

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ПО КАРАТЕ-ДО»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Троцюк Илья Алексеевич

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## 1. Общая характеристика работы

Карате или каратэ — неолимпийский вид спорта, боевое искусство, система защиты и нападения без оружия, в котором применяются удары и блоки руками и ногами. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера каратэ могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам каратэ: дзюкумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником)

**Объект исследования** - процесс физического воспитания детей школьного возраста.

**Предмет исследования** - интегральная подготовка спортсменов по каратэ.

**Задачи исследования:** 1) Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по теме исследования.

2) Рассмотреть особенности организации тренировочного процесса с детьми школьного возраста.

3) Сделать вывод по результатам исследования.

**Гипотеза исследования** : Мы предполагаем, что занятия по каратэ –до благотворно влияют на формирование правильной гражданской позиции и здоровья у детей школьного возраста.

**Метод исследования**: является анализ научно-методической литературы Курсовая работа состоит из введения ,двух глав ,заключения и списка литературы.

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличения до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Всем спортсменам на определенном этапе подготовки совершенно необходимо включать упражнения тотальные по своему воздействию (продолжительный бег, плавание и др.) ,которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее восстанавливаться последних, не уставать во время разминки. Общая выносливость - важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние спортсмена, эффективность тренировки и успешного участия в соревнованиях. Особое внимание надо уделять развитию общей силы, поскольку в ней концентрируются многие компоненты физической подготовленности. Основные компоненты общей физической подготовленности: 1.Общее развитие мускулатуры тела и способность проявлять силу. 2.Способность проявлять быстроту в разнообразных движениях. 3.Выносливость в различной работе. 4.Подвижность в суставах при выполнении разнообразных движений. Основной задачей, решаемой на занятиях карата является развитие, укрепление и совершенствование психических возможностей и достижение необходимого психофизического состояния посредством развития и совершенствования физических и психических возможностей ученика.

При всей важности изучения техники, главным и определяющим в овладении искусством карате является умение управлять своим психическим состоянием, мгновенно переходить к психическому расслаблению или "пустому" сознанию, характеризующемуся отсутствием беспорядочных мыслей, способностью мгновенно войти в состояние готовности для решения возникшей задачи, способностью на уровне подсознания объективно оценивать имеющуюся ситуацию и предварительно программировать дальнейшие действия свои и противника, и их последствия, и позволяющему разуму спонтанно и адекватно воспринимать и реагировать на изменения внешних обстоятельств. Такая способность вырабатывается в процессе длительных занятий по специальным методикам, используемым в обучении карате. Иначе говоря, переход к качественно иному состоянию сознания сопровождается "отключением" из цепи тело-разум-дух аппарата логического анализа ситуации, что позволяет принимать правильные решения на уровне интуитивного прозрения, или духа.

Тренировка каратэ — это сложный физический и психологический комплекс упражнений, требующий полного понимания каждого элемента. Без этого тренировка каратэ невозможна.

Основной подготовкой, способствующей овладению этого искусства, является психологическая подготовка бойца. Перед каждой тренировкой необходимо, прежде всего, правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для этого надо сесть на колени, поджав под себя ноги так, чтобы колени были сведены вместе и направлены вперед, пальцы одной ноги лежали на пальцах другой, корпус прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого рода переживаний. Ваша цель одна — Вы пришли в зал, чтобы что-то с собой унести, чтобы узнать то, что еще не знаете, чтобы научиться тому, что еще не умеете, чтобы превозмочь себя... Иначе тренировка пройдет впустую.

Кумитэ — тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ). По дзю-кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: иппон, нихон, санбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях.

Ката — формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические (упражнения). Как правило, все эти методы и методические приемы применяются в физической, технической и тактической подготовке спортсмена. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью тренера-педагога и др. факторами.

Словесный метод - с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов. Их условно можно разделить на две группы:

- 1) методы непосредственной наглядности (показ техники физических упражнений);
- 2) методы опосредованной наглядности (показ рисунков, схем и других пособий).

Метод упражнений основан на двигательной деятельности и также условно разделяется на две группы:

- 1) метод строго регламентированного упражнения;
- 2) метод относительно нерегламентированного упражнения.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т. е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия.

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная.

Соревновательный метод – один из способов стимулирования интересов деятельности спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо упражнении (ката) при соблюдении правил соревнований.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Задачи и методы исследования

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Дать оценку технико-тактической подготовки молодых каратистов на спортивных тренировках.
2. Разработать методику интегральной подготовки молодых каратистов.
3. Определить эффективность разработанной программы по подготовки молодых каратистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы* служит для определения методики совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в единоборствах. Исследование теоретического потенциала позволит найти необходимые средства технико-тактической подготовки каратистов. Анализ литературы является первым этапом проведения исследовательской работы, посвященной методике технико-тактической подготовке каратистов.

