

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУ-**  
**ДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

**Комплексный педагогический контроль в подготовке**  
**спортсменов по каратэ**

Студента 3 курса 317 группы  
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Чичварина .....

Научный руководитель  
Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема начальной подготовки спортсменов, в том числе юных каратистов, является одной из наиболее актуальных в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. При этом научно обоснованная методика начальной подготовки в системе национальных единоборств (борьба самбо, каратэ, дзюдо, кикбоксинг, греко-римская борьба и др.) является важным условием повышения уровня технической подготовленности и результативности выступления юных спортсменов на соревнованиях.

Подготовка молодого спортсмена от новичка до мастера спорта, способного выиграть социально значимые соревнования – это многолетний трудоемкий процесс. Возрастающая конкуренция требует новых и прогрессивных методик тренировки, способствующих при наименьших материальных затратах и минимальном времени подготовки высококвалифицированного спортсмена.

Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности: спортивно-технической, физической и двигательной-координационной, тактической и технической. В видах спорта с активным мышечным сокращением двигательная подготовленность является одной из ведущих составных частей общей, интегральной подготовленности спортсмена. В полной мере это положение применимо и к спортивным единоборствам, в том числе и к каратэ. Двигательная подготовленность – компонент интегральной подготовленности спортсмена, отражающий уровень проявления его двигательных способностей в определенный момент времени.

В свою очередь, двигательная подготовленность складывается из следующих видов подготовленности спортсмена: физической и двигательной-координационной.

Каратэ требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умение пользоваться приобретенными навыками.

Правильная организация работы по обучению и проведению соревнований имеет большое воспитательное значение. Тренировочные занятия содействуют развитию силы воли, выдержки, дисциплины, Воспитывает чувство товарищества и взаимопомощи, открывает широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы.

**Актуальность исследования** заключается в том, что комплексный педагогический контроль имеет наибольшее практическое значение в подготовке спортсменов по каратэ:

- контроль процесса тренировки, информация о его качестве и достигнутых результатах;
- информация об уровне развития двигательных качеств;
- установление эффективности тренировочных методик и оснований для их выбора;
- прогнозирование спортивных достижений тестируемых лиц, которые можно ожидать от них в определенном временном интервале в будущем;
- отбор кандидатов;
- сравнение уровня физической подготовленности.

В настоящее время нет четкой систематизации информативных параметров комплексного контроля каратистов и современных инструментальных методов их измерения, совершенно недостаточно уделяется внимание решению вопросов метрологического обеспечения измерений.

**Объект исследования** – процесс комплексного педагогического контроля в работе с каратистами.

**Предмет исследования** – специальная физическая подготовленность.

**Цель педагогического эксперимента** – решение актуальных вопросов комплексного контроля в процессе подготовки юных каратистов к ответственным соревнованиям, а именно разработка тестов по оценке физической подготовленности каратистов младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования** – использование комплексного педагогического контроля в процессе проведения учебно-тренировочных занятий позволит управлять процессом тренировки и корректировать уровень физической подготовленности каратистов младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд **задач**:

- изучить литературные источники, посвященные проблеме тренировочных занятий каратэ;
- определить уровень физической подготовленности каратистов на начальном этапе тренировочного процесса;
- определить уровень физической подготовленности каратистов на этапе подготовки к соревнованиям;
- произвести оценку изменений физической подготовленности каратистов младшего возраста.
- оценить результаты выступления каратистов на соревнованиях.

# **Оценка эффективности тренировочных занятий по каратэ с детьми младшего возраста**

## **1 Организация и проведение исследования**

Педагогический эксперимент был проведен на базе Государственного автономного учреждения города Москвы "Спортивная школа "Московский центр боевых искусств" Департамента спорта и туризма города с октября 2016 года по март 2017 года. В эксперименте участвовало 30 детей в возрасте 9-10 лет, посещающих секцию каратэ. Занятия проводились строго по установленному расписанию, три раза в неделю по девяносто минут в спортивном зале базе ГАУ г.Москвы "Спортивная школа "Московский центр боевых искусств".

В начале исследования в октябре 2016 года было проведено педагогическое тестирование с целью определения уровня развития основных двигательных качеств учащихся (силы, быстроты, скоростно-силовых, координации).

