

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 скоростно-силовых способностей у каратистов 14-15 лет »

АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

Института физической культуры и спорта

Стангалиева Гульнара Байгалиевна

Научный руководитель

Старший преподаватель _____ Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н. _____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Двигательная активность человека требует определенного уровня развития физических качеств. Степень развития физических качеств человека отображает комплекс природных психологических и морфологических возможностей, достигнутых в процессе жизни или же нашем случае на тренировке. Повышение работоспособности человека зависит от развития физических качеств. Главное решаемой задачей в процессе физического воспитания, является обеспечение идеального развития физических качеств, присущих человеку. Под физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Физические качества следует развивать своевременно и всесторонне. Двигательные качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, которые обуславливаются в свою очередь наличием природных задатков. Каждое качество предопределяет ряд различных возможностей, особенностей. К примеру, стремительность обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенности. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества, а у других иные. Одолевая успеха одних двигательных качеств, человек обычно проигрывает в других.

Чем больше анатомо-физиологических и психических явлений, проявляемых в качестве, тем сложнее. Но сложные качества, такие как: ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых качеств.

Карате, как вид спортивного единоборства, требует максимального проявления всех или большинства скоростных способностей в вариативных ситуациях. Каратист-это спортсмен подвижный, отлично координированный, прекрасно владеющий своим телом, с отличным чувством равновесия, т.к. в условиях постоянной смены обстановки поединка ему приходится в зависимости от ситуации применять одинаково умело как верхние, так и нижние конечности.

Актуальность: В настоящее время не существует методических пособий по развитию и совершенствованию скоростных способностей для детей 14-15 лет, занимающихся карате. Проблема отсутствия научно-методической литературы по данному виду спорта натолкнула нас на необходимость исследования в этой области развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе у юных спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс на занятиях карате.

Предмет исследования: средства и методы развития скоростно-силовых способностей у детей 14-15 лет ,занимающихся карате.

Цель: изучить теоретические и методические аспекты развития скоростно-силовых способностей детей 14-15 лет, занимающихся карате.

По теме нашего исследования ,при изучении литературных источников, позволило сформулировать задачи, решение которых и стало главной целью предпринятого нами научного изыскания.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать специальный комплекс упражнений с вспомогательными средствами для совершенствования скоростных способностей в КАРАТЭ

3. Проверить эффективность методики в ходе педагогического эксперимента.

Гипотеза: рассчитывается , что при делении целостного двигательного действия на отдельные фазы, развитие скоростно - силовых способностей юных каратистов будет проходить результативнее, чем по классической методике.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников
- 2) Математическая обработка данных
- 3) Контрольные испытания
- 4) Педагогический эксперимент
- 5) Педагогическое наблюдение

Глава II. Методы и организации исследования

2.1 Организация исследования

1. Теоретический анализ научно – методической литературы.
2. Экспертная оценка.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка данных.

Теоретический анализ научно – методической литературы использовался с целью изучения теоретических основ технико-тактической

подготовки каратистов. На основе теоретического анализа была сформирована проблема и задачи исследования.

Анализ соревновательной деятельности использовался с целью изучения наиболее часто встречающихся технико-тактических ситуаций возникающих в поединке юных каратистов. В ходе работы проанализировано 15 поединков.

Экспертная оценка была использована для выявления приоритетных вариантов решения технико-тактических ситуаций, которые часто встречаются в поединке юных каратистов 14-15 лет.

Педагогический эксперимент был проведён для подтверждения правомерности выдвинутой гипотезы.

Математическая обработка данных использовалась на констатирующем и контрольном этапах для сравнения результатов исследования.

Исследование проходило с августа 2017 по декабрь 2017 года на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы «Юность»» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап (август 2017 г. – сентябрь 2017г.) – на данном этапе осуществлялся теоретический анализ научно-методической литературы, разрабатывалась рабочая гипотеза, определены объект и предмет исследования, разработана цель, сформулированы задачи и подобраны методы исследования.

Второй этап (сентябрь 2017) – главной задачей данного этапа является разработка комплекса специализированных упражнений. Был произведен анализ соревновательной деятельности юных каратистов. Выявлены 10 ситуаций наиболее часто встречающихся в поединке. С помощью

квалифицированных тренеров были выявлены приоритетные варианты решения по каждой ситуации.

Третий этап (сентябрь 2017 – декабрь 2017) – эксперимент. Эксперимент, на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы «Юность»» Энгельсского муниципального района Саратовской области. В эксперименте принимали участие 20 спортсменов. Совместно с тренером высшей категории, мастером спорта международного класса по карате Приказчиковой Светланой Николаевной был разработан комплекс специализированных упражнений. Спортсмены были разделены на равнозначные по своей силе экспериментальную и контрольную группы. На протяжении занятий комплекс специализированных заданий внедрялся в тренировочный процесс экспериментальной группы в начале и в конце основной части. Тренировочный процесс в контрольной группе проводился три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) с 18:00 до 19:30. В заключительной части занятия выделялось 10-12 минут на разработанные комплексы упражнений. В экспериментальной группе занятия также проходили три раза в неделю (вторник, четверг, суббота), специализированный комплекс применялся в начале основной части в течении 10 минут, и в конце основной части где также уходило на выполнение комплекса 10 минут. Комплекс специализированных заданий проводился три раза в неделю, как в экспериментальной, так и контрольной группе с сентября 2017 года по декабрь 2017 года. На протяжении четырех месяцев мы внедряли разработанные комплексы в тренировочный процесс, фиксировали показатели эксперимента и провели сравнительный анализ. По итогам тестирования мы провели математический анализ и пришли к выводу, что специализированные комплексы положительно повлияли на результаты соревнований. Разработанные специализированные комплексы по сегодняшний день применяются в тренировочных занятиях.

