

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ 15-17 ЛЕТ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 414 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Гибадулиновой Киры Львовны

**Научный руководитель**  
доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**  
к. философ., наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

## Введение

Выбор темы выпускной квалификационной работы обусловлен актуальностью развития каратэ в XXI веке. Ежегодно в России открываются спортивные клубы и направления в детских юношеских спортивных школах по каратэ. Необходимость изучения этого вида спорта явно велика, так как преподавать каратэ должны квалифицированные специалисты, а также специалисты, которые готовы творчески подходить к своему виду деятельности – искать новые средства, методы спортивной тренировки каратистов для наиболее эффективной подготовки будущих спортсменов-победителей.

Каратэ как вид спорта и средство физической культуры обосновалось с начала 80-х годов 20 века, по настоящее время оно остаётся одним из популярнейших видов спорта среди детей и молодёжи. Со времён СССР каратэ удержало и приобрело не только популярность, но и великих спортсменов, и не менее известных тренеров, которые в свою очередь оставляют нам кладёшь систематизированных знаний в виде энциклопедий и сборников книг о каратэ. Сегодня – каратэ является олимпийским видом спорта, а значит, совершенствование методов и средств подготовки спортсменов не должно останавливаться ни на мгновение, ведь за грамотно построенным процессом тренировки стоят будущие победы. «Каратэ 20 лет назад и каратэ сейчас - это другое поколение, другие подходы к делу. Необходимо отказаться от старых стереотипов и двигаться к современному темпу развития. У нас есть талантливые тренеры и спортсмены. И они сделают свое дело в спорте, покажут результат. Естественно, с помощью методического прогресса, за обеспечение и развитие которого должны отвечать специалисты. Но и нужен локомотив, способный снабдить и обеспечить федерацию, заложить мощный, обновленный фундамент». (Герунов А, 2017)

Изучив научную и популярную литературу о каратэ, нам не удалось найти систематизированной и логичной структуры тренировочного процесса

спортсменов подросткового и юношеского возраста. В имеющихся источниках, как правило, раскрывается подготовка взрослых спортсменов, хотя перспективным было бы сделать акцент на подготовке подростков, поскольку их физиологические и анатомические особенности позволяют расширять арсенал технических действий и физического совершенствования в максимально короткие сроки и закреплять их в выступлениях на соревнованиях.

**Объект** исследования – тренировочный процесс подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования

**Предмет** исследования – методические особенности технической, тактической и физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования.

**Научная гипотеза:** предположим, что изучение поединков каратистов на этапе спортивного совершенствования будет способствовать адекватной оценке подготовленности спортсменов и тем самым обеспечит возможность внедрения эффективных средств и методов в подготовку каратистов.

**Цель** работы – изучить особенности физической, тактической и технической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования. Данная цель позволила сформулировать следующие **задачи:**

1. Проанализировать теоретические аспекты спортивной тренировки каратистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Выявить особенности технической, тактической и физической подготовки каратистов.
3. Дать оценку используемым методам и средствам подготовки каратистов.

Для решения поставленных задач, использовались следующие **методы:**

1. Аналитический обзор литературных источников;

2. Анализ научно-методической литературы;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Тестирование;
5. Методы математической статистики;

## Основное содержание работы

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

1. Дать оценку технико-тактической и физической подготовленности каратистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Определить эффективность программы по подготовке каратистов на этапе спортивного совершенствования.

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* проводится с целью определить, какие средства и методы используют при тренировке каратистов в технической, тактической и физической подготовке. Каковы основные положения и направления подготовки. Каких целей можно достичь применением указанных средств. Изучение накопленного теоретического потенциала позволит успешно оценить уровень подготовки и дать рекомендации к дальнейшему совершенствованию спортсменов. Изучение литературных источников, посвященных проведению занятий со спортсменами-каратистами, является первым и совершенно необходимым этапом проведения исследовательской работы, посвященной исследованию особенностей технико-тактической и физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования.

Анализ литературных источников заключался в изучении научно-методической литературы отечественных авторов, посвященной вопросам технико-тактической и физической подготовки каратистов и её учета в ходе

исследования их спортивной деятельности. На основании анализа литературных источников были выбраны адекватные методы исследования. В исследовательской работе был проанализирован 21 литературный источник.

*Педагогическое наблюдение* проводится непосредственно на месте проведения исследования и ставит своей целью выявить особенности технико-тактической и физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования. Определить уровень развития различных технико-тактических и физических качеств каратистов. Очень важным представляется выявить в ходе педагогического наблюдения те особенности технического и тактического развития каратистов, которые они приобретают в ходе тренировки и установить, какие формы организации занятий с каратистами уже применяются, какие формы еще возможно внедрить. Педагогическое наблюдение, кроме того, может выявить ограничения к применению различных методик, накладываемые особенностями расположения и технического оснащения колледжа, на базе которого проводится исследование. Педагогическое наблюдение проводилось во время тренировочных занятий с целью определения особенностей технико-тактической и физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования: по показателям результативности о время тестирования, а также при выполнении комплексов ката и во время поединков.