При тестировании испытуемым были предложены следующие задания:

- «Удар, блок, разворот»;
- простая двигательная реакция;
- сложная двигательная реакция;
- подъём туловища за 30 секунд (руки за голову);
- прыжок в длину с места.

Испытуемым объяснялись и демонстрировались все задания, которые необходимо было выполнить, после чего проводилось опробование и сдача контрольных упражнений с фиксацией последующего результата.

1) «Удар, блок, разворот» выполняется в стойке (дзэнкуцу дачи) удар блок и разворот с блоком. 3 варианта:

- удар с шагом вперед, блок вперед разворот назад с блоком;
- то же, но с другой ноги;
- удар вперед блок назад и разворот в сторону.

2) простая двигательная реакция выполняется с помощью программы на компьютере;

3) сложная двигательная реакция выполняется с помощью программы на компьютере;

4) поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами, руки за головой, выполнялось следующим образом: испытуемый должен выполнить это упражнение максимальное количество раз, обязательно касаясь спиной гимнастического мата;

5) прыжок в длину с места выполняется по общепринятой методике. Испытуемые выполняли по три попытки, а регистрировался самый лучший результат.

Определение времени простой и сложной двигательной реакции у испытуемых проводилось с использованием специальной аппаратуры со встроенным компьютером.

Испытания проводятся для определения состояния отдельных учеников по тестам, причем учитывается стабильность теста, то есть воспроизводимость результатов при его повторении через определенное время в одинаковых условиях. Тогда можно видеть динамику физической подготовки.

Аналогичное тестирование в исследуемой группе мальчиков было проведено в марте 2017года.

## **2 Оценка эффективности тренировочных занятий по каратэ**

Эксперимент проводился пять месяцев с октября 2016 по март 2017 года . На первом этапе, который проходил в октябре были определен исходный уровень развития двигательных качеств учащихся:

- Удар, блок, разворот;
- простая двигательная реакция;
- сложная двигательная реакция;
- подъём туловища за 30 секунд (руки за голову);
- прыжок в длину с места.

Итогом тренировочного процесса явились соревнования, которые проходили в марте. В соревнованиях приняли участие все воспитанники. Тестирование было проведено перед соревнованиями. Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности повышается по каждому виду испытаний. Рост достижений неуклонно и равномерно нарастает.

При проведении комплексного упражнения «Удар, блок, разворот» на различных этапах исследования были получены результаты, которые в целом свидетельствующие о повышении профессионального мастерства воспитанников. В тесте «Удар, блок, разворот» результаты за 5 мес. улучшились с 6,7 балла до 7,5 (12%).

Результаты, свидетельствующие о повышении спортивного мастерства юных каратистов были получены в ходе всех тестовых испытаний (рисунки 2,3, 4, 5).

В тесте «Простая двигательная реакция» время реакции ускорилось с 286 мс до 281 мс (1,7%).

В тесте «Сложная двигательная реакция» время реакции ускорилось с 1276 мс до 1178 мс (7,7%).

В подъемах туловища за 30 сек результат увеличился с 19 раз до 24 (21%).

В прыжках с места результат изменился с 132,5 до 138 см (9,6%).

В марте 2011 года проводился Чемпионат и Первенство Саратовской области среди юниоров и взрослых. Воспитанники младшей возрастной группы секции каратэ ГАУ г.Москвы "Спортивная школа "Московский центр боевых искусств" были в числе призеров.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. По итогам выполнения дипломной работы были систематизированы данные литературы знание по комплексному педагогическому контролю в каратэ, установлено, что качественно выполненный контроль позволит произвести оценку эффективности тренировочных занятий, в том числе с детьми младшего возраста

2. Эффективность систематических тренировочных занятий по каратэ-до возможно определять с помощью комплекса физических упражнений (тестов). Статистическая обработка полученных результатов позволила установить высокую информативность теста - Сложной двигательной реакции и «удар, блок, разворот», в то время как информативность других тестов оценивалась как средняя.

3. Высокий уровень физической подготовленности юных каратистов был подтвержден в ходе соревнований, где воспитанники младшей возрастной группы Саратовской областной общественной организации заняли призовые места.

4. По результатам проведенного исследования были даны методические рекомендации, которые используются при проведении тренировочных занятий в секции каратэ ГАУ г.Москвы "Спортивная школа "Московский центр боевых искусств".