились беседы об особенностях японской школы карате, сравнение ее с российской системой подготовки спортсменов-каратистов. Были организованы встречи с ведущими спортсменами Пермского края, онлайн-конференции с победителями первенства Европы и Чемпионата мира, что являлось стимулом к достижению успеха, возможности самореализации в данном виде единоборств. Анализировались результаты выступлений детей на соревнованиях, вскрывались причины успехов и неудач, намечались меры по профилактике возможных ошибок. Внимание спортсменов акцентировалось на желании защищать слабых, на неиспользовании приобретенных умений и навыков вне соревновательной деятельности. Следует отметить, что у подростков соревновательная деятельность является ведущей, в связи с чем был расширен календарь соревнований по общей и специальной физической подготовленности, спортивным играм. Введена система поощрений, основанная на наглядном отражении результатов (стенд).

Деятельностное направление работы было связано с формированием у каратистов двигательных умений и навыков и толерантного поведения. При проведении занятий спортсменам давались установки на самоутверждение через самосовершенствование, на не отрицание другой личности, а на нравственно

оправданные действия в условиях нападения потенциального противника, на сохранение своего здоровья и здоровья спарринг-партнеров. Создавались условия для целенаправленного формирования навыков гуманного поведения, для развития трудолюбия, заинтересованности в результатах спортивной тренировки, увлеченности этим процессом. С целью развития силовых качеств использовались изометрические упражнения перемещения в стойках «кихона» и в боевой стойке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа (на кулаках), ходьба на кулаках при удержании партнером за ноги - «тачка», удары по макиваре, лапе, мешку с использованием интервального и повторного метода; для развития быстроты одиночного движения выполнялись удары с максимальной скоростью, с обратной тягой эспандера (сопряженный метод); для комплексного совершенствования быстроты – скоростные серии ударов (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов; для развития специальной выносливости – «бой с тенью», «спарринги», упражнения на мешке.

С целью закрепления теоретических знаний и выработки мотивации в тренировочный процесс экспериментальной группы (ЭГ) введена тренировочная форма работы.

Тренировочным формам работы ученые придают важное значение (Г.А. Кузьменко, 2010; И.М. Марковская, 1969; В.В. Петрусинский, 1995). В нашем эксперименте они использовались с целью гармоничного развития личности спортсмена, сплочения коллектива, оптимизации психологического климата и содействия социализации детей. Наиболее востребованными стали: «кейс-упражнения», работа в командах, выполнение практических заданий (например: легенды и педагогические ситуации в поединке, связь древних ритуалов с комплексом «ката»), мозговые штурмы, моделирование поведения в повседневной жизни. Использовался разработанный нами комплекс упражнений: «перестроения по различным признакам», «ассоциации» – для сплочения группы; «суд», «кораблекрушение», «путешествие» – для отработки способов поведения в неожиданной ситуации; «горячий стул», «ассоциации», «самооценка и оценка группы» – для оценки личности в группе; «рисунок-моя жизнь», «мои положительные и отрицательные стороны» – для определения жизненных ценностей; «количество ударных и защитных действий, их техника», «ката под музыку», «слепой», «учитель», «сильный и слабый спортсмен» – для формирования идеомоторного мышления и общей эрудиции.

В модифицированной нами программе подготовки юных каратистов большое внимание уделялось индивидуальной работе с каждым спортсменом, для чего были разработаны *индивидуальные образовательные маршруты*. В маршрутах отражен индивидуальный профиль подготовленности спортсмена, проблемы, связанные с освоением программы, ближайшая перспектива спортивной деятельности, объем работы тренера и ребенка, а также работа ребенка по самовоспитанию, выработке силы воли.

Интервальный метод тренировки применялся с целью повышения функциональной и физической подготовленности каратистов. Занятие на снарядах проводилось в максимальном темпе по 10 сек, затем 25 секунд в

умеренном темпе, 10 сек. в быстром темпе («спурт») и снова работа в умеренном темпе. И так в течение 3-х минут. Тренировка осуществлялась в аэробно-анаэробная зоне мощности, при этом показатели ЧСС составили 175-185 уд/мин, уровень лактата – 8-12 ммоль/л, потребление кислорода – 80-100 % от МПК.

