

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 ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК СОСТАВНАЯ
ЧАСТЬ ЕДИНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ
В ПРАКТИКЕ БОЕВОГО ИСКУССТВА КАРАТЭ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса ____ группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Конакова Романа Викторовича

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
старший преподаватель _____

Андряков Павел Анатольевич

Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания

доцент, к.м.н. _____

Беспалова Татьяна Александровна

Саратов, 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ..... 3

Глава 1. Аналитический обзор литературыОшибка! Закладка не определена.

1.1. Основы каратэ..... Ошибка! Закладка не определена.

**1.2 Структура и специфика построения.... Ошибка! Закладка не определена.
учебно-тренировочного процесса в практике каратэ.Ошибка! Закладка не определена.**

1.3 Понятие и методы развития основных двигательных функций организма занимающихся каратэ. Ошибка! Закладка не определена.

1.4 Учет развития двигательных функций организма....Ошибка! Закладка не определена.

в зависимости от возраста спортсмена Ошибка! Закладка не определена.

**в рамках учебно-тренировочного процесса в практике каратэ.Ошибка!
Закладка не определена.**

Глава 2. Педагогический эксперимент Ошибка! Закладка не определена.

2.1 Задачи, методы и организация исследованияОшибка! Закладка не определена.

2.2 Скоростно-силовая подготовка спортсменов.....Ошибка! Закладка не определена.

в практике каратэ..... Ошибка! Закладка не определена.

**2.3 Структура учебно-тренировочного занятия, направленногоОшибка!
Закладка не определена.**

на развитие скоростно-силовых качеств... Ошибка! Закладка не определена.

**2.4 Круговая тренировка для развития быстроты движения.....Ошибка!
Закладка не определена.**

**2.5 Комплексы упражнений для развития.....Ошибка! Закладка не определена.
скоростно-силовых способностей Ошибка! Закладка не определена.**

2.6 Краткий анализ контрольных испытаний.....**Ошибка! Закладка не определена.**

Заключение..... 9

Список использованной литературы..... Ошибка! Закладка не определена.

Приложение..... Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ. Одним из самых популярных восточных единоборств является в настоящее время каратэ. Этим видом спорта сегодня постоянно занимается 30 млн. человек. Регулярно проводятся чемпионаты мира и континентальные турниры, различные международные соревнования. Популярность этого вида спорта обуславливается, тем, что оно располагает арсеналом технических приёмов, ни по количеству, ни по качеству не уступающих технике других единоборств, но и доступностью практикования: спортивный зал или спортплощадка, Переносной инвентарь: мешки для нанесения ударов, защитная амуниция.

Разнообразие технических приемов, исполняемых в процессе учебно-тренировочных занятий, ведет к разностороннему воздействию на функции организма и вынуждает практикующих проявлять различные двигательные качества, разучивать и совершенствовать специфические двигательные навыки. Движения и действия, выполняемые с различной интенсивностью и продолжительностью, ведут к повышению общей физической подготовки и к укреплению здоровья. ¹

Было установлено, что занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования,

¹ Микрюков, В.Ю. Каратэ-до: Боевые искусства / В.Ю. Микрюков. – М.: Астрель. – 2009. – 428 с.: ил.: - (Боевые искусства)

гармоничного развития личности. Каратэ формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, коллективизм, развивает чувство обязательности и ответственности. “Конечная цель каратэ - это построение мира во всем мире, Мира, свободного от распри и раздоров. Это вовсе не означает обретение технического мастерства, чтобы одолеть соперника в рукопашной схватке. За этим стоит большее, чем победа в матче. Занятия по каратэ начинают с выражения учтивости и этим же заканчивают. Превзойдя своих учителей, ученики никогда не должны забывать об уважении к ним. Кулаки служат не для убийства, а для защиты жизни”.

Проблема представленного в работе исследования заключается в разработке и апробации комплексной многофакторной системы тренировочного процесса подготовки в каратэ, направленной на развитие физических качеств и технических навыков, необходимых для ведения поединка с одним или несколькими противниками.