Комплекс специализированных упражнений №1

(отдых между упражнениями 60 секунд)

-прыжки через скамейку ноги вместе 3х45секунд,отдых 30 секунд;

-зашагивание на скамейку 3х60 секунд, отдых 30 секунд;

-сгибание и разгибание рук от скамьи на трицепс(обратные отжимания)

3х20 раз ,отдых 20 секунд;

Комплекс специализированных упражнений №2

-подъем прямых ног лежа на спине 2х20 раз;

-отработка маваша гири по лапам 2х20раз;

-отработка маваша гири по лапам 2х40 секунд, отдых 30 секунд.

Комплекс специализированных упражнений №3

-отработка ударов гьяку цуки со стойки 2х20 раз;

-отработка урмаваши по лапе 2х20;

-берпи 3х20 секунд, отдых 30 секунд;

Комплекс специализированных упражнений №4

-сгибание и разгибание рук за 20 секунд, количество раз;

-бой с тенью с отягощениями в руках и ногах 2х1,5 минуты

-подъем туловища 2х20 раз.

В процессе тренировочного занятия в контрольной группе применялся один комплекс специализированных упражнений в заключительной части. А в экспериментальной группе применялись два специализированных комплекса в начале основной части и в заключительной части тренировочного занятия.

Четвертый этап (январь 2017) – была произведена математическая обработка данных, анализ результатов исследования и на основании этого были сформулированы выводы.

2.2 Методы исследования.

В данной работе были использованы следующие методы:

1) Изучение и анализ литературных источников. Метод применялся для выяснения и уточнения основных понятий, связанных с темой работы.

2) Математическая обработка данных. С помощью математических вычислений (критерий Стьюдента) мы устанавливали статистическую достоверность и недостоверность различий между результатами предварительного и итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп.

3) Контрольные испытания. В данной работе проводились контрольные упражнения (тесты) перед началом эксперимента и после его окончания. Они применялись с целью определения уровня подготовленности спортсменов на данный период обучения.

4) Педагогический эксперимент. С помощью данного метода мы разрабатывали методику, находили испытуемых, проверяли эффективность разработанной методики на практике.

5) Педагогическое наблюдение. Используя метод педагогического наблюдения мы анализировали скоростно-силовую подготовку в тренировочном процессе юных каратистов.

2.3. Анализ результатов эксперимента.

Для решения поставленных задач в работе, мы составили таблицу результатов тестирования, вычислили среднюю арифметическую величину, вычислили стандартное отклонение, определили достоверность различий с использованием формулы t-критерия Стьюдента.

Применение метода педагогического тестирования позволяет определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития

физических качеств, позволяет, в конечном итоге, судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Мы использовали этот метод для определения динамики развития результатов у занимающихся контрольной и экспериментальной групп, в процессе совершенствования скоростно-силовых качеств каратистов.

Приложение 1.

Результаты тестирования в начале эксперимента

Таблица № 3

Наименование теста	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Достоверность t-экс. t-табл. p
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	$9,48 \pm 0,04$	$9,48 \pm 0,04$	00,5 2,07 > 0,05
Прыжок в длину с места.	$188,58 \pm 0,40$	$187,5 \pm 0,43$	0,58 2,07 > 0,05
Выпрыгивания из приседа.	$17,38 \pm 0,05$	$17,4 \pm 0,10$	0,06 2,07 > 0,05
Подъем туловища к ногам.	$18,45 \pm 0,03$	$18,57 \pm 0,03$	0,81 2,07 > 0,05
Челночный бег.	$12,64 \pm 0,02$	$12,63 \pm 0,02$	0,09 2,07 > 0,05

Проанализировав результаты тестов можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты скоростно-силовые качества, так как во всех пяти тестах различия между группами недостоверны.

Результаты тестирования в конце эксперимента

Таблица 6

Наименование теста	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Достоверность t-экс. t-табл. p
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	$8,97 \pm 0,03$	$8,93 \pm 0,04$	0,27 2,07 > 0,05
Прыжок в длину с места.	$194,17 \pm 0,46$	$194,08 \pm 0,55$	0,04 2,07 > 0,05
Выпрыгивания из приседа.	$16,2 \pm 0,05$	$15,24 \pm 0,05$	4,43 2,07 < 0,05
Подъем туловища к ногам.	$17,94 \pm 0,03$	$17,64 \pm 0,03$	2,21 2,07 < 0,05
Челночный бег.	$12,07 \pm 0,02$	$11,27 \pm 0,03$	7,69 2,07 < 0,05

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях (выпрыгивания из приседа, подъем туловища к ногам, челночный бег) показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя пять месяцев после применения разработанной нами методики, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе по общепринятой методике. На первоначальном этапе обработки материалов, на исходном этапе показатели были практически одинаковыми в двух группах. При всем этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в тренировках в контрольной группе, неэффективная, и ее нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях каратэ. У детей этой группы тоже в небольшом соотношении повысились результаты в скоростно-силовых тестах.