С целью повышения общей работоспособности каратистов, повышения уровня аэробных возможностей и смягчения экстремальных условий, возникающих при проведении спарринга, был увеличен объем часов на *кроссовую подготовку* (с 4 до 8 часов). Кросс проводился 2 раза в неделю, дистанция кросса варьировалась от 500 до 5000 м.

Спортивные игры применялись нами, прежде всего, как средство социализации детей, поскольку в них преобладают и ярко проявляются коллективные усилия и взаимодействие членов команды. В процессе игровой деятельности юные каратисты учились управлять своими эмоциями, сдерживать себя от проявления негативных поступков по отношению к членам своей команды и к соперникам. В играх создавались условия для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции) и кондиционных способностей юных каратистов, для формирования личностных качеств (воли к победе, гуманности, нравственности, взаимовыручки). Базовые стойки и передвижения, например, в баскетболе способствовали совершенствованию устойчивости, равновесия; разновидности прыжков и бросков оптимизировали умения выполнять удары в прыжке; «скоростные» передачи мяча, защитные и атакующие действия развивали быстроту реакции и скоростно-силовые качества каратистов. В свою очередь, футбол как средство совершенствования тренировочной программы позволял повысить общую выносливость организма, силу удара ног, координацию движений в обманных действиях с мячом; разновидности ускорений развивали анаэробные способности организма.

В четвертой главе «Обоснование результатов формирования основ спортивной культуры каратистов 11-13 лет».

Благодаря теоретической части содержания модифицированной программы удалось достоверно повысить уровень культурно-спортивных знаний у каратистов экспериментальной группы (ЭГ). 20% спортсменов экспериментальной группы к концу эксперимента имели высокий уровень по этому критерию, 48% – средний и 32% – низкий; в контрольной группе (КГ) – 12%, 32%, 56% соответственно.

В экспериментальной группе повысился уровень развития личностных качеств «аккуратность», «спортивный азарт», «общительность» до среднего уровня (4,8 балла), в КГ их уровень не изменился и составил 4,3 балла, что соответствует низкому уровню.

Уровень развития личностных качеств «самостоятельность», «смелость», «ответственность», «дисциплинированность», «целеустремленность» оценен в начале эксперимента как низкий и в ЭГ, и в КГ; в конце эксперимента в ЭГ зафиксирован высокий уровень развития данных качеств.

В экспериментальной группе значительно вырос уровень развития качества «глубина знаний», «любопытность», «наблюдательность» с 4,7 балла (средний уровень) до 7,7 балла (высокий уровень).

Анализ ценностных ориентаций показал, что на начальном этапе у каратистов ЭГ ведущее место занимали ценности «рекорды и победы» (2,9 балла), на втором месте оказалось «здоровье» (3,5 балла), на третьем – «дисциплинированность» и «красивое телосложение» (3,7 балла). В конце эксперимента у спортсменов ЭГ достоверно повысилась значимость ценности «самореализация» (с 5,4 до 2,7 балла), «здоровье» и «формирование личности» (с 3,3 до 4,8 балла). В целом рассматривая иерархию ценностей, выстроенную юными каратистами в начале эксперимента, можно отметить недооценку ими таких качеств личности, как самостоятельность, самореализация. В конце эксперимента зафиксирована трансформация в ценностной сфере спортсменов: повышены ранги ценностей «самореализация», «формирование личности», «здоровье», «ответственность», «дисциплинированность».

Высокий интерес к занятиям зафиксирован в конце эксперимента у 60 % юных каратистов экспериментальной группы: дети с большим желанием посещали тренировочные занятия и участвовали в соревнованиях.

Расширение культурно-спортивных знаний юных спортсменов положительно сказалось на формировании мотивации занятий карате, что в свою очередь повлияло на повышение функциональной и физической подготовленности спортсменов.