Анализ литературных источников состоял из изучения научно-методической литературы зарубежных и российских авторов, посвященной вопросам технико-тактической подготовки каратистов и ее учета в ходе прогнозирования их спортивной деятельности. Основываясь на анализе литературы, были выбраны методы исследования.

*Педагогическое наблюдение* проходило на месте проведения исследования. Целью данного метода исследования является выявление особенностей интегральной подготовки молодых каратистов. В процессе педагогического наблюдения немаловажным является выявление особенностей технического и тактического развития молодых каратистов, которые они приобретают в ходе тренировки. Особенности развития данных навыков являются основой при выборе конкретных средств и методических приемов, которые в дальнейшем будут использоваться в процессе исследования. При помощи педагогического наблюдения можно определить те формы организации занятий с молодыми каратистами уже применяются и какие можно включить в тренировочный процесс. Также при помощи данного метода исследования можно установить границы применения разных методик, непосредственно связанных с материально-техническим оснащением школы, на базе которой проводился эксперимент.

*Педагогический эксперимент* является основным методом, применяемым в ходе исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ СОШ «95сУИОП г. Саратова» с учетом результатов, полученных в процессе изучения литературы и педагогического наблюдения. На основе применения данных методов был разработан план проведения педагогического эксперимента, обеспечивающий решение поставленных задач. С другой стороны проведение педагогического эксперимента не должно противоречить особенностями физиологии молодых каратистов. В ходе педагогического эксперимента используется разработанная методика развития технико-тактической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования. Благодаря педагогическому эксперименту определяется уровень эффективности данной методики. На основании оценки изменения способа ведения боя после применения предложенной методики определяется уровень эффективности педагогического эксперимента



### 3.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ «95сУИОП г. Саратова» в период с сентября 2016 г. По февраль 2017г., и включал в себя 3 этапа. В этом исследовании приняли участие 20 человек (юноши 10-13 лет). Были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек каждая. В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по разработанной методике.

На первом этапе проводился анализ и обобщение литературных и информационных источников научно-методического характера.

На втором этапе проводился анализ видеоматериалов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности молодых каратистов для отбора оптимальных средств и методов, помогающих решить поставленные задачи для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Помимо этого на втором этапе исследования был выявлен уровень подготовленности испытуемых, проявлялись факторы эффективности соревновательной деятельности по каратэ.

При помощи корреляционного анализа определились взаимосвязи показателей технико-тактической подготовленности и манерами ведения боя, наиболее часто применяемых в процессе ведения боя в каратэ. На основании результатов, полученных в ходе второго этапа эксперимента, была разработана методика технико-тактической подготовки молодых каратистов. На третьем этапе исследования собственно проходил педагогический эксперимент, в ходе которого решались поставленные задачи. Именно: обоснование эффективности разработанной методики, направленной на улучшение процесса технико-тактической подготовленности молодых каратистов.

Оценка эффективности тренировки юных каратистов проведена на основе комплекса показателей, отражающих тренированность или функциональную готовность юных спортсменов: изменения показателей, отражающих адаптацию организма к тренировочной деятельности, общей и специальной

физической подготовленности, технической подготовленности, от начала к концу наблюдения.

Сравнительный анализ изменения функционального состояния юных каратистов экспериментальной и контрольной групп показал статистически достоверное улучшение состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов экспериментальной группы ( $P < 0,05$ ), по показателям ЧСС покоя и динамической функциональной пробы. У спортсменов из контрольной группы отмечалось повышение функциональной готовности только по показателям ортостатической пробы и времени задержки дыхания. Это является показателем выраженного кумулятивного эффекта занятий спортсменов экспериментальной группы.

От начала к концу эксперимента у юных каратистов экспериментальной группы выявлено изменение ( $P < 0,05$ ) показателей общей физической подготовленности, которое составило: 15,6%, 9,3%, 19,6%, 17,7%. У юных каратистов из экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по показателям скорости простой зрительно-моторной реакции – на 25% и уменьшении ошибки воспроизведения заданной траектории движения – на 24,9%, что является признаками улучшения аналитико-синтетической деятельности ЦНС, лежащей в основе формирования тактического мышления спортсменов. Кроме этого в экспериментальной группе выявлено улучшение силовых показателей.

