

**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

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ,**  
**ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ**  
**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузнецова Николая Андреевича

**Научный руководитель**

Доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

О.В. Ларина

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

**Введение.** Каратэ – вид традиционного японского боевого искусства. Цель спортивного каратэ – получение разрядов и званий, кубков и титулов, установление рекордов [5]. В связи с тем, что в августе 2016 г. международный Олимпийский комитет принял решение включить каратэ в программу Олимпийских Игр в Токио (Япония), которые пройдут в 2020 г., ожидается повешенный интерес к этому виду спорта во всем мире. Соответственно возрастает необходимость в научно-методической базе и выборе наиболее оптимальных средств и методик физической подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной специализации и заканчивая спортом высших достижений.

Однако на основании проведенного сравнительного анализа видеоматериалов в соревнованиях по кумитэ (свободному спаррингу) среди детей и подростков был выявлен ряд проблем, непосредственно связанных с развитием специальной гибкости. Представленная работа посвящена развитию этого компонента физической подготовки юных спортсменов.

**Актуальность исследования.** Одной из главных задач физической подготовки спортсмена является развитие физических способностей. А развитие специальной гибкости необходимо для формирования технико-тактической подготовки каратистов на этапе начальной спортивной специализации.

**Цель работы:** разработать эффективные средства и методы развития специальной гибкости для овладения технических приемов в каратэ на этапе начальной спортивной специализации.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс в каратэ на этапе начальной спортивной специализации.

**Предмет исследования:** развитие специальной гибкости и повышение уровня техники выполнения соревновательных упражнений в спарринге.

**Гипотеза:** предполагается, что использование дополнительных упражнений целевой направленности на тренировках окажет положительный эффект на повышение спортивного результата в целом.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования**:

- выявить факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости;
- изучить и обосновать технические приемы ударов по высоко и далеко расположенной цели;
- разработать комплекс физических упражнений для развития специальной гибкости;
- представить и апробировать результаты исследования.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по исследуемой проблеме;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные тестирования уровня технико-тактической подготовки;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

**В первой главе** описываются возникновение и история развития каратэ как вида спорта.

Современное японское каратэ-до пришло с Окинавы – крупнейшего острова архипелага Рюкю, и служило в качестве методики борьбы тайных групп местных крестьян против японских властей. Смешиваясь с формами местного рукопашного боя, китайские стили цюань-шу (искусство кулачного боя) и японские бу-дзюцу (воинские искусства средневековой Японии), сформировали специфическую систему – окинава-тэ (окинавская рука) [2]. К началу XX в. это искусство в значительной степени потеряло боевую направленность и постепенно распространилось по всей Японии, а после Второй мировой войны – и по всему миру. Современное спортивное каратэ включает в себя три основных составляющих: базовую технику (кихон) – совокупность приемов, применяемых в каратэ; формальные упражнения (ката) – комплекс двигательных действий, способствующий усвоению

базовых и боевых техник, включающий в себя определенный ритм, пластику, равновесие и точность движений в координации с дыханием; и спарринг (кумитэ) – поединок.

Также в первой главе раскрываются особенности развития основных двигательных качеств, необходимых при занятиях каратэ (гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость) и подробно рассматриваются особенности построения спортивной тренировки каратистов на этапе начальной спортивной специализации.

**Во второй главе** детально представлена характеристика такого физического качества, как гибкость, рассмотрены виды гибкости, возрастные особенности развития гибкости, проанализированы методы развития специальной гибкости у каратистов на этапе начальной спортивной специализации, виды специальных упражнений для достижения высоких спортивных результатов.

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 [6]. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Гибкостью в применении к физическим качествам человека принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах и состояние мышечной системы всего тела [7]. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Общие задачи, решаемые при направленном воздействии на гибкость, сводятся в основном к следующим двум: во-первых, обеспечить развитие

гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата; во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс [4].

Комплексы упражнений могут быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на совершенствование специальной гибкости. Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм [1].

Проблема развития специальной гибкости особенно актуальна на начальном этапе спортивной специализации. В каратэ особую сложность в данный период представляет малая подвижность нижних конечностей, что в частности проявляется в малой эффективности ударов ногами по высоко и далеко расположенным целям. Два этих фактора стали основными для гипотезы исследования. Предполагается, что использование дополнительных упражнений узкоцелевой направленности (удары по высоко и далеко расположенным целям) на тренировках окажет положительный эффект в развитии специальной гибкости спортсменов и на рост спортивного результата в целом на этапе начальной спортивной специализации в каратэ.