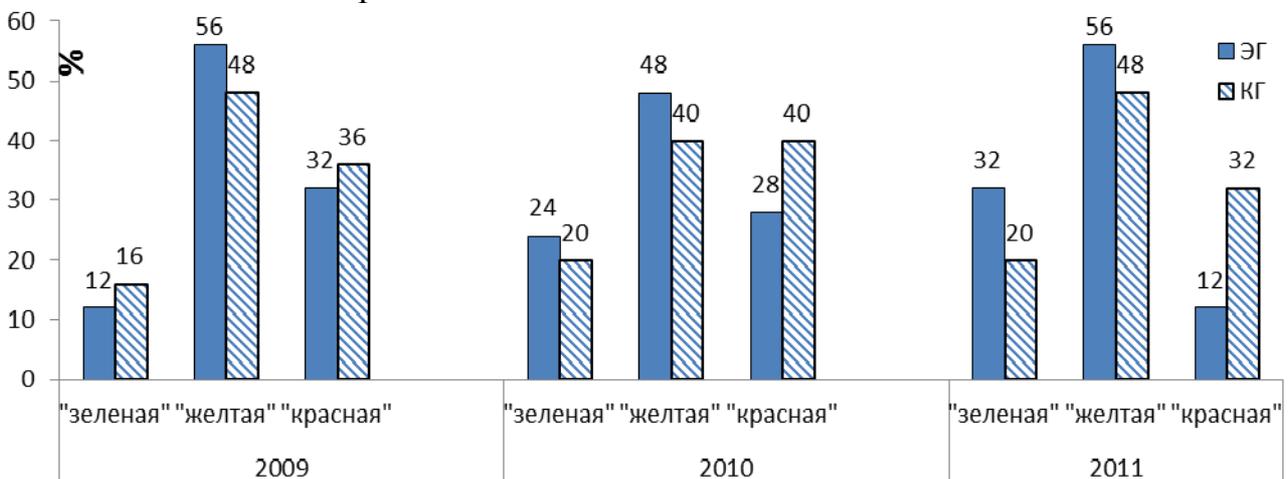


Рис. 1. Динамика функционального состояния каратистов 11-13 лет (%)

Проведенная работа положительно сказалась на развитии функционального состояния каратистов ЭГ. Количество спортсменов, имеющих неудовлетворительное функциональное состояние, в экспериментальной группе снизилось с 32% до 12% ($p < 0,05$). Удовлетворительное функциональное состояние на период окончания эксперимента отмечено у 56% спортсменов. Количество спортсменов с отличным уровнем функционального состояния («зеленая зона») повысилось до 32%. Отметим, что «зеленая зона» характеризуется отличным физическим состоянием спортсменов, показателем спортивной формы - 5 баллов,

высоким уровнем психоэмоциональной и физиологической активности, оптимальной адаптацией, высоким уровнем тренированности.

Увеличение объема спортивных игр и кроссов при одновременном сокращении ударной нагрузки позволило сократить у каратистов ЭГ индекс напряжения регуляторных систем, отвечающий за степень централизации управления сердечным ритмом, по сравнению с КГ ($p < 0,05$).

Установлено, что в конце эксперимента члены ЭГ достоверно превосходили своих сверстников из КГ в скоростно-силовых качествах, координации движений, силе мышц спины и рук в подтягивании, что свидетельствует об эффективности использования интервальной тренировки.

Одним из интегральных проявлений технической, духовной, психологической подготовленности каратистов является реализация комплекса ката (экспертная оценка по 10 – балльной шкале). Многолетний процесс освоения ката позволяет осуществлять преемственность традиций, приобщить спортсмена к искусству «старых мастеров». В начале эксперимента эксперты оценили исполнение ката участниками ЭГ на 5,3 баллов (из 10 возможных), на 5,9 балла в конце ($P > 0,05$); в КГ результат практически не изменился: 5,4-5,5 балла соответственно. Значимых различий в технике выполнения ката не удалось достичь в обеих группах. Несколько лучший результат в ЭГ можно объяснить детализированным и долговременным освоением методики киокушинкай карате, включающей в себя многократное повторение связок, выполнением ката с закрытыми глазами, со статическим напряжением мышц при выполнении ударов, выполнением связок с дыханием «ибуки», в зеркальном отражении и в обратной последовательности.

