

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ**

**НА ТЕМУ: «СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ 1-4 КЛАССОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ»**

студентки 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Конноновой Людмилы Анатольевны
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
Старший преподаватель

дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой
ТОФВ
доцент, к.м.н

дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

Введение. Систематические занятия спортом являются действенным средством развития личности и физической подготовленности. Однако это не значит, что процесс физической и технической подготовки уже сам по себе обеспечивает достаточно полное и всестороннее воспитание юного спортсмена. Педагогический процесс подготовки должен быть определенным образом организован и целенаправлен. Идеи гармонического развития личности и укрепления здоровья в целях всесторонней подготовки к плодотворному труду и защите Родины, стремлении поддержать спортивную честь своего коллектива уже на начальном этапе подготовки должны стать ведущими мотивами, побуждающими начинающих спортсменов к регулярным тренировкам. Очень важно заложить у юных воспитанников основы правильной мотивации их спортивной деятельности.

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.

В дипломной работе рассматривается проблема всесторонней подготовки юных каратистов и методы развития физических качеств по средствам карате младших 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 - общеразвивающие и специальные средства 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;
- контрольное тестирование;
- математическая обработка данных
- анкетирование.

Глава 2. Наше педагогическое исследование физического состояния каратистов мы проводили на базе ДЮСШ в ЗАТО Шиханы Саратовской области.

Представим основные аспекты программы секции «Каратэ-до», реализуемой нами в отношении данной группы занимающихся.

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа.

Цель программы – реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с

воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

Так в представленной нами группе задачами подготовки являются:

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях.

Программа подготовки занимающихся на данном этапе предусматривает обучение правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей, дальнейшее освоение технику каратэ-до, изучение технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге), совершенствуя соревновательную технику; проходят тесты на специализированную выносливость, сдают классификационные экзамены по программе каратэ-до, а также осваивают методику обучения новичков и закрепляют и совершенствуют пройденную ученическую программу (дан).

Кроме того, с детьми, занимающимися в нашем клубе, мы проводим большую воспитательную работу, к которой подключены как родительская общественность, так и спонсоры и учителя общеобразовательных школ, в которых обучаются наши воспитанники. Большую помощь тренерскому составу оказывают органы самоуправления, состоящие из старших детей, пользующихся заслуженным авторитетом у соучеников, особенно их работа

важна на сборах, в летнем лагере и выездных соревнованиях, где старшие дети шефствуют над младшими.

Представим учебно-тематический план на 52 недели учебно-тренировочных занятий отделение каратэ, реализуемый в данной группе.

Учебно–тренировочные занятия проводятся согласно расписанию примерно 24 часа в неделю.

На данном этапе средства ОФП подбираются максимально приближенно к специализации, и направлены они преимущественно на увеличение мышечной массы и развитие способностей проявлять силу в различных движениях.

Для этой цели нами используются:

- упражнения с отягощениями, например, со штангой, гирей и другими утяжелителями. Жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д. выполняются до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) за 1-3 подхода с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки: 50-70 % от максимального, выполняется 3 раза в неделю.

- упражнения на преодоление веса тела, такие как отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д. Упражнения выполняются до отказа в 1-3 подход с отдыхом в 1-3 минуты. Данные упражнения включаются в утреннюю тренировочную зарядку 3-4 раза в неделю.

- прыжковые упражнения с продвижением с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно выполняются «до отказа» 1-2 раза, с отдыхом в 3-5 минут. Выполняется в основной части занятия 2-3 раза в неделю.

С целью развития ловкости и координационных способностей в учебно-тренировочные занятия включаются кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360° и другие акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляк, сальто вперед и назад, рондад.

Широко применяются подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки.

Для развития выносливости воспитанники работают на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты, выполняют упражнения с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации).

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполняются в виде серийно по 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Для развития гибкости выполняются данные упражнения ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

Как видим, средства общей физической подготовки подбираются нами по принципу соответствия двигательным параметрам технических приемов, так как в совокупности со средствами специальной физической подготовки для юного каратиста это является базой для достижения спортивных результатов, которые напрямую зависят от уровня развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен спортсмен, тем лучше он выполняет соревновательные упражнения.

Высокий уровень физической подготовленности дает каратисту возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время его выполнения

Большое внимание на данном этапе подготовки уделяется специальной подготовке, совершенствованию изученных технико-тактических приемов. Ученики совершенствуют индивидуальные комбинации в различных стойках, различные удары ногами и руками в нападении, встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках, выполняют подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях, подсечки в разноименной стойке, а также бросковую технику с ближней дистанции, тренируют различные варианты перемещений, в том числе в усложненных и нестандартных условиях.

В качестве упражнений на тактическую подготовку проводятся упражнения с партнером: в кумите – выведение на коронный прием, на

подсечку или бросок, срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа проводится в усложненных условиях и на фоне утомления.

Работа 2-ым и 3-им номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары.

Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват;

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера;

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы.