Исследования проводились на базе Саратовской областной детско-юношеской спортивной школы по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова.

Тренировки занимающихся каратэ на начальном этапе спортивной специализации (2015 года набора) проходят стандартно три раза в неделю и длятся 2 академических часа. Группы смешанные – по 25 человек.

В ходе учебно-тренировочных занятий у юных спортсменов учитывались объемы тренировочных нагрузок различной направленности и состав тренировочных средств по этапам и периодам годового цикла подготовки. Объектом педагогических наблюдений являлась техниче-

тактическая и физическая подготовленность юных каратистов начальной спортивной специализации.

Данные педагогических наблюдений использовались для теоретического анализа полученных результатов, управления и корректировки учебно-тренировочным процессом.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы спортсменов (экспериментальная и контрольная, по 10 человек). Для проведения исследования были отобраны мальчики в возрасте 9-11 лет. Все спортсмены, специализирующиеся в кумитэ (спарринг), прошли медицинское обследование, на момент исследования не имели хронических заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Исследование состояло из трех этапов.

**На первом этапе** (сентябрь 2016 г.) был проведен анализ учебной и научно-методической литературы, обобщение практического опыта тренеров по различным видам единоборств, проанализированы различные методы, применяемые на начальных и углубленных этапах спортивной специализации занятий каратэ. Сформулированы цель, задачи и рабочая гипотеза, определены объект, предмет и методы исследования, разработана программа педагогического эксперимента. А также было проведено тестирование, в ходе которого был исследован уровень развития специальной гибкости у юных каратистов.

**На втором этапе** (с октября 2016 г. по март 2017 г.) был организован педагогический эксперимент, в процессе которого проводились занятия с юными каратистами в экспериментальной группе по разработанной программе. По окончании проводилось повторное функциональное и педагогическое тестирование детей, что позволило сделать выводы о влиянии экспериментальных специальных средств и методов на исследуемые показатели.

**На третьем этапе** работы (с апреля по май 2017 г.) выполнялось повторное тестирование занимающихся обеих групп, проходила обработка и

систематизация собранного материала, осуществлялось написание и оформление исследования.

Вначале были сделаны первичные измерения шпагата в обеих группах. При измерении продольного шпагата измерялось расстояние от большого пальца одной ноги до большого пальца другой (носки должны быть натянуты так, чтобы сзади стоящая нога опиралась на носок).

Здесь следует объяснить особенности измерений шпагата, сделанных для проведенного исследования. В качестве контрольного измерения использовалось выполнение шпагата на правую и левую ногу с удержанием этого положения в течение 10 секунд. Как уже отмечалось, обычно в таком измерении результат определяется по положению ног: «отлично» – с максимальным касанием ног пола и полное удержание в течение 10 секунд [3]. В нашем же исследовании особую роль играла индивидуальная дальность при тренировке ударов по далеко и высоко расположенным целям, которая определялась исходя из длины шпагата от большого пальца одной ноги до большого пальца другой, а не расстояние до пола, что является более широко применимым в различных исследованиях гибкости.

Затем было проведено первичное контрольное тестирование ударов «мае гери» и «маваши гери» в контрольной и экспериментальной группах. Тест заключался в том, что спортсмен выполняет мах ногой вперед по мишени. На уровне головы учащегося удерживается лапа, после чего спортсмен становится на расстояние своего шпагата, измеренного ранее, и начинает выполнять мах вперед ногой по 10 попыток с каждой ноги, пытаясь достать до мишени. При выполнении этого упражнения уделялось большое внимание впереди стоящей ноге, которая не должна была пересекать отмеченную линию, а также ее максимальному вытягиванию вперед при нанесении удара (вытягивании в продольный шпагат в воздухе). Положение спины должно оставаться почти неизменным (без лишних отклонений назад и в стороны). Стопа опорной ноги при этом должна быть полностью прижата к полу. По результатам этого первичного теста было определено ясно, что

развитие у юных каратистов гибкости недостаточно для эффективного проведения ударов ногами в спортивном бою, как у спортсменов экспериментальной группы, так и каратистов контрольной группы.

