

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теория основ физического воспитания

**«Развитие общей выносливости у детей среднего школьного возраста,
занимающихся карате»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля “Физическая культура”

Адзиев Сергей Сергеевич

Научный руководитель

доцент, к.м.н

Н.М. Царева

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой, доцент, к.м.н

Т.А. Беспалова

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов 2020

Возникновение карате обусловлено политической ситуацией в регионе Окинава. Постоянный переход влияния на государство Рюкю (современная префектура Окинава) побуждал местных жителей искать способы самозащиты. В результате налаживания торговых взаимоотношений с Китаем к 1397 году в государстве Рюкю появляются собственные мастера ушу.

Со временем Япония объявляет государству Рюкю войну, из-за отказа последнего оказывать поддержку японским завоевателям в завоевании Кореи. Местное население оказывается подавленным японскими завоевателями. Во избежании восстаний у местного населения отбираются все колющие и режущие предметы (1610 г.), что, в конечном итоге, и послужило основанием для пересмотра упражнений ушу.

Все тайные общества Цюань фа и ти в 1929 г. объединились в единый союз против японских оккупантов. Следствием этого является создание нового смертоносного искусства, которое возникло как комбинация всех существующих концепции, названное просто То Дэ, а позднее Окинава-тэ.¹

Местное население искало защиты от японских самураев, которые впитывали культ меча (катана, вакидзаси, тати и т.д.) с самого детства. В среднем самурай мог нанести до 4-х ударов за секунду. Фактически, даже человеку с оружием противостоять такому напору невозможно, что и обуславливает необходимость максимальной концентрации внимания.

В начале XIX века в Токио был проведен первый турнир воинской чести, куда был приглашен один из представителей школы Окинава-тэ. Этим представителем был Гитин Фунакоси. Победив всех соперников, Фунакоси получил предложение от императора открыть школу Окинава-тэ в Токио.

Основателем карате считается Гитин Фунакоси (1868—1957)². Хотя это не совсем верно, так как Гитин Фунакоси является основателем карате шотокон (сётокан). Однако Гитин Фунакоси был против разделения карате на стили, он

¹ <http://www.okinawakarate.ru/istoriya/okinava-te>

² <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5>

считал, что карате должно быть единым.

В настоящий момент существуют четыре основных стиля карате: карате шотокан (сётокан), годзю-рю карате, вадо-рю карате (Хиронори Оцука, ученик Фунакоси) и сито-рю карате. Позднее возникли такие виды карате как кёкусинкай (киокушинкай) (основатель Ояма Масутацу), ашихара карате и другие стили.

Само искусство карате считается японским. Самым часто используемым переводом является «путь пустой руки» или «пустая рука».

В XVIII веке вводится в обращение термин «карате». Вводит его Сакугава из Акаты (префектура Окинава), который, до этого, изучал шаолиньский стиль единоборства в Китае. Впоследствии он основал школу Карате-но Сакугава.³ Иероглиф «кара» изначально читался как «китайский», но впоследствии был изменен на созвучный иероглиф, имеющий другой смысл - «пустой».

Гитин Фунакоси объяснил смысл этой замены следующим образом: «Как полированная поверхность зеркала отражает всё, что находится перед ним, а тихая долина разносит малейший звук, так и изучающий карате должен освободить себя от эгоизма и злобы, стремясь адекватно реагировать на всё, с чем он может столкнуться. В этом смысл иероглифа «пустой».⁴ Сама же замена была обусловлена тем, что японцам не нравилось заграничное наименование их вида боевого искусства. Однако именно изначальное наименование по сей день вводит некоторых людей в заблуждение, заставляя предполагать зарождение карате в Китае.

Существенный вклад в популярность карате внесла его философия. Философия карате — это смесь даосизма, буддизма и йогических медитативных практик. Даосизм - «путь вещей», учение о естественном пути нравственного самосовершенствования.

Буддизм, в упрощенном восприятии — избавление от всех разрушающих

³ Япония от А до Я. Энциклопедия.

⁴ Каратэ. [Кругосвет](#).

человека чувств.

Йогические медитации — дорога к себе, и путь к «му син» - пустому сознанию - «дзэн».

«Дзэн» (чань) — до ухода в язык обывателей, одна из школ буддизма. Свое развитие данная школа получала в восточной Азии, Китае, Японии под сильным влиянием даосизма. Основой данной школы является учение о условности концепций и практиках созерцания. Кстати своим наименованием «дзэн» обязан санскриту, с санскрита «дхьяна» (ध्यान) переводится как сосредоточенное созерцание.

Буддизм «просветлением» считает переход ума с сансары в нирвану. В сансаре ум работает по принципу причинно-следственных связей, в нирване же он волен в любых интерпретациях и освобожден от оков формальной логики.

Кстати именно по этому в учении дзэн практикуются «коаны» - парадоксальные высказывания. Именно коаны призваны помочь ученикам отказаться от привычного мышления и «выйти за его границы». Одним из популярных примеров служит следующий коан: «Как звучит хлопок одной ладонью?»

На древнем востоке считалось, что оптимальное состояние человека достигается только тогда, когда его духовный центр и центр разума концентрируются в районе живота. Фактически достижению такого состояния служат йогические медитации (йога).

Спокойное дыхание способствует внутреннему успокоению, отлаживанию, а в последующем и изменению русла «внутреннего монолога». Со временем и при исчезновении первопричин внутренних дилемм и мытарств «внутренний монолог» прекращается, и наступает период осознанного восприятия мира в целом и любого его проявления в частности. Способность анализировать мир не через собственный «внутренний монолог» и характеризует состояние «дзэн».

Фактически можно вывести определение: дзэн — состояние внутренней тишины и внешнего покоя.

В контексте исследования состояние внешнего и покоя так же важны для освоения методик развития координации. Спокойствие объекