

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ "КЕКУСИНКАЙ"»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Неводчикова Александра Владимировича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время активно развивается такой вид спорта, как каратэ, представленный в Единой Всероссийской спортивной классификации несколькими спортивными дисциплинами, одной из которых является кекусинкай каратэ.

Актуальность. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в каратэ, возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность спортсменов, а среди основных слагаемых – гибкость. Для занимающихся боевыми искусствами гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Наличие значительной подвижности в суставах является неременным условием выполнения многих технических действий, защитных и контратакующих приемов, гибкость один из лучших условий профилактики травматизма. Поэтому развитие гибкости для каратистов очень актуально.

Проблема исследования. В настоящее время проблема рациональной структуры тренировочных средств различной направленности подготовки юных спортсменов (техничко-тактическая, общая и специальная физическая) в кекусинкай каратэ, как спортивной дисциплине, не имеет должного научного обоснования. Научно обоснованных методических документов по организации тренировочного процесса в каратэ не разработано, не обоснована рациональная структура тренировочных средств подготовки юных каратистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся кекусинкай каратэ.

Предмет исследования: физическая подготовка каратистов с ориентацией на развитие гибкости.

Целью исследования является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости и подвижности основных суставов, для повышения эффективности технико-тактических действий в кекусинкай каратэ.

Данная цель позволила сформулировать следующие задачи дипломного исследования:

1. Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости в кекусинкай каратэ.
2. Выявить основные средства и методы развития гибкости в кекусинкай каратэ.
3. Разработать упражнения, ориентированные на развитие гибкости и проверить их эффективность в процессе экспериментального исследования.

В решении поставленных задач мы опирались на следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Рабочая гипотеза исследования состоит в предположения, что использование в учебно-тренировочном процессе каратистов специально разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий в кекусинкай каратэ.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Особое значение физкультурного образования состоит в том, что оно не только передает знания и развивает возможности личности, но и вводит человека в определенный культурно-исторический процесс, где физическая

культура становится для него не только средством, инструментом для достижения каких-то целей, но и частью культуры личности. Человек становится способным самостоятельно моделировать свой образ и стиль жизни, а также состояние своего здоровья. Целью спортивной тренировки каратиста является совершенствование техники и тактики единоборства, совершенствование необходимых физических и психологических качеств и достижение высокого спортивного мастерства.

Тренировочная работа каратиста определяется периодами и этапами подготовки с учетом возраста, спортивного стажа, уровня спортивного мастерства, тренированности и другими факторами для каждого спортсмена в отдельности. Процесс спортивной тренировки каратиста складывается из пяти взаимосвязанных между собой частей: общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, психологической подготовки.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств. Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Для занимающихся боевыми искусствами специальная гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной

или смешанной форме выполнения, но и по характеру. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

Зависит проявление гибкости прежде всего от анатомического строения суставов, эластических свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Целью исследования является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости и подвижности основных суставов, для повышения эффективности технико-тактических действий в кекусинкай каратэ.

Проверка эффективности подготовки квалифицированных каратистов стиля «кекусинкай» (от 18 до 20 лет) осуществлялась в процессе педагогического эксперимента. По итогам предварительных исследований было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная.

Контрольная и экспериментальная группы занимались по общепринятой программе подготовки для ДЮСШ, однако в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены разработанные упражнения на развитие гибкости.

Программа состояла из следующих разделов:

- а) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- б) упражнения для развития активной гибкости;
- в) упражнения для комплексного развития гибкости, координации (пластика, упругость, прыгучесть сухожильно-суставного аппарата, акробатика).

Как уже было отмечено, недостаточная гибкость влияет на количество проведенных эффективных ударов ногами в голову («Маваши-гери»), что сильно сказывается на результатах спортивных поединков.

В изученной литературе мы познакомились с особенностями, средствами и методами развития гибкости в кекусинкай каратэ, с влиянием упражнений на гибкость и подвижности основных суставов, в том числе и нижних конечностей.

В то же время, на сегодняшний день, специализированные средства и методы совершенствования и поддержания достигнутого уровня гибкости на этапе высшего спортивного мастерства в кекусинкай каратэ отсутствуют.

Таким образом, необходимо разработать специализированные средства и методы совершенствования и поддержания достигнутого уровня гибкости на этапе высшего спортивного мастерства в кекусинкай каратэ.

С целью обоснования экспериментальной структуры тренировочных средств по развитию гибкости каратистов стиля кекусинкай, проведён педагогический эксперимент.

