

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

АВТОРЕФЕРАТ

на выпускную магистерскую работу

по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль Физкультурно- оздоровительные технологии

студента 3 курса Института физической культуры и спорта

Захарова Виктора Николаевича

Тема работы: «Каратэ как средство всестороннего физического развития
школьников»

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

1. Общая характеристика работы

Систематические занятия каратэ создают благоприятные условия для всестороннего развития обучающегося, приобщая их к общечеловеческим ценностям. Ребенок развивается не только физически, но и духовно и интеллектуально.

Кроме того каратэ имеет большую социальную значимость, воздействуя на социальное, культурное и профессиональное самоопределение, способствуя творческой самореализации личности занимающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

Актуальность заключается в том, что в настоящее время чаще всего это единоборство воспринимается не как эффективная боевая система, а как спортивно-оздоровительная дисциплина.

Применяемые в каратэ упражнения и технические приемы, равномерно воздействуя на все группы мышц, всесторонне и гармонично развивают морфологические и функциональные системы организма. Кроме того каратэ как любой вид спорта организует досуг и активный отдых, формирует физическую подготовленность и здоровье подрастающего поколения

В данной квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** всесторонней подготовки юных каратистов.

Тема – «Каратэ как средство всестороннего физического развития школьников».

Цель исследования - выявить влияние занятий каратэ на физическое состояние юных спортсменов.

Объект исследования - процесс физического развития детей старшего школьного возраста, занимающихся каратэ.

Предмет исследования - средства и методы развития физических качеств у юных каратистов.

Гипотеза исследования - общеподготовительные и специальные средства физической подготовки в каратэ способствуют гармоничному развитию юных спортсменов.

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

1. изучить состояние проблемы в современной теории и практике физического воспитания и спорта;
2. представить средства и методы воспитания, используемые в учебно-тренировочном процессе каратэ;
3. исследовать динамику развития физических качеств в группе юных каратистов, занимающихся в секции спортивного клуба.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные тестирования;
- математическая обработка данных.

2. Каратэ в системе физического воспитания

В системе духовного и физического воспитания подрастающего поколения каратэ является одним из важных средств гармонического воспитания личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В постулатах каратэ указывается, что воин должен уметь не только сражаться на полную физическую мощь, но делать это во имя справедливости.

Различные упражнения в каратэ специально подобраны таким образом, чтобы точнее воздействовать на человека, предоставляя каждому занимающемуся широчайшие возможности для разностороннего развития.

Они являются эффективным средством самоутверждения и выражения собственного «я», сопереживания и сопричастности спортивному действию как творческому процессу, вызывая чувство гордости и восхищения беспредельностью потенциальных возможностей человека.

Идеалы современного спорта – быстрее, выше, сильнее – в каратэ не являются основными. Каратэ предоставляет большую возможность человеку реализовывать свои возможности, познать и развить резервы своего тела и сознания, обогатиться новыми знаниями. Постепенное увеличение физических нагрузок и трудностей, связанных с освоением техники борьбы, содействует развитию способностей, необходимых человеку, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни.

В настоящее время чаще всего это единоборство воспринимается не как эффективная боевая система, а как спортивно-оздоровительная дисциплина.

И как видом спорта им могут заниматься и юные и пожилые спортсмены.

Применяемые в каратэ упражнения и технические приемы, равномерно воздействуя на все группы мышц, всесторонне и гармонично развивают морфологические и функциональные системы организма. Кроме того каратэ как любой вид спорта организует досуг и активный отдых, формирует физическую подготовленность и здоровье подрастающего поколения.

В. В.Скороходов (1999), приводит данные опроса занимающихся каратэ в Москве. По его данным 50 % юношей и 66,7 % девушек, рассматривают каратэ как спортивную подготовку; 86,4 и 61,9 % как боевую подготовку; 77,3 и 93,9 % соответственно – выделяют оздоровительную составляющую данного вида единоборств; 77,3 и 57,1 % отмечают его духовную направленность, оказывающее заметное влияние на мировоззрение.

Таким образом, каратэ как система физического воспитания, является очень ценным и эффективным средством, способствующим гармоничному развитию ребёнка.

3. Влияние каратэ на здоровье и морфофункциональное состояние занимающихся.