В дальнейшем на протяжении шести месяцев экспериментальная группа занималась по новой разработанной программе, контрольная же группа продолжала заниматься по стандартной методике. Подготовительная часть занятия – общая разминка – составляет около 10-15 минут и проходит в интенсивном режиме, с элементами бега. Из упражнений, направленных на развитие гибкости, присутствуют наклоны из положения сидя, шпагаты, упражнения «Бабочка» и «Лягушка». Основная часть занимает приблизительно 60-70 минут и включает в себя специальные и специально – подготовительные упражнения на развитие технико – тактических приемов в каратэ. В конце основной части занятия отводится время для спаррингов. В заключительной части дается время на восстановления дыхания и растягивание мышц.

Исходя из выбранной нами системы развития специальной гибкости, у каратистов, специализирующихся на кумитэ (спарринг), методика совершенствования заключалась в следующем: обучить максимально точно и быстро наносить технико-тактические действия ногами, обусловленные правилами «Всемирной Федерации Каратэ-до» в поединке в спортивном каратэ.

Каратисты, входящие в экспериментальную группу, занимались по усложненной программе с внедрением метода «удары ногой по высоко и далеко расположенным целям», необходимого для развития специальной гибкости для дальнейшего успешного использования технико-тактических действий ногами в спортивных поединках на соревнованиях. На каждом тренировочном занятии в начале и в конце основной части спортсмены выполняли особые упражнения на развитие специальной гибкости в тазобедренных суставах. Эти упражнения выполнялись как в парах, так и самостоятельно.



В процесс тренировочных занятий экспериментальной группы были внесены дополнительные средства и методы на развитие у юных каратистов специальной гибкости тазобедренного сустава и позвоночного столба. Акцент в выбранных нами средствах для экспериментальной группы был поставлен на развитие активной гибкости.

Прежде чем выполнять упражнения с большой амплитудой, необходимо усилить кровообращение в тех мышцах, которые будут подвергаться растягиванию, для того, чтобы мышцы приобрели рабочее состояние. Недостаточное разогревание мышц является основной причиной возникновения мышечных травм при выполнении упражнений с большой амплитудой. Поэтому в специальную разминку (после основной) был включен комплекс упражнений на изучение поворота тазобедренного сустава и туловища.

После специальной разминки занимающиеся в парах выполняли следующие упражнения:

- поперечный шпагат с опорой ноги (правая или левая нога) на скамейку, сзади стоящий спортсмен поддерживает за руки;
- упражнения на растягивание в парах (у опоры и на полу);
- шпагаты на правую и на левую ногу со скамейки;
- упражнение «мост».

Затем в начале основной части тренировки выполнялось упражнение «удары ногой по высоко и далеко расположенной цели». Для выполнения этих ударов необходимо развить максимальную гибкость в тазобедренных суставах. Мощный поворот тазобедренного сустава при этих ударах создает движущую силу, необходимую для проведения сильных технических приемов.

Упражнение «удары ногой по высоко и далеко расположенной цели» состояло в следующем: стоя на фиксированном расстоянии от мишени (согласно индивидуальному первичному измерению), спортсмен начинает выполнять удары ногой «мае гери кеаге» (прямой удар ногой вперед),

пытаясь достать до мишени (по 10 раз с каждой ноги). Здесь уделяется внимание впередистоящей ноге, которая не должна пересекать отмеченную линию, и ее максимальному вытягиванию вперед при нанесении удара (вытягивании в продольный шпагат в воздухе). Положение спины должно оставаться почти неизменным (без лишних отклонений назад и в стороны). Стопа опорной ноги при этом должна быть полностью прижата к полу.

Общее число повторений упражнения на растягивание определенной мышечной зоны рекомендуется постепенно увеличивать, так что в первый месяц специальная разминка включала в себя 20 упражнений, а через три месяца число повторений возросло до 80.