В процессе педагогического эксперимента было установлено, что в начале исследования показатели физической подготовленности испытуемых спортсменов контрольной и экспериментальной групп достоверно друг от друга не различались, что свидетельствует о грамотно подобранной выборке на начало исследования.

Спустя четыре месяца после внедрения в тренировочный процесс экспериментальной группы комплекса специально разработанных упражнений, было проведено повторное тестирование по определению уровня развития гибкости спортсменов, занимающихся кекусинкай каратэ.

Результаты, зафиксированные во всех тестах и в контрольной, и в экспериментальной группах улучшились на достоверно значимые величины. Результаты тестирования показали эффективность предложенной программы упражнений, отражающейся в том, что по истечению периода исследования, в экспериментальной группе спортсмены превосходят по величине прироста результатов по всем показателям физической подготовки контрольную группу.

Спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в тесте на гибкость «Мостик», прирост показателей составил 15,2%. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 21,5%. Достоверность различий наблюдалась и по отношению к контрольной группе ($P < 0,05$).

В тесте «Маваши-гери за 10 секунд» по сравнению с началом исследования достоверных изменений не наблюдалось в обеих группах испытуемых.

Гибкость в единоборствах позволяет спортсмену в момент ведения поединка успешно выполнять технические действия в усложненных условиях защиты или нападения, а также помогает избежать травмирования суставов.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет бойцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Примером может послужить проведение ударов ногами в голову как в положении стоя на одной ноге, так и в прыжке.

Боец, имеющий хорошую подвижность в тазобедренном суставе, делает эти приемы намного быстрее и лучше, чем менее гибкий боец.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Например, в момент ведения боя один из бойцов захватывает стопу соперника и пытается опрокинуть его на спину, поднимая захваченную ногу вверх. Если боец,

которого в этом случае атакуют, имеет хорошую растяжку, он сумеет поднять свою ногу как можно выше, сохранить равновесие и уйти от атаки или с успехом контратаковать.

Все вышесказанное свидетельствует об эффективности влияния разработанной методики увеличения гибкости, и в целом, на физическую подготовленность спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе каратистов специально разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, позволили повысить уровень ее развития, что оказало положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий в кекусинкай каратэ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты исследования дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Анализ научной и научно-методической литературы по проблеме развития гибкости в кекусинкай каратэ показал, что в теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия боевыми искусствами, в частности кекусинкай каратэ, предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки, как гибкость.

В настоящее время проблема рациональной структуры тренировочных средств различной направленности подготовки спортсменов (техничко-тактическая, общая и специальная физическая) в кекусинкай каратэ как спортивной дисциплине, не имеет должного научного обоснования. Научно обоснованных методических документов и рациональной структуры средств

по организации тренировочного процесса в каратэ с ориентировкой на развитие гибкости не разработано.

На сегодняшний день, специализированные средства и методы совершенствования и поддержания достигнутого уровня гибкости на этапе высшего спортивного мастерства в кекусинкай каратэ отсутствуют. Таким образом, необходимо разработать специализированные средства и методы совершенствования и поддержания достигнутого уровня гибкости на этапе высшего спортивного мастерства в каратэ на основе известных методов и механизмов повышения гибкости.

2. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических.

Основными средствами и методами развития гибкости в кекусинкай каратэ являются:

- а) Активные упражнения для развития гибкости.
- б) Пружинистые движения.
- в) Маховые движения.
- г) Статические напряжения.
- д) Пассивные упражнения.

3. Нами были теоретически обоснованы, разработаны и реализованы в практике упражнения, ориентированные на развитие гибкости. Программа состояла из следующих разделов:

- а) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- б) упражнения для развития активной гибкости;

в) упражнения для комплексного развития гибкости, координации (пластика, упругость, прыгучесть сухожильно-суставного аппарата, акробатика).

Если сравнивать результаты эксперимента в обеих группах, то уровень развития гибкости у каратистов экспериментальной группы, которые занимались по предложенным нами комплексам упражнений, несколько выше, чем у спортсменов контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике. Так, спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в тесте на гибкость «Мостик», прирост показателей составил 15,2%. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 21,5%. Достоверность различий наблюдалась и по отношению к контрольной группе ($P < 0,05$). Общий уровень развития гибкости у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 8,6%.

Это свидетельствует об эффективности влияния разработанных комплексов упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности основных суставов, а также в целом на увеличение физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.