

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ КАРАТЭ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Безояна Радия Андраниковича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях. Интегрирование спортивной культуры и образования изучают В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях.

Моральные нормы и законы в современном мире уходят на второй план перед внутренней потребностью самоутверждения, самопредъявления, которая особенно остро стоит в подростковом возрасте определённых социальных групп. В подростковом возрасте на фоне высокой эмоциональности и частых смен настроения, возможность видеть последствия своих активных действий минимальна. Философия восточных единоборств способствует развитию у ребенка высоких моральных норм и идеалов, воспитывает силу воли и духа, стремление к победе и лидерские качества. Человек, который занимается единоборствами, вряд ли когда-нибудь будет принимать наркотики или станет преступником, потому что в процессе обучения боевому искусству происходит закалка характера. Ребенок учится сражаться с самим собой и со своими внутренними страхами. Победив в этом сражении, он освобождает свою внутреннюю силу, которая помогает преодолевать сомнения и комплексы, и заставляет ценить человеческие моральные качества в себе и в других в первую очередь.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что исследуемый материал позволит нам выявить особенности занятий каратэ с детьми 7-11 лет, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс школьников младшего возраста (в том числе с ограниченными возможностями), занимающихся каратэ.

Предмет исследования - методика обучения каратэ глухонемых детей младшего школьного возраста.

Цель исследования заключается в экспериментальном обосновании методики обучения каратэ глухонемых детей 7-11 лет, основанной на специальных техниках укрепления здоровья и подготовки спортсменов к соревнованиям. Данная методика включала в себя упражнения кихона, гокона, а также игровые задания и подвижные игры для обучения и совершенствования техники каратэ.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу обучения каратэ детей младшего школьного возраста, в том числе глухонемых детей.

2. Разработать методику обучения каратэ глухонемых детей, основанную на комплексном подходе и посредством специальных упражнений, в том числе игровой направленности.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в учебно-тренировочном процессе юных каратистов.

Для решения поставленных задач мы используем следующие научные **методы исследования**: анализ, синтез, индукция, дедукция, наблюдение, обобщение, тестирование, анкетирование, метод математического анализа, анализ опыта педагогов и собственного опыта.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе «Школы - интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5 г. Саратова» в группе по каратэ.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что качество овладения элементами каратэ у младших школьников с ограниченными возможностями будет высоким, если тренер:

- создает условия для обучения элементам каратэ;
- использует различные приемы при обучении каратэ;

- организует работу по взаимодействию с родителями;
- осуществляет преемственность между образовательным учреждением и детской спортивной школой.

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы в количестве 28 источников и приложения.

В первой главе «Теоретические аспекты обучения детей школьного возраста каратэ» были рассмотрены вопросы:

- психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста, в том числе с ограниченными возможностями;
- особенности обучения каратэ детей младшего школьного возраста;
- методические основы технической подготовки в каратэ.

Во второй главе «Проведение опытно-экспериментального исследования по обучению детей младшего школьного возраста каратэ» приводится описание проведенного эксперимента с использованием методики обучения каратэ глухонемых детей 7-11 лет, основанной на специальных техниках укрепления здоровья и подготовки спортсменов к соревнованиям. В приложении приведены контрольные нормативы по физической подготовке и технике каратэ для групп младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие научные *методы исследования*: анализ, синтез, индукция, дедукция, наблюдение, обобщение, тестирование, анкетирование, метод математического анализа, анализ опыта педагогов и собственного опыта.

Содержание работы

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения существующих методик обучения приемам в каратэ детей

младшего школьного возраста, в том числе глухонемых. В первой главе дипломной работы был представлен анализ научно-методической литературы, были рассмотрены такие вопросы как зарождение каратэ в России, техническая подготовка в каратэ детей младшего школьного возраста, а также основные особенности обучения каратэ детей с ограниченными возможностями. Теоретической и методологической основой технической подготовки юных каратистов являются:

- структура обучения детей двигательным навыкам, состоящая из четырех этапов;
- формирование мотивации посредством комплексов игровых заданий с использованием элементов каратэ, применения инвентаря и подводящих спарринговых заданий.

По результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы подготовки каратистов младшего школьного возраста.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий в секции каратэ «Школы - интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 5 г. Саратова». Посредством данного метода в начале эксперимента был определен уровень физической подготовленности и функционального состояния организмов детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика, основанная на комплексном подходе, в том числе посредством специальных упражнений игровой направленности.

Педагогическое тестирование проводилось в естественных условиях. В процессе экспериментальной работы применялись следующие контрольные тесты физической подготовленности и функционального состояния младших школьников, занимающихся каратэ.

1. *Сила мышц спины* определялась при помощи упражнения - *поднимание туловища из положения лежа на животе*. Тестируемому

необходимо лечь на живот на специальную подушку и поставить руки за голову. Партнер фиксирует его ноги, после чего он приподнимает туловище и удерживает его в этом положении в течение 10с.

Система оценки: За каждую секунду присуждается одно очко. Максимальное число присужденных очков - 10.

2. Индекс Руфье Д-Диксона (Х. Бубе с соавт. 1969 г.) для определения функционального состояния начинающего спортсмена.