В тестах «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «прыжок в длину с места» в ходе исследования достоверных различий не установлено, но

показатели в обеих группах качественно улучшились в сравнении с исходным уровнем. Так, в начале эксперимента в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» средняя арифметическая величина в контрольной и экспериментальной группах равна 9,48. В конце эксперимента - 8,97 в контрольной группе, и 8,93 – в экспериментальной. В тесте «прыжок в длину с места» в начале эксперимента 188,58 (контрольная) и 187,5 (экспериментальная). В конце эксперимента - 194,17 и 194,08 соответственно.

Это можно объяснить тем, что в подготовке юных каратистов контрольной группы в некоторых упражнениях тоже применялись неопредельные отягощения в максимальном темпе (сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола).

Выводы:

1. Характерными особенностями проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности каратиста являются: многократные кратковременные ускорения в виде ударов руками и ногами, защит и передвижений. При изучении литературных источников мы выявили, что методика динамических усилий (неопредельных отягощений применяемых в максимально возможном темпе) имеет широкое распространение в таких видах ударных единоборств как бокс, тхэквондо, тайский бокс.

2. Установлено, что экспериментальная методика с преимущественным использованием комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на занятиях с юными каратистами позволяет значительно повысить у них уровень развития двигательных способностей.

3. Результаты педагогического эксперимента показывают, что в экспериментальной группы значительно превосходят результаты тестирования контрольной группы в трех тестах из пяти предложенных тестах ($P < 0,05$). И,

хотя в двух других тестах группы статистически достоверных различий не имеют, их показатели качественно улучшились по сравнению с исходным уровнем.

Практические рекомендации

1. Разработанный нами комплекс специализированных упражнений рекомендуется использовать не более трёх раз в неделю по 10-20 минут на каждом тренировочном занятии.

2. Предложенные комплексы упражнений желательно использовать в заключительной части тренировки.

3. Необходимо снизить нагрузку в тренировочном процессе при проведении разработанного комплекса упражнений.

4. Рекомендуется применять комплекс упражнений для более взрослых спортсменов высокой квалификации, увеличивая для них нагрузку.

5. Рекомендуем использовать разработанный комплекс упражнений в спортивных секциях каратэ.

Список используемой литературы

1. Бафталовский Д.И. Обоснование начальной подготовки юных гимнастов 10-12 лет по данным адаптации сердечно-сосудистой системы,

развития основных физических качеств и совершенствование осанки /Д.И. Бафталовский; Автореф. канд. дис. - Смоленск, 1965. - 28 с.

2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. М.: Физкультура и спорт. 1990. - 194 с.

3. Вайшвила Ч. А. О развитии быстроты и прыгучести у школьников 11-13 лет в зависимости от физического развития и некоторых показателей функционального состояния организма. / Ч.А. Вайшвила //Материалы III научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. - М., 1966. - 320 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с., ил. - (Наука - спорту).

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. -М.: Физкультура и спорт, 1970. - 104 с.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 254 с.

7. Винникова Н.И. О взаимосвязи технической и силовой подготовки юных гимнасток / Н.И. Винникова; Автореф. канд. дис. - Л., 1969. - 25 с.

8. Волчецкий Э.И. Из опыта обучения опорным прыжкам учащихся VI-X классов /Э.И. Волчецкий //Физкультура в школе. - 1963. - №11. - С. 12-14

9. Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы /Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.; Под ред. Е.Н. Ворсина. - Мн.: ПКПП «Асар», 1995. - 176 с.; ил.

10. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно - соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун - т. - Красноярск , 2004. - 112 с.

11. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта. Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. - 113 с.

12. Гончаров Н.Н. Динамика мышечных сокращений при предельных напряжениях и ее возрастные изменения /Н.Н. Гончаров: Автореф. канд. дис. - М, 1962. - 23 с.

13. Гужаловский А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 12. - С. 31-34.

14. Денисюк Л.О. О методике развития двигательных качеств у детей школьного возраста /Л.О. Денисюк; Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. - М.: АПН СССР, 1968. - 225 с.

15. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов /В.М. Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 318 с.

16. Забулика М.Е. Будь сильным, ловким, выносливым / М.Е. Забулика, Е.А. Разумовский. - Кишинев: Карта Молдовеняскэ, 1989.- 180 с.

17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М: Просвещение, 1970. - 256 с.

18. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1990. - 176 с., ил.

19. Иванов А.Л. Кикбоксинг. Киев. Книга - Сервис, «Перун» 1995 .- 312 с.:ил.

20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. - 272 с., 50 ил