В каратэ оптимальная физическая подготовленность рассматривается как интегральное функциональное состояние организма, условно разделяемое на основные формы двигательных способностей и физических качеств.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор темы исследования – «Развитие физических качеств как составная часть единого процесса подготовки в практике боевого искусства каратэ».

Объект исследования — процесс развития физических качеств и овладения техникой приемов каратистов.

Предмет исследования — системы специальных подводящих упражнений и упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств в условиях комплексного многофакторного процесса подготовки в практике каратэ.

Цель исследования — выявить влияние данной системы упражнений на физическое развитие и развитие двигательных навыков у занимающихся каратэ.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс развития физических качеств и овладения техническими навыками занимающихся каратэ может быть более продуктивным, если:

- интенсивность, объем, и характер тренировочных нагрузок будут соответствовать уровню функциональных возможностей организма каратистов;

- процесс совершенствования физической подготовки с каждым следующим этапом должен повышать объем упражнений для развития специальных качеств и двигательных способностей, используемых в каратэ;

- комплексы специальных подводящих упражнений и скоростно-силовой подготовки должны основываться на ранее освоенных двигательных навыках.

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

1) Осуществить теоретический анализ проблемы традиционной организации учебно-тренировочного процесса таэквондистов первой мастерской ступени (черный пояс 1 дан).

2) Разработать и экспериментально проверить систему специальных подводящих упражнений и упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств в условиях комплексного, многофакторного процесса подготовки в практике каратэ.

Методы исследования: теоретический анализ источников по проблеме развития физических качеств посредством занятий каратэ, педагогическое наблюдение, контрольное испытание, математическая обработка данных. Во введении определяется цель, проблема, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, представлена структура работы. В первой главе «Аналитический обзор литературы» представлен теоретический обзор проблемы организации учебно-тренировочного процесса каратистов, освещается вопрос методики развития физических качеств и боевой подготовки.

Во второй главе описывается педагогическое исследование данной проблемы, приводится система специальных подводящих упражнений и упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств занимающихся, анализируются результаты контрольного тестирования, направленные на выявление влияния данных систем на организм занимающихся. Педагогическое исследование проводилось на базе МУК «Клуб Заводской» по адресу г. Саратов, ул. Ново-Астраханское шоссе 56.

Глава 2. Педагогический эксперимент

Изучение и анализ литературных источников обуславливают 3 направления исследования:

1-е направление:

Выявление изменений двигательных качеств у спортсменов под влиянием учебно-тренировочного процесса, включающего комплекс специальных подводящих упражнений и тренировки скоростно-силовой направленности.

На основании выявленных изменений дать оценку обоснованности введения данного комплекса упражнений в основную программу учебно-тренировочного процесса в каратэ.

2-е направление:

Определить динамику двигательных качеств спортсменов под воздействием традиционной формы тренировки в каратэ.

3-е направление:

Произвести краткий анализ полученных данных. Предоставить сравнительную характеристику динамики двигательных качеств спортсменов под влиянием учебно-тренировочного процесса, включающего комплекс специальных подводящих упражнений, а также тренировки скоростно-силовой направленности, и под воздействием традиционной формы тренировки.²

² Лях В.И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. - М.: АСТ. - 1998. - 271 с.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- изучение и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- определение показателей скоростно-силовых качеств путем контрольных испытаний;
- математическая обработка данных.

Литературные источники.

Было изучено 30 источников литературы, чей выбор был определен задачами исследования.

Изучались вопросы влияния физических упражнений на развитие двигательных качеств. Исследовался опыт тренировок в других видах спорта.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось для накопления материала по теме исследования и уточнения характера учебно-тренировочного процесса в секциях каратэ. Из эксперимента были исключены спортсмены, имеющие отклонения в состоянии здоровья (период реабилитации после травмы, особый режим тренировок при «перетренированности» и т.д.).

Контрольные испытания.