Процедура тестирования:

- 1) педагог измеряет у тестируемого ЧСС за 10 с,
- 2) через 10 секунд ученик выполняет приседания в течение 30с с частотой 1 приседание в секунду, после чего педагог измеряет ЧСС;
- 3) после этого ученик садится на скамейку и отдыхает, через 2 минуты педагог в третий раз измеряет у ученика ЧСС.

Затем при помощи специальной формулы рассчитывается индекс Руфье Д.-Диксона

Система оценки: оценка: от 0 до 4 условных единиц - отлично; от 5-9 - хорошо; от 10-14 - удовлетворительно; от 15 и выше - неудовлетворительно.

3. Гарвардский степ-тест для измерения общей работоспособности.

Этот тест у детей и подростков позволяет соотнести величину мышечной нагрузки с возрастом, с полом испытуемых. Это достигается подбором высоты ступеньки и изменением продолжительности работы. В зависимости от пола детей приняты определенные параметры дозированной нагрузки.

Процедура тестирования: испытуемый становится лицом к скамейке или кубу. По команде испытуемый начинает выполнение подъемов на скамейку в темпе 30 подъемов в минуту. Техника выполнения: одну ногу на скамейку (куб), затем другую и выпрямиться. После этого сразу опустить ведущую ногу (с которой начиналось выполнение упражнения), затем вторую в исходное положение. Преподаватель помогает сохранять нужную скорость шагов, считая вслух: «Шаг, два, три, четыре, шаг, два, три, четыре».

Испытуемому разрешается менять ведущую ногу. Закончив упражнение, он отходит в сторону и садится на скамейку. После окончания упражнения, преподаватель находит у тестируемого пульс и ровно через 1 мин. после выполнения упражнения начинает фиксировать ЧСС в течение 30сек. Более точно можно вычислить Гарвардский степ- тест (ИГСТ) если пульс считать 3 раза - в первые 30 сек, 2-й, 3-й, и 4-й минут восстановления.

Примечание. После выполнения интенсивной физической нагрузки ЧСС лучше фиксировать на подключичной артерии.

4. Тест на гибкость ног («шпагат»).

Процедура тестирования: выполняется шпагат вперед с опорой на руки, сначала правой, затем левой ногой (выбирается лучший результат); затем выполняется шпагат прямой.

Результат - измеряется расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

5. Тест на гибкость задней поверхности ног и туловища (наклоны туловища вперед в положении сидя и стоя).

Процедура тестирования. Вариант 1: испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, выполняет наклон туловище, преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи).

Результат показывает уровень развития гибкости учащегося. Возможны два варианта интерпретации результата: а) сравнение показателя тестируемого с показателями других учащихся в этом тесте; б) сравнение его результата в указанном тесте с результатами в других тестах на гибкость.

Вариант 2. Тот же тест, но выполняется из положения стоя.

6. Тест гибкость позвоночника (прогибание туловища)

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на живот на скамью или на пол, руки заводит за спину, партнер фиксирует ноги, прижимая их к

полу (скамье). Затем тестируемый как можно выше поднимает голову и спину.

7. Тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Процедура тестирования: испытуемый принимает исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, туловище под углом 40° к поверхности пола, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает стопы испытуемого. Задача - сохранить такое положение как можно дольше. *Результат* - время в секундах.

8. Тест для определения динамической силовой выносливости мышц брюшного пресса (тест «Лечь - сесть»).

Процедура выполнения: испытуемый ложится на мат на спину, ноги согнуты, руки за головой, затем по команде преподавателя выполняет подъемы корпуса вперед, до касания локтями коленей.

Система оценки: учитывается число повторений за 1 минуту.

9. Для оценки *координационных способностей* учеников использовали челночный бег, кувырки вперед, стойка на одной ноге.

В начале педагогического исследования было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах, которое показало примерно одинаковый уровень физического развития всех детей. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование уровня подготовленности каратистов обеих групп, по результатам которого определялась эффективность предложенной методики технической подготовки детей 7-11 лет (в том числе глухонемых), основанной на комплексном подходе, в том числе посредством специальных упражнений игровой направленности.

Суть педагогического эксперимента заключалась в обосновании применяемой методики обучения приемам каратэ учащихся младшего школьного возраста, а также глухонемых детей, основанной на комплексном подходе и с учетом особенностей занимающихся.

На основании изучения научно-методической литературы нами были подобраны средства и методы обучения младших школьников каратэ с учетом их физических особенностей. В учебно-тренировочный процесс занимающихся экспериментальной группы были введены специально подобранные упражнения на повышение уровня их физической подготовленности, технического мастерства и подготовки к соревновательной деятельности. Были предложены упражнения кихона, гокона, а также игровые задания и подвижные игры для их обучения и совершенствования техники каратэ.

Методы математической статистики полученных результатов исследования.

По результатам контрольного тестирования была проведена математическая обработка полученных данных, в результате которой рассчитывались:

- средняя арифметическая величина;
- значение среднего квадратичного отклонения;
- ошибка среднего арифметического (m);
- критерий Стьюдента (достоверность различий)

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости ($P < 0,05$).

По результатам педагогического эксперимента была доказана эффективность применения подобранных средств и методов обучения детей младшего школьного возраст.

Таким образом, предложенные нами средства и методы для детей младшего школьного возраста эффективны, и их можно рекомендовать специалистам, работающим в этой области с детьми данного возраста.