Здоровый образ жизни, совершенное владение собственным телом, умение постоять за себя и своих близких, духовное совершенствование – вот определяющие аргументы в пользу занятий каратэ. Бесспорно положительное влияние на общее самочувствие и физическую подготовку занимающихся. Регулярные физические нагрузки позволяют укрепить слабое здоровье, избавиться от лишнего веса, улучшить координацию движений, научат владеть собственным телом, развивают силу, ловкость, скорость реакции.

Заниматься каратэ рекомендуется уже с 4-летнего возраста. Учитывая особенности детского восприятия, психического и физического развития, тренировки проводятся в игровой форме и обязательно включают в себя оздоровительное дыхание. Но стилевое каратэ — это не просто спорт или система, а боевое искусство, поэтому в учениках уже с первого дня занятий необходимо воспитывать боевой дух каратэ, здоровые лидерские качества и умение моментально адаптироваться, быть в гармонии с миром и собой. Таким образом, занятия способствуют формированию характера ребенка — он становится более уверенным, учится сдержанности, самоконтролю и целеустремленности. Каратэ содействует воспитанию смелости и решительности, так как занимающимся приходится выполнять рискованные упражнения, выступать в спортивных поединках, разбивать твердые предметы, преодолевая чувство страха и нерешительности.

Занятия каратэ оказывают заметное положительное влияние на здоровье: укрепляются суставы, позвоночник, мышечный каркас, сердечно-сосудистая система. Как мы отмечали выше, в занятия обязательно включаются дыхательные упражнения. В каратэ существуют два вида дыхания — ибукэ (восстанавливающее дыхание — медленный вдох и резкий сжатый выдох) и нагарэ (естественное ровное дыхание, размеренный вдох и размеренный выдох), посредством чего развивается объем легких, что действует оздоравливающе на людей, страдающих астмой и с проблемами сердечно-сосудистой системы.

Физическое развитие положительно влияет, как на умственное, так и на психическое здоровье. Во время занятий физическими упражнениями в мозге человека активируется действие особых химических веществ, называемых нейротрансмиттерами, которые вызывают у человека спокойствие и умиротворение, снижение психической возбудимости и уменьшение депрессии. В свою очередь уменьшение уровня психической возбудимости и депрессии и улучшение общего состояния положительно сказываются на выполнении умственной деятельности.

Средства тренировки каратиста способствуют развитию совершенствованию физических качеств, таких как гибкость, прыгучесть, равновесие, ловкость.

Благодаря многократному повторению в тренировке различных в ациклических действий: переворотов, вращений, прыжков организм занимающихся все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела, вследствие чего развиваются координационные способности занимающихся.

Упражнения, связанные с вращениями тела, с переворачиванием через голову, оказывают положительное влияние на вестибулярный аппарат занимающихся каратэ.

Сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении массы тела, требуют от спортсмена определенного уровня развития силовой подготовки.

Развитию силовых качеств занимающихся способствуют упражнения, используемые в тренировке: отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке, упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге, ходьба на носках ног, отжимания партнера ногами в положении лежа на спине – все эти и многие другие упражнения также помогают развить силу тех или иных групп мышц. В каратэ существует также много упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Кроме того, присущая каратэ динамичная работа на больших скоростях, требует совмещения силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе, как показывает практика, мышцы теряют мобильность.

Каратэ развивает все двигательные реакции, совершаемые человеком: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией. В каратэ это, например, прекращение нападающего или защитного действия. Сложные же двигательные реакции – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

Каратист обладает еще одним специфическим проявлением скоростных качеств – быстротой торможения, когда в связи с изменением ситуации он может мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Тренировка по совершенствованию быстроты и скорости движений, как правило, сочетается с работой над техникой или скоростно-

силовыми упражнениями, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т.е. к увеличению выносливости.

Особенности поединка в каратэ заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников распадаются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть, действиями относительно низкой интенсивности. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры, входящих в общеразвивающую и подготовительную часть тренировки каратиста.

В качестве специальной подготовки каратиста используются возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки, которые помогают достичь стабильной работоспособности на соревнованиях.

Занятия каратэ делают тело человека гибким и подвижным в суставах, так как хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. На занятиях по каратэ ученики в первую очередь учатся выполнению шпагата, т.е. седу с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на «классический» (продольный) – ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально; шпагат с наклоном – наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу; шпагат правой или левой (поперечный) – одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны; шпагат кольцом – туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы. В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда руки или ноги спортсмена попали на прием соперника.