С целью изучения развития основных физических качеств спортсменов, занимающихся каратэ, проводились испытания:

1. Комплексное силовое упражнение
2. Бег на дистанцию 100 метров с высокого старта
3. Выполнение серии из 3-х ударов одноименной ногой по мишени с продвижением на время
4. Исполнение махового удара одной ногой на месте в течение 10 секунд.
5. Бег на дистанцию 3000 метров.

Двигательное качество быстрота исследовалось путем выполнения стандартной силовой нагрузки — бега в максимальном темпе на дистанции 100 метров. Секундомеры включались по команде «Марш». Стартовали 2

спортсмена. Каждый стартовал дважды. Регистрировался лучший результат. Также спортсменам были предложены для выполнения следующие контрольные испытания для определения уровня развития двигательного качества быстроты:

а) Выполнение серии из 3 ударов одноименной ногой по мишени с продвижением на время. Секундомеры включались по команде «Марш». Каждый исполнял дважды. Фиксировался лучший результат.

б) Исполнение махового удара одной ногой на месте в течение 10 секунд. Секундомер включался по команде «Марш». Другой оппонент фиксировал количество полных повторений.

При определении выносливости спортсмены преодолевали дистанцию 3000 метров. Результат определялся по секундомеру.

Проверка и оценка силовой подготовленности проводилась путем выполнения комплексного силового упражнения.

Максимальное количество наклонов туловища из исходного положения, лежа на полу, руки за головой до касания руками носков ног в течение 30 секунд, с последующим сгибанием разгибанием рук в упоре лежа в течение 30 секунд.

Математическая обработка данных. Метод математико-статистического анализа полученных данных применялся в целях:

- объективного обследования, надежности и достоверности количественных характеристик исследуемых показателей;
- определения существенности различных средств как показания влияния применяемости средств и методов.

Организация проведения исследований. Исследование состояло из двух этапов:

- Предварительный этап
 - Педагогический эксперимент
- Предварительный этап.

- предварительные измерения показателей двигательных качеств (апрель 2017 г.);

- выделение 2-х групп спортсменов.

Первая группа: занимающиеся по традиционной программе учебно-тренировочного процесса (контрольная).

Вторая группа: занимающиеся по программе учебно-тренировочного процесса, включающего комплекс специальных подводящих упражнений и тренировки скоростно-силовой подготовки (экспериментальная). Всего обследовано 24 спортсмена. Произведено 240 измерений, которые подвергались статистической обработке.

В соответствии с поставленными задачами исследования был организован педагогический эксперимент:

- снятие повторных измерений (октябрь 2016г.);

- сопоставление полученных и предварительных результатов измерений.

Основной педагогический эксперимент продолжался в течение полугодичного цикла октябрь 2016 – апрель 2017 года, на базе на базе МУК «Клуб Заводской» по адресу г. Саратов, ул. Ново-Астраханское шоссе 56.

Заключение. После того, как спортсмены справляются с задачей освоения базовых тактико-технических действий, в практике Каратэ многие из занимающихся сталкиваются с определенными трудностями следующего характера:

- неспособность выполнять технические действия с требуемой силой;

- неспособность поддержания необходимого скоростного режима выполнения тактико-технических действий в условиях поединка;

- отсутствие навыков в исполнении комбинированных тактических действий, быстрого перехода от оборонительных действий к атакующим.

Учитывая вышеперечисленные сложности, возникающие у спортсменов, я пришел к выводу, что для решения данной проблемы следует

подвергнуть анализу не только качество тренировок спортсмена, но и сам характер учебно-тренировочного процесса.

В свою очередь пришел к выводам:

- Традиционная форма учебно-тренировочного процесса, применяемая в секциях каратэ, в полной мере отвечает требованиям по развитию тактико-технических действий спортсмена.

Наряду с этим выявлено, что развитию и совершенствованию основных двигательных качеств, таких как быстрота, сила, выносливость уделяется второстепенное значение.

Вместе с тем развитие именно этих двигательных качеств создает хорошую основу для достижения высоких спортивных результатов.