*Педагогический эксперимент* является основным методом, применяемым в ходе исследования. Педагогический эксперимент проводится с обязательным учетом данных полученных в ходе изучения литературных источников и педагогического наблюдения. На основе применения этих методов должен быть разработан план проведения педагогического эксперимента, обеспечивающий решение поставленных во введении задач и достижение цели работы. С другой стороны проведение педагогического эксперимента не должно входить в противоречие с особенностями физиологии спортсменов. Выявление особенностей подготовки каратистов

определяется на основе оценки комплексов ката, сдачи нормативов и оценки поединков. Для того чтобы объективно оценить эти параметры необходимо проведение ряда тестов, результаты которых использовать в качестве материала для выводов об успешности или провале педагогического эксперимента.

*Методы математической статистики* составляют неотъемлемую часть методологического аппарата любого исследования, результаты которого могут быть выражены в численной форме. Методы математической статистики используются для систематизации результатов педагогического эксперимента и позволяют представить полученные сведения в виде, являющемся наиболее удобным для восприятия. Результаты исследования, подвергшиеся обработке с применением методов математической статистики, будут наглядными и доступными для любого человека, даже незнакомого с сутью проводимого педагогического эксперимента. Численные методы позволяют сделать количественные выводы и судить об исследуемом явлении не только с качественной, описательной точки зрения, но и четко и недвусмысленно определить наличие и степень выраженности того или иного исследуемого явления. В ходе исследования определялись следующие статистические параметры.

Среднее арифметическое значение – одна из основных характеристик ряда наблюдений. Этот показатель является центром распределения, вокруг которого группируются все варианты статистической совокупности. Среднее арифметическое значение вычисляется по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Среднее квадратическое отклонение вычисляется по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Для оценки значимости полученных результатов использовался t-критерий Стьюдента, который находится по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{(\sigma_1^2 + \sigma_2^2)}} \sqrt{n}$$

Исследование проводилось в период с августа 2018 г. по декабрь 2018 г. и включало в себя 3 этапа.

Первый этап был посвящен анализу и обобщению информационных источников научно-методического характера и предусматривал теоретическое обоснование проблемы, конкретизацию основных направлений научного поиска, выбор эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования.

На втором этапе анализировались видео материалы и результаты тестов в тренировочной и соревновательной деятельности каратистов. Для определения уровня технико-тактической подготовленности – просмотры видео материалов в виде поединков и комплексов ката, а для определения уровня физической подготовленности проводилось тестирование физических качеств, которые наиболее значимы для подготовки каратистов. Определялся уровень данного вида подготовленности каратистов, и выявлялись факторы, отражающие эффективность соревновательной деятельности в «кумитэ»; проводился анализ показателей технико-тактической подготовленности - наиболее часто реализуемых приёмов и движений в ходе соревновательной деятельности в «кумитэ».

На основании результатов, полученных в ходе второго этапа, была проведена оценка эффективности технико-тактической и физической подготовленности каратистов на этапе спортивного совершенствования.

Третий этап был посвящен проведению основного педагогического эксперимента, решавшего задачу исследования особенностей технической, тактической и физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования. Эксперимент проходил на базе секции каратэ при ГАПОУ МО СКФКиС. В этом исследовании приняли участие 22 человека

(юноши и девушки 15 – 17 лет) спортивной квалификации 5-кю – 1-кю, стаж занятий каратэ от трёх лет.

## **Технико-тактическая и физическая подготовка каратистов на этапе спортивного совершенствования**

### **Оценка технико-тактической подготовки каратистов**

С целью определения особенностей технико-тактической подготовки каратистов, нами был осуществлён анализ ведения соревновательной деятельности в Вадо-кай каратэ, которая осуществляется по двум видам соревновательных программ (кумитэ – свободный поединок и ката – формальные комплексы технических двигательных действий), имеющих специфические особенности выполнения технических и тактических элементов и их комплексов. Это является отличительной особенностью Вадо-кай каратэ, как спортивного единоборства, поскольку две принятых соревновательных программы увеличивают арсенал технических элементов этого вида спорта и общий двигательный фонд занимающихся, особенно на этапе спортивного совершенствования, где закладывается основа овладения техникой Вадо-кай каратэ. Нами была осуществлена классификация технических элементов Вадо-кай каратэ, обучение которым осуществляется на этапе спортивного совершенствования. В основу разработанной классификации положен признак решаемых двигательных задач конкретными техническими действиями, состоящими из базовых и производных от них, вариативных технических элементов.