Таким образом, в карате сочетается быстрота и отличная координация тела, сила и ловкость, смелость и решительность, способствующие улучшению физической формы здоровья занимающегося.

4. Структура работы.

Выпускная квалификационная работа Захарова Виктора Николаевича написана на актуальную тему: «Каратэ как средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития школьников» раскрывает проблему всесторонней подготовки юных каратистов. Данная проблема достаточно актуальна, так как в настоящее время чаще всего это единоборство воспринимается не как эффективная боевая система, а как спортивно-оздоровительная дисциплина.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, что общеподготовительные и специальные средства физической подготовки в каратэ способствуют гармоничному развитию юных спортсменов.

В педагогическом исследовании принимали участие юноши 14-15 лет, занимающихся первый год в группе спортивного совершенствования, на базе спортивного клуба «Викинг».

Анализируя результаты контрольного тестирования, было установлено, что благодаря упражнениям общей и специальной физической подготовки у юных спортсменов действительно растут показатели их общей и специальной физической подготовленности, и в соревновательном периоде они находятся на пике своей спортивной формы.

Общеподготовительные и специальные средства физической подготовки в каратэ способствуют гармоничному развитию юных спортсменов: физическому, умственному и психическому, духовному и нравственному совершенствованию занимающихся.

5. Экспериментальная часть

Цель исследования - выявить влияние занятий каратэ на физическое состояние юных спортсменов.

Объект исследования - процесс физического развития детей старшего школьного возраста, занимающихся каратэ.

Предмет исследования - средства и методы развития физических качеств у юных каратистов.

Гипотеза исследования - общеподготовительные и специальные средства физической подготовки в каратэ способствуют гармоничному развитию юных спортсменов.

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

1. изучить состояние проблемы в современной теории и практике физического воспитания и спорта;
2. представить средства и методы воспитания, используемые в учебно-тренировочном процессе каратэ;
3. исследовать динамику развития физических качеств в группе юных каратистов, занимающихся в секции спортивного клуба.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные тестирования;
- математическая обработка данных.

Наше педагогическое исследование физического состояния каратистов мы проводили на базе спортивного клуба «Викинг» среди юношей 14-15 лет, занимающихся первый год в группе спортивного совершенствования.

С помощью контрольного тестирования мы исследовали динамику общей физической подготовленности и специальной подготовки наших воспитанников в ходе годичного макроцикла подготовки, считая ее одним из важнейших аспектов учено-тренировочного процесса.

Чтобы с большей степенью достоверности выявить рост тренированности и физической подготовленности каратистов, тестирование проводилось нами на трех этапах:

I этап проводился в подготовительный период,

II этап – во время соревновательного периода;

III этап тестирования состоялся в переходный период тренировочного цикла 2016-2017 г.

В качестве контрольных упражнений, отражающих уровень и динамику развития физических качеств, мы использовали:

1. бег на 3000 м, с целью оценки уровня общей выносливости;
2. отжимание в упоре лежа, как показатель уровня развития силы;
3. наклон туловища вперед помог нам определить подвижность позвоночного столба (гибкость). *Методика выполнения:* испытуемый в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+);

4. быстрота простой двигательной реакции тестировалась при помощи обычной линейки (длина 30 см). *Методика выполнения:* занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После того как тренер отпустит вертикально удерживаемую линейку, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев

5. челночный бег 3x10 м (с) использовался для определения уровня развития ловкости и координации движений.

В качестве контрольных упражнений на выявление динамики специальной подготовки каратистов, мы проводили тестирование на:

1. выполнение «двойки и тройки» (попеременных двух- и трехударных комбинаций руками) в челноке за 20 сек в стойке;

2. круговой удар впереди стоящей ногой, как правой так и левой ногой (маваси-гери) также за 20 сек.

Анализируя результаты проведенного нами контрольного тестирования, мы выявили следующее.

В беге на 3000 м средний результат, показанный каратистами, составил на I этапе 11 минут 18 секунд, на II этапе, в соревновательный период – 10 минут 99 секунд, динамика – 19 секунд. На третьем же этапе среднегрупповой результат оказался 10,95.

	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	11,18	10,99	-0,19	10,95

Средние показатели в упражнении «отжимание в упоре лежа» на 4 отжимания больше, в среднем 45,4 на соревновательном этапе подготовки по сравнению с подготовительным – 41,4. В переходном периоде – чуть ниже, чем в соревновательном 45 раз.