- выполнение заданий на укороченной площадке;

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами;

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

В ката отрабатываются отдельные элементы с соблюдением темпа, ритма и динамики выполнения упражнений, исправляются ошибки.

Приведем примерное содержание учебно-тренировочного занятия на общеподготовительном этапе подготовки группы СС.

1. Вводная часть – 40 мин.:

–разминка общая 10 мин. (различные формы бега, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения);

–разминка специальная – 15 мин. (силовые упражнения с партнером и растяжки);

–повторение базовых стоек – 5 мин;

–изучение и совершенствование стойки сантин-дати – 10 мин.

2. Основная часть – 80 мин. включает в себя:

–упражнения базовой техники 40 мин. Совершенствуются освоенные ранее технические элементы и разучивание новых. Основное внимание уделяется правильной форме исполнения;

–упражнения с партнером – 25 мин. Отрабатываются защитные технические действия, связки и комбинации;

–работа на снарядах (мешки, лапы и т.д.) – 15 мин.

3. Заключительная часть – 15 мин.:

–гимнастические упражнения;

–специальные силовые упражнения;

–упражнения на расслабление.

Кроме того, для развития выносливости мы настоятельно рекомендуем в утреннюю зарядку ежедневно включать бег на 2-3 км в рваном темпе с рывками по 30-50 м в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Источником информации об уровне фактической подготовленности наших учеников служит система педагогических контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень технико-тактической подготовленности (в том числе к спортивным соревнованиям).

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

Контроль соответствующих показателей подготовленности спортсменов проводится в клубе регулярно, т.к. является необходимым условием для правильного планирования средств и методов их подготовки в ходе учебно-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 2018-2019 г.г.

В качестве контрольных упражнений, отражающих уровень и динамику развития общефизических 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 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 на стойку;

2. круговой удар передней ногой (рен-гери) также за 20 сек.

Анализируя результаты проведенного нами контрольного тестирования, мы выявили следующее.

В беге на 100 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.

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.

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.

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.

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

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

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.

1. Обучение детей на первом этапе необходимо проводить в комбинированной форме, сочетая групповые занятия и индивидуальный подход, с целью наибольшего раскрытия способностей к научению у занимающихся.

На следующем этапе обучения сохраняется тот же подход к обучению, лишь на наиболее поздних этапах обучения можно разделить группу по мастерству на подгруппы и углубить программу.

На последнем этапе обучения необходимо наиболее широко сочетать различные формы обучения, делая акцент на повышение технического уровня соревновательных упражнений и совершенствуя техническое мастерство учеников в индивидуальных занятиях.

2. Тренировочные и соревновательные объемы нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма занимающихся.

Надежной основой успеха соревновательной деятельности юных спортсменов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств.

4. На всех этапах обучения необходимо большое внимание уделять соблюдению канонов данного единоборства, его морально-нравственных принципов, воспитывать у занимающихся чувство ответственности за свои действия. Выполнение всех требований этикета традиционного каратэ позволяет формировать полноценную личность.

Заключение. В дипломной работе с помощью методов педагогического исследования мы выявили, что общеразвивающие и специальные средства подготовки в каратэ способствуют гармоничному развитию юных спортсменов: физическому, умственному и психическому, духовному и нравственному совершенствованию занимающихся.

Благодаря философии борьбы занимающиеся приобретают уверенность в своих силах, учатся уважать себя и партнеров, что значительно улучшает их психоэмоциональное состояние: уменьшается нервозность, нивелируется чувство страха и чрезмерная агрессивность. Каратэ приучает не бояться трудностей, адекватно вести себя в нестандартных ситуациях, а также способствует формированию чувства безопасности и защищенности.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» – моральные качества, дух, сила воли; «таи» – физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» – техническое мастерство.

Развитие физических качеств занимающихся – залог их будущих спортивных побед. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости имеет большое значение для овладения технико-тактической стороной каратэ.

Улучшить физическое состояние, независимо от исходных данных, возможно, если заниматься регулярно и достаточное время. Качественные изменения обычно проявляются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5-3 года. В процессе изучения теории каратэ занимающимися усваиваются знания, относящиеся не только к сфере физической культуры личности. На занятиях каратэ во взаимодействии дети и подростки проявляют свои положительные личностные качества — нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

Каратэ дисциплинирует и приучает к трудолюбию, формирует основы здорового образа жизни и высоких моральных принципов. Однако одним из самых важных моментов в системе обучения каратэ – уважительное отношение к старшим и ответственность за собственные слова и поступки.

Наконец, занятия в секциях способствуют социализации занимающихся: общению, дружелюбию и личной свободе. Каратэ учит дисциплине, ответственности и умению постоять за себя. Учитывая приоритеты современного общества, это – необходимые каждому человеку качества.

Кроме того, выступая на соревнованиях, в том числе и на выезде, воспитанники расширяют круг своего общения, находят новых друзей и получают отличную возможность посмотреть мир.