Специалисты отмечают, что быстрый рост показателей гибкости происходит примерно на протяжении первых трех месяцев занятий, затем увеличивать показатели гибкости становится значительно труднее. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается и через 2–3 месяца доходит примерно до исходных величин [8]. В целом, предложенный для экспериментальной группы комплекс упражнений отвечает этим требованиям и, следовательно, может быть практически достаточно эффективным. К тому же за шесть месяцев упражнений прогресс занимающихся должен быть заметным и на практике.

**Результаты исследования** позволили увидеть, какие изменения произошли с показателями специальной гибкости под влиянием дополнительных тренировочных заданий, направленных на их улучшение.

Показатели развития специальной гибкости в экспериментальной группе (в частности, по результатам теста на удары по далеко и высоко расположенным целям) значительно увеличились, а в контрольной этот показатель повысился в меньшей степени. Если рассматривать прогресс занимающихся индивидуально, то в обеих группах заметна единая тенденция к росту продольного шпагата, как правого, так и левого.

В контрольной группе индивидуальные показатели результатов теста в некоторой степени неоднородны: у одних спортсменов заметен небольшой

прогресс, у других изменений нет. В общем, можно сделать вывод, что значительного роста этого показателя без специальной подготовки не произошло.

В экспериментальной группе индивидуальные показатели возросли в несколько раз. Следовательно, по этому показателю прогресс и успех избранной методики тренировок более чем очевидны.

Для контрольной группы средний показатель развития специальной гибкости, согласно этой формуле, в первичном исследовании составляет 2,7 (13 попаданий правой ногой, 14 попаданий левой ногой), в контрольном исследовании – 2,5 (14 попаданий правой ногой, 11 попаданий левой ногой), то есть, в общем без специальной подготовки в развитии гибкости произошло ухудшение первоначальных умений.

Для экспериментальной группы средний показатель развития специальной гибкости по первичным показателям составлял 2 (9 попаданий правой ногой, 11 попаданий левой ногой), то есть изначально был хуже, чем в контрольной группе. По окончании исследования шесть месяцев спустя эти показатели выросли более чем в восемь раз и составили 16,8 (85 попаданий правой ногой, 83 попадания левой ногой).

Такой значительный прогресс по всем измерениям в ходе исследования показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной частично объясняется тем, что как раз в первые несколько месяцев применения методики по развитию специальной гибкости крайне эффективны, а в дальнейшем темпы замедляются.

### **Заключение**

1. На этапе начальной спортивной подготовки в каратэ уделяется внимание общей физической подготовке, обучению основам техники избранного вида спорта, освоению различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, проводятся 3 раза в неделю, продолжительность каждого

– 2 академических часа. Возраст начинающих спортсменов составляет обычно 9-11 лет.

2. Специалисты отмечают, что у начинающих заниматься каратэ удары в голову не отличаются стабильной результативностью, и в результате такой важный элемент единоборств, как одиночные удары ногой, зачастую малопродуктивны. К тому же в технике упражнений, выполняемых преимущественно ногами, в целом отмечается значительно большее количество неточностей и ошибок по сравнению с техникой упражнений выполняемых руками.

3. В то же время научных исследования подтверждают, что период младшего школьного возраста является благоприятным для развития гибкости.

4. Обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата; во-вторых, предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

5. Проведенный эксперимент убедительно доказал, что для развития специальной гибкости у каратистов необходимы специально - подобранные упражнения с учетом специфики вида спорта (в данном случае – метод ударов ногами по высоко и далеко расположенным целям). Без такого рода упражнений в гармонии с духом спортивного каратэ даже хорошие абсолютные показатели гибкости (например, продольный шпагат) не могут в полной мере принести пользу на практике. С другой стороны, представляется логичным поддерживать достигнутые такой целенаправленной подготовкой результаты на уровне выше среднего в дальнейшем с помощью других упражнений.

6. Комплексы упражнений должны быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на

совершенствование специальной гибкости. Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

7. Комплексы упражнений должны быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на совершенствование специальной гибкости. Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

8. Проблема развития специальной гибкости особенно актуальна на начальном этапе спортивной специализации. В кататэ особую сложность в данный период представляет малая подвижность нижних конечностей, что в частности проявляется в малой эффективности ударов ногами по высоко и далеко расположенным целям.

9. Использование дополнительных упражнений узкоцелевой направленности (удары по высоко и далеко расположенным целям) на тренировках оказывает положительный эффект в развитии специальной гибкости.