**Таблица №1 – Сравнительные данные функциональной, общей, специальной физической и технической подготовленности юных каратистов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента**

<b>Сравнительные данные показателей функциональной готовности юных каратистов</b>					
<b>№</b>	<i>Показатели</i>	<i>Группы спортсменов</i>		<i>Достоверность различий</i>	
		<b>КГ</b>	<b>ЭГ</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>1</b>	ЧСС покоя (уд/мин)	74,8 ±1,6	71,3 ±1,4	2,02	<0,05
<b>2</b>	Учащение ЧСС после ортостатической пробы, уд/мин	7,1 ±0,7	6,3 ±0,5	0,73	>0,05
<b>3</b>	Время задержки дыхания (на вдохе), сек	25,8 ±2,0	29,1 ±2,7	1,43	>0,05
<b>4</b>	Динамическая функциональная проба – количество нормотонических реакций, %	37,2 ±2,2	56,8 ±2,8	8,77	<0,01
<b>5</b>	Динамическая функциональная проба – количество гипертонических реакций, %	30,1 ±2,0	29,6 ±1,5	0,27	>0,05
<b>6</b>	Динамическая функциональная проба – количество гипотонических реакций, %	32,8 ±2,2	13,7 ±1,6	9,79	<0,01
<b>Сравнительные показатели общей физической подготовленности юных каратистов</b>					
<b>1</b>	Бег 1000 м (сек) (выносливость)	252,9 ±11,3	246,3 ±11,3	1,39	>0,05
<b>2</b>	Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые)	187,8 ±2,2	189,9 ±2,0	0,98	>0,05
<b>3</b>	Подтягивание, кол. раз (силовая выносливость)	8,8 ±0,1	10,1 ±0,2	2,37	<0,05
<b>4</b>	Бег 30 м, сек (скоростные)	5,1 ±0,2	4,9 ±0,2	0,63	>0,05
<b>5</b>	Быстрота простой зрительно-моторной реакции, см (быстрота)	6,7 ±0,5	5,4 ±0,4	1,45	<0,05
<b>6</b>	Пространственная ориентация, см (ловкость)	11,9 ±0,4	9,4 ±0,5	2,64	<0,01

<b>Сравнительные показатели специальной физической подготовленности юных каратистов</b>					
<b>1</b>	Удар рукой прямой в туловище, баллов (двигательно-координационные)	3,5 ±0,1	4,0 ±0,1	1,12	<0,05
<b>2</b>	Боковой удар ногой в голову, баллов (двигательно-координационные)	3,5 ±0,3	4,2 ±0,2	0,99	>0,05
<b>3</b>	Шпагат, баллов (специальная гибкость)	3,9 ±0,3	4,7 ±0,3	1,03	>0,05
<b>4</b>	Отведение ноги, баллов (специальная гибкость)	3,8 ±0,3	4,8 ±0,2	1,41	<0,05
<b>5</b>	Бросок набивного мяча, (скоростно-силовые), баллов	3,9 ±0,2	4,7 ±0,2	1,03	<0,05
<b>Сравнительные показатели технической подготовленности</b>					
<b>1</b>	Первый комплекс технической подготовленности «Те ваза...»	3,3 ±0,2	4,3 ±0,3	1,41	<0,05
<b>2</b>	Второй комплекс технической подготовленности «Те ваза...»	3,5 ±0,3	4,6 ±0,3	1,42	<0,05
<b>3</b>	Оценка приемов	3,2 ±0,2	4,2 ±0,3	1,41	<0,05

У спортсменов контрольной группы было выявлено определенное улучшение показателей, характеризующих общую выносливость и быстроту 13%, и незначительное улучшение показателей быстроты зрительно-моторной реакции и пространственной ориентации 7,3%, и 4,0% (табл. 1).