	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	41,4	45,4	+4,0	45,0

В упражнении «наклон туловища вперед» результаты также улучшались от подготовительного этапа к соревновательному в среднем на 2,2 см. На переходном этапе 11,8 см, что меньше, чем на соревновательном на 1,4 см.

	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	11	13,2	+2,2	13,13

Быстрота простой двигательной реакции, измеряемая с помощью линейки, на I этапе в среднем оказалась 10 см, на II этапе – 8 см. Динамика составила 2 см. На третьем этапе 8,6 см, что на 0,6 см хуже предыдущего среднего результата.

	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	10	8	-2	8,6

Динамика показателей в челночном беге 3x10м также свидетельствует об улучшении показателей: на I этапе в среднем 7,7 с, на II этапе – 7,3 с. Динамика – 0,4 секунды. На III – 7,6 секунды.

	I этап	II этап	Динамика	III этап
Средний показатель	7,7	7,3	-0,4	7,6

Приведем также результаты выполнения специальных упражнений¹: Результаты выполнения попеременных двух- и трехударных комбинаций руками является следующей:

Средний показатель	I этап	II этап	Динамика	III этап
кол-во раз	31,8	36,2	+4,4	37,2

При выполнении кругового удара передней ногой (рен-гери) юные каратисты показали следующие результаты:

Таблица 7

Средний показатель	I этап	II этап	Динамика	III этап
кол-во раз	31,4	35,8	+4,4	36,6

Таким образом, результаты контрольного тестирования и их анализ позволяют нам сделать следующий вывод: благодаря упражнениям общей и специальной физической подготовки у юных спортсменов действительно растут показатели их общей и специальной физической подготовленности, и в соревновательном периоде они находятся на пике своей спортивной формы. Результаты, показанные каратистами на III этапе, свидетельствуют о том, что у спортсменов после соревновательного периода накапливается усталость, и для их восстановления необходимо снижение объема и интенсивности нагрузок. Что и отражают результаты тестирования.

5. Заключение

Каратэ сейчас воспринимается как спортивное единоборство, однако на родине, на Востоке традиционно каратэ рассматривается как фундаментальное учение и длительный период постижения основ, где одну базовую технику ученики готовы терпеливо изучать несколько лет.

В настоящее время каратэ представляется единоборством, которое воспринимается не как эффективная боевая система, а как спортивно-оздоровительная дисциплина. Как вид физической активности, которым можно заниматься независимо от возраста. Целями занятий каратэ в широком понимании является обучение занимающихся двигательным действиям, воспитание физических и духовных качеств, овладение специальными знаниями и формирование потребности в занятиях спортом; метод самовыражения через движение, духовного самосовершенствования, воспитания нравственного человека.

Таким образом, каратэ как система физического воспитания, является очень ценным и эффективным средством, способствующим гармоничному развитию ребёнка.

6. Список использованных источников:

1. Гагонин С. Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: Дис. д-ра пед. наук 13.00.04: / Гагонин С. Г. СПб., 1998 – 432 с.

2. Головихин Е., Степанов С.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ. / Е. Головихин, С. В. Степанов. Екатеринбург, 2006 – 320 с.

3. Каштанов Н.А. Восточные виды единоборств в системе средств формирования морально-волевых качеств у подростков. / Научное издание «Интеграция всех сил общества как фактор повышения культурного уровня народа и формирования здорового образа жизни» / Научные редакторы В.М. Никитин, З.В. Егорова. – Москва-Чебоксары: изд-во НАНИ ЧР, 2002, 175 с.

4. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. / Н.А. Каштанов – Ростов н/Д: Феникс, 2007 г. – с. 20-23.

5. Каштанов Н.А. Нравственное и духовное формирование личности в процессе обучения каратэ / Н.А. Каштанов // Учебно-воспитательный процесс в условиях модернизации образования. Сборник научных статей. – М.: МПА, 2005. – 240 с.

6. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента (учебное пособие) / С.А. Литвинов. // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 2-2. – С. 213-214;

7. 25. Степанов С.В. Влияние занятий каратэ на физическое развитие и физическую подготовленность подростков 12-15 лет (Методические рекомендации) / С.В. Степанов. - Краснодар: КубГУ, 2001 г. – 56 с.