В связи с выше изложенным, был разработан экспериментальный учебно-тренировочный план занятий и программы специальных подводящих упражнений и упражнений скоростно-силовой направленности. Часть упражнений носит специфический характер, применимый специально для спортсменов единоборцев, часть упражнений были позаимствованы и модифицированы из опыта подготовки спортсменов других видов спорта, таких как легкая и тяжелая атлетика.

Сочетания упражнений и их дозировка были определены на основе целевого изучения литературы по вопросу развития двигательных качеств. Основная суть изменений в плане учебно-тренировочного процесса — это выделение самостоятельных учебно-тренировочных занятий для развития скоростно-силовых способностей с учетом волнообразности возрастания физических нагрузок.³

Также были изучены и сделан выбор контрольных испытаний, обусловленный: удобством организации; простотой проведения; точностью измерения; объективностью оценки.

³ Основы каратэ-до. Кейджи Томияма. Необходимые элементы для роста любых уровней мастерства каратэ. - Сухуми, 2009 - 134 с.

Двигательное качество сила тестировалось контрольным испытанием, которое включало в себя выполнение комплексного силового упражнения в течение 1 минуты. Достоверно выявлены положительные сдвиги в обеих группах.

Сдвиги в развитии силовых качеств экспериментальной группы превышают аналогичные показатели контрольной группы.

Для проверки быстроты и скоростных способностей спортсменов были проведены несколько контрольных испытаний для достижения большей достоверности.

Бег с максимальной скоростью на 100 метров с высокого старта показал, что в обеих группах результаты были улучшены.

Сдвиги в экспериментальной группе превышают в среднем сдвиги в контрольной группе на 0,3 секунды.

Специальные контрольные испытания для определения скоростных возможностей, включающие исполнение технических действий на время также выявили положительные сдвиги в результатах обеих групп.

В экспериментальной группе в испытании «исполнения серии из 3 ударов одноименной ногой с продвижением» – 0,3 секунды, махи ногой на месте в течение 10 секунд – 4 маха, в контрольной – 0,21 секунды и 2 маха соответственно.

Проверка двигательного качества выносливости проводилась в рамках контрольного испытания, которое заключалось в пробегании дистанции 3000 метров на время.

Экспериментальная группа улучшила свои показатели на 50 секунд, контрольная – на 20 секунд.

Полученные данные выявили однозначно положительное влияние тренировочных занятий Каратэ на развитие двигательных качеств. Однако, неравномерность совершенствования исследуемых качеств, свидетельствует о преимуществах программы учебно-тренировочного

процесса, по которой проходили подготовку спортсмены экспериментальной группы.

Тренировочный процесс экспериментальной группы более оптимален по выбору средств тренировки, на ряду с недостаточным воздействием традиционной формы учебно-тренировочного процесса Каратэ на развитие исследуемых качеств.

В результате исследований 24 спортсменов по 5 тестам установлено, что изменения показателей развития двигательных качеств в экспериментальной и контрольной группах не совпадают. Они выше у спортсменов экспериментальной группы, что свидетельствует о более продуктивном влиянии учебно-тренировочного занятия экспериментального плана тренировок на организм занимающихся.

Выявленные положительные результаты являются основанием существенности дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса Каратэ, как основы всестороннего физического развития занимающихся.

Правильное построение и организация учебно-тренировочного процесса, с учетом строения и функций организма, применения разнообразных средств, методов, соответствующих поставленным задачам, является основой и главным направлением работы для достижения благотворного влияния занятий спортом на организм человека.

На основе выводов, полученных в ходе проведенной работы целесообразно высказать предположения, что дополнительный учет таких показателей как: влияние физиологических законов растущего организма, возрастное совершенствование ЦНС, естественное развитие двигательного анализатора и ряд функциональных проб сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, а также учет типа сложения опорно-двигательного аппарата позволит на более ранних ступенях занятия Каратэ усовершенствовать учебно-тренировочный процесс, обеспечить стабильность повышения спортивных результатов у занимающихся детского и юношеского возрастов.

Медицинской комиссией все спортсмены освидетельствованы. Никаких отклонений в состоянии здоровья не обнаружено.