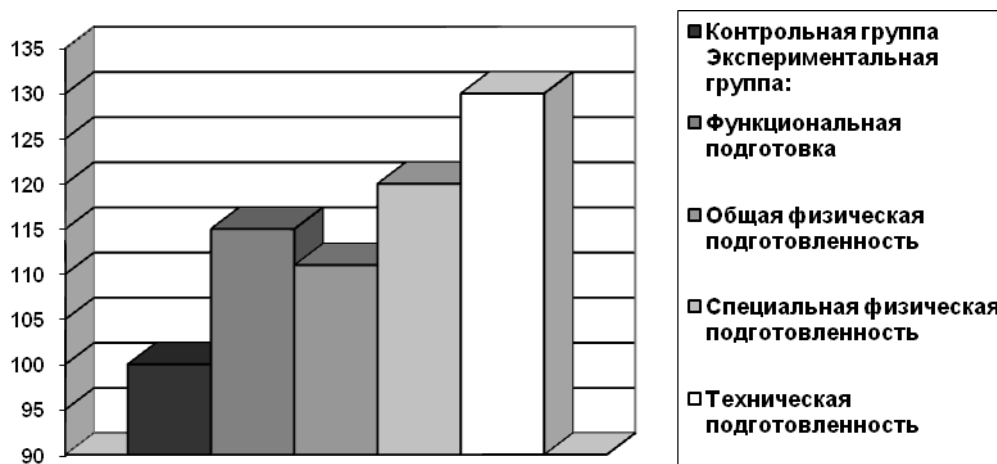
Анализ показателей специальной физической подготовленности, характеризующей успешность ведения соревновательной деятельности и вероятность быстрого прогрессирования в каратэ, позволил выявить положительную динамику показателей специальной физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Одна из главных задач этапа спортивного совершенствования – овладение основами техники каратэ. Так как выполнить оценку технической подготовленности юных каратистов экспериментальной и контрольной групп на начальной стадии обучения невозможно, то тестирование уровня

технической подготовленности осуществлялось в конце обучения. Сравнительный анализ показал наличие различий уровня технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (табл. 1).

Сравнительный анализ полученных данных, представленный в таблице 1, показал, что тренировка юных спортсменов, организованная по разработанной структуре тренировочных средств различной направленности, обеспечивает более эффективное формирование их функциональной готовности, развитие общих и специальных физических качеств, а также уровня технико-тактической подготовки.

На рисунке 1 представлен комплексный стандартизованный анализ (по С.А. Касилову, 1964) изменения функциональной, общей физической, специальной физической и технической подготовленности юных спортсменов, занимающихся каратэ, экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента. Результаты представлены в процентах.



\* за 100% принят уровень разносторонней подготовленности юных спортсменов контрольной группы в конце педагогического эксперимента

**Рис. 1. Уровень разносторонней подготовленности юных каратистов экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента**

## **Заключение.**

1. В результате проведенного эксперимента было установлено, что использование средств технико-тактической и физической подготовки позволяет успешно формировать специальные двигательные навыки и развивать физические качества у юных каратистов.

2. На эффективность соревновательной деятельности в каратэ наибольшее влияние оказывает уровень развития координационных способностей, определяющих точность пространственных, временных и динамических параметров движений, скоростно-силовых характеристик элементарных и сложных двигательных действий и специальной гибкости.

3. Анализ соревновательной деятельности позволил определить ее основные технические компоненты. Полученные данные дают возможность координировать учебно-тренировочный процесс юных каратистов на освоение основных компонентов соревновательной деятельности.

4. В результате педагогического эксперимента доказано соотношение тренировочных средств различной направленности при подготовке юных каратистов. Так, объем тренировочных средств технико-тактической подготовки должен составлять 45% от общего объема тренировочного времени, объем средств общей и специальной физической подготовки должен находиться на уровне 40-45% и 10-15% соответственно.

5. В процессе экспериментального исследования была доказана эффективность программы подготовки юных спортсменов каратэ экспериментальной группы. По результатам исследования установлено, что в конце полугодичного педагогического эксперимента юные каратисты экспериментальной группы имели более высокие показатели по сравнению со спортсменами контрольной группы. По уровню тактико-технической подготовленности на 30%, по уровню общей и специальной физической подготовленности на 11 и 20% соответственно и по уровню функциональной подготовленности на 15%.

## Список использованной литературы:

1. Аксенов, Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. – М.: АСТ, 2007. 174 с.
2. Галочкин, Г.П., Ефремов, А.К., Санников, В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.– Воронеж, 1999. 116 с.
3. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. – М.: Спорт-пресс, 2006. 240 с.
4. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. 240 с.
5. Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов / А.П. Исаев, Ю.И. Солопов, В.М. Семенов, А.С. Комельков // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. – Челябинск: ЧГИФК, 1984. С. 103-111.
6. Кабанов, С.А., Исаев, А.П. Двигательный гомеостаз борцов / С.А. Кабанов, А.П. Исаев. – Челябинск: СЧЭА, 1999. 224 с.
7. Калашников, Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо / Ю.Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. С. 37-39.
8. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 240 с.
9. Маряшин, Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М.: АСТ, 2004. 176 с.
10. Международные правила по соревновательному каратэ (WUKO, JKF). – Йошкар-Ола, 1992. 80 с.