Высокий уровень развития физических качеств и функциональной подготовленности положительно сказался на результатах соревновательной деятельности, которая играет значительную роль в формировании необходимых волевых качеств и адаптации к социально-психологическим условиям борьбы за победу. В конце эксперимента 80% каратистов ЭГ сдали аттестационный экзамен на «кю», в КГ – 64%. Победителями в соревнованиях стали: в ЭГ – 36%, в КГ – 20%; количество выступлений на соревнованиях в ЭГ составило от 4 до 12, в КГ – от 4 до 8 соревнований. Сопоставительный анализ результатов соревновательной деятельности юных каратистов показал более высокую результативность испытуемых ЭГ по сравнению с КГ. Данный факт можно связать с высокой мотивацией к занятиям, отсутствием чрезмерной нагрузки в предсоревновательный период, использованием интервального метода тренировки, индивидуализацией подходов к достижению оптимальной спортивной формы.

На рис.2. представлена динамика процесса формирования основ спортивной культуры у каратистов 11-13 лет. В экспериментальной группе были достигнуты высокие результаты по всем компонентам спортивной культуры – информационному, мотивационному, операциональному и физиологическому.



Рис.2. Динамика процесса формирования у каратистов основ спортивной культуры (в баллах)

Интегральная оценка сформированности основ спортивной культуры у детей ЭГ в конце исследования составила 56,8 балла, что является показателем высокого уровня, в КГ – 27,4 балла.

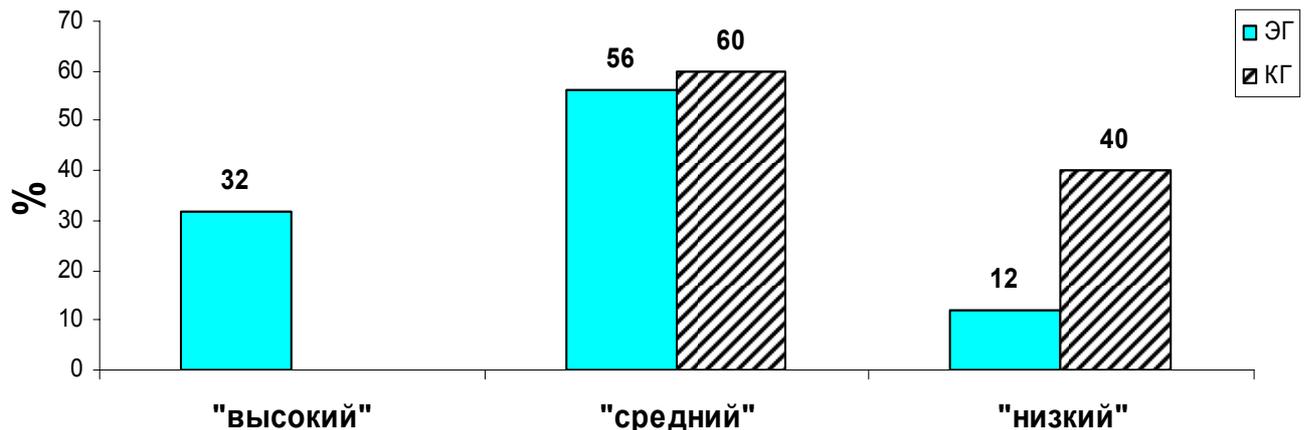


Рис.3. Уровень сформированности основ спортивной культуры у каратистов в конце эксперимента

Исследование показало, что к концу эксперимента у спортсменов ЭГ были зафиксированы более высокие результаты по всем показателям по сравнению со спортсменами КГ. Низкий уровень сформированности спортивной культуры зафиксирован у 12 % спортсменов экспериментальной группы, тогда как в КГ – у 40 % спортсменов; средний – у 56 % и 60 % соответственно, высокий – у 32% юных каратистов ЭГ, в КГ данный уровень не отмечен.