Исходя из осуществлённого анализа ведения соревновательной деятельности и классификации технических элементов на этапе спортивного совершенствования, установлен двигательный фонд каратистов.

*Особенностями технической и тактической подготовки каратистов является необходимость овладения широким фондом технических двигательных действий, и тактических приёмов, составляющих основу принятых соревновательных программ, и соответственно, специально-*

подготовительных упражнений, техническая структура которых имеет существенные отличия.

С целью выявления особенностей применения технических приемов и действий, реализуемых спортсменами-каратистами в поединках по «кумитэ», нами были подвергнуты видеозаписи 22 боя, проведенных в условиях тренировочного процесса в сентябре и 22 боя в декабре.

Анализ полученных данных позволил нам установить (рис. 1), что наиболее часто выполняемыми спортсменами-каратистами стиля Вадо-кай технико-тактические действия в «кумитэ» являются:

- «джун цуки» и «гяку цуки» по 25 %,
- «маваши гери дзёдан» 15 %,
- «маваши гери чудан» 15 %, комбинации 10 %,
- «мае гери чудан» и «уширо гери чудан» по 5 %,
- «ёко гери чудан» 3 %,
- «уширо мавашу гери дзёдан» 2 %.

По результатам наблюдения, на декабрь 2018 года результаты изменились – спортсмены стали применять на 5% больше комбинаций, нежели одиночных ударов «мае гери чудан», «маваши гери чудан» и «маваши гери дзёдан». Это говорит об эффективном закреплении навыков применения техники в комбинациях и повышении спортивного мастерства занимающихся.

Разделение спортсменов на две условные группы («победители» и «проигравшие») позволило произвести более детальный анализ их соревновательной деятельности, в результате которого было выявлено, что спортсмены, так называемые «победители», не имеют преимущества в поединках за счет использования более разнообразного арсенала технико-тактических действий. Это свидетельствует о том, что наибольший вклад в победу вносит быстрота, сила, точность и неожиданность ударов руками и ногами, а также эффективность их реализации в комбинационных действиях.

## **Особенности физической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования**

С целью обоснования экспериментальной структуры тренировочных средств по развитию физической подготовленности каратистов на этапе спортивного совершенствования, проведён педагогический эксперимент.

Выявление особенностей подготовки каратистов проведено на основе комплекса показателей, отражающих уровень развития физической подготовленности.

Сравнительный анализ изменения подготовленности спортсменов выявил улучшение физической подготовленности у спортсменов по показателям силы, гибкости и выносливости. Это свидетельствует о выраженном кумулятивном эффекте занятий спортсменов, что в свою очередь подтверждает эффективное применение использованных тренировочных средств.

Одна из основных задач, решаемых на этапе спортивного совершенствования – поддержание и улучшение спортивной формы. Сравнительный анализ показал наличие статистически достоверных различий ( $P < 0,05$ ) уровня физической подготовленности спортсменов (табл. 2).

Анализ полученных данных, представленный в таблице 2, свидетельствует о том, что тренировка юных каратистов, организованная по разработанной ранее структуре тренировочных средств различной направленности, обеспечивает эффективное формирование их функциональной готовности, развитие общих и специальных физических качеств и вместе с этим даёт возможность создания благоприятных условий для освоения новых технико-тактических средств.

## Заключение

Подводя итог нашей работы, следует отметить, что единство и взаимосвязь структуры тренировочного процесса и соревновательной деятельности позволят нам эффективно подготавливать спортсменов к выступлениям в соревнованиях. Необходимость качественной подготовки является отправным положением к мотивации специалистов использовать разнообразные средства и методы тренировки каратистов, искать новые пути решения проблемных ситуаций, которые неизбежно встречаются во время педагогической деятельности.

В нашем исследовании мы выяснили, что средства и методы, используемые нами, являются эффективными для тренировки каратистов 15-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, так как показатели физической подготовленности за период с августа по декабрь заметно возросли. Нельзя оставить незамеченным, что технико-тактическая подготовка тоже улучшила показатели, на декабрь месяц средний балл за выполнение ката стал выше на 10%, что говорит о положительной динамике роста показателей.

Таким образом, задачи решены в полном объеме, цель достигнута – выявлены особенности подготовки каратистов 5-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства. В ходе проведения исследования доказана гипотеза о том, что изучив видеозаписи поединков спортсменов можно адекватно оценить подготовку и внедрить новые и более эффективные средства тренировки для повышения уровня подготовки каратистов.