Важно отметить, что в рамках первого года эксперимента удалось повысить посещаемость и показатели физической подготовленности юных каратистов, выявить факты чрезмерной нагрузки и внести коррективы в тренировочные воздействия, создать благоприятную атмосферу взаимодействия с родителями. В течение второго года улучшились результаты спортивных соревнований, повысился уровень теоретических знаний. Однако овладение техникой ката шло медленно, что связано с ее комплексным характером.

ВЫВОДЫ

1. Анализ исследований в области спортивных единоборств свидетельствует, что на сегодняшний день отсутствуют содержательно-технологические разработки, в которых изучается роль и значение карате в формировании спортивной культуры. Вместе с тем, карате способствует не только развитию физических качеств, атакующих и защитных действий, но и формированию нравственно-этических принципов поведения, гуманности, духовного самосовершенствования, что позволяет использовать его в формировании основ спортивной культуры спортсменов. Раскрытые в процессе исследования достоинства в подготовке спортсменов на Востоке делают необходимым изучение и использование зарубежных культурных традиций, моральных норм и духовных ценностей в тренировке российских спортсменов.

2. Исследование показало, что существенное значение для повышения основ спортивной культуры имеет ознакомление подростков с историей, идеологией и ритуалами карате. В тренировочном процессе необходимо добиваться понимания и осмысления культурных традиций данного вида спорта, повышения ценности здоровья, акцентировать внимание на значимости самовоспитания в формировании личностных качеств (дружелюбие, гуманность, толерантность), выработке ценностных ориентаций, способности к самоорганизации спортивного стиля жизни.

3. Проведенное исследование позволило выявить эффективные средства формирования основ спортивной культуры у каратистов 11-13 лет, используемые на учебно-тренировочных занятиях в условиях ДЮСШ. Тренировочный метод работы, включающий несколько разработанных групп упражнений для решения задач личностного развития, позволил повысить чувство товарищества, самосовершенствования, толерантности, уважения, принятия другой точки зрения. Индивидуальные образовательные маршруты выступили в роли средств повышения мотивационных, информационных и поведенческих составляющих тренировочного процесса. Применение маршрутов определило выбор педагогических воздействий, обеспечивающих гармоничное физическое и духовное совершенствование юных спортсменов.

4. Использование модифицированной программы подготовки позволило повысить уровень культурно-спортивных знаний юных каратистов, уровень сформированности ценностных ориентаций, уровень развития личностных качеств (ответственности, смелости, дисциплинированности, культуры поведения). Полученные результаты свидетельствуют о позитивном воздействии программы на функциональное состояние юных каратистов по показателям адаптации организма к физическим нагрузкам, уровню тренированности. Результаты спортсменов ЭГ достоверно выше по показателям «взрывной силы», собственно силовых способностей, координации движений, по технике выполнения комплексов «ката» и результативности соревновательной деятельности. Применение учебно-тренировочной программы формирования основ спортивной культуры каратистов у 11-13 лет в ДЮСШ будет способствовать увеличению числа занимающихся киокушинкай карате.

5. Экспериментальным путем подтверждена обоснованность и эффективность разработанного критериально-диагностического аппарата оценки сформированности у каратистов основ спортивной культуры. При оценке уровня сформированности основ спортивной культуры у каратистов 11-13 необходимо исходить из следующих критериев: стремления и интереса к регулярным занятиям, освоенности культурно-спортивных знаний, развития личностных качеств, выполнения техники кихон и ката, участия в соревнованиях и результатов соревновательной деятельности. Использование данного критериального комплекса позволяет адекватно оценить уровень сформированности основ спортивной культуры у каратистов 11-13 лет.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:

Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ

1. Рыбакова, Е.О. Спортивная культура школьников 11-13 лет занимающихся киокушинкай карате [Текст] / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011. № 4. С. 33 – 35.

2. Рыбакова, Е.О. Модель формирования спортивной культуры каратистов 11-13 лет [Текст] / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. № 1. С. 38 – 42.

3. Рыбакова, Е.О. Становление спортивной культуры личности каратистов 11-13 лет на основе интегрального подхода [Текст] /Е.О. Рыбакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. № 5. С. 55 – 56.

4. Рыбакова, Е.О. Функциональное состояние как основа формирования спортивной культуры каратистов 11-13 лет [Текст] /Е.О. Рыбакова// Теория и практика физической культуры, 2012. № 8. С. 77.

5. Рыбакова, Е.О. Развитие личностных и физических качеств юных каратистов на основе интегрального подхода [Текст] /Е.О. Рыбакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. №5. С. 23-26.

Публикации в других научных изданиях

6. Рыбакова, Е.О. Кекусинкай карате как средство формирования спортивной культуры учащихся 5 – 6 классов [Текст] /Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Технологии физического воспитания подрастающего поколения: материалы всерос. науч. – практ. конф. – Чайковский, 2009. С. 88 – 92.

7. Рыбакова, Е.О. Разработка модели формирования спортивной культуры учащихся 5-6 классов на примере киокушинкай карате [текст] /Е.О. Рыбакова // сборник трудов молодых ученых – Чайковский ГИФК, 2010. С. 53-55.

8. Рыбакова, Е.О. Особенности формирования спортивной культуры учащихся [Текст] /Е.О. Рыбакова// Духовность и образование современной молодежи: материалы межрегион. науч. – практ. конф., в рамках V краевых православных образовательных Феофановских чтений. – Чайковский, 2009. С. 140 – 143.

9. Рыбакова, Е.О. Формирование духовных начал у подростков на основе занятий киокушинкай карате [Текст] /Е.О. Рыбакова // Формирование основ нравственности в системе образования: материалы межрег. науч.-практ. конф. в рамках VI краевых Феофановских чтений. - Чайковский, 2010. С. 55 - 56.

10. Рыбакова, Е.О. Социально-педагогический и философский аспекты формирования спортивной культуры учащихся [Текст] /Е.О. Рыбакова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы всерос. науч. – практ. конф. – Ижевск, 2010. С. 50– 54.

11. Рыбакова Е.О. Спортивная культура и подходы ее формирования у юных каратистов [Текст] /Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова// Подготовка единоборцев: материалы II всерос. науч.-практ. конф. - Чайковский, 2010. – С. 128 - 131.

12. Рыбакова, Е.О. Общая и специальная физическая подготовленность юных каратистов 5-6 классов [Текст] /Е.О. Рыбакова// Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: материалы II всерос. науч.-практ. конф. – Чайковский, 2010. С. 104 - 107.

13. Рыбакова, Е.О. Теоретические аспекты формирования спортивной культуры школьников средствами карате [Текст] /Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова//Спортивное наследие универсиады-2013: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Казань, 2010. С. 171 – 173.

14. Рыбакова, Е.О. Функциональные показатели и физическое развитие юных каратистов в формировании спортивной культуры [Текст] /Е.О. Рыбакова // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: материалы всерос. науч.-практ. конф. - Чайковский, 2011. С. 89 - 92.

15. Рыбакова, Е.О. Формирование спортивной культуры каратистов 11-13 лет [Текст] /Е.О. Рыбакова // Инновационные подходы в профессиональном обучении в вузах физической культуры и подготовке студентов к участию в соревнованиях: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2011. С. 285 - 288.

16. Рыбакова, Е.О. Педагогические условия формирования спортивной культуры каратистов 11-13 лет [Текст] /Е.О. Рыбакова// Спортивно-ориентированное физическое воспитание-новая педагогическая технология XXI века: материалы всерос. науч.- практ. конф. - Пермь, 2012. С. 111 - 116.

17. Рыбакова, Е.О. Формирование спортивной культуры личности каратистов на основе интегрального подхода [Текст] /Е.О. Рыбакова // Подготовка единоборцев: материалы всерос. науч.-практ. конф.- Чайковский, 2012. С.79-82.

18. Рыбакова, Е.О. Личностные качества каратистов 11-13 лет в рамках формирования спортивной культуры [Текст] /Е.О. Рыбакова// Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: материалы всерос. науч.-практ. конф.- Набережные Челны, 2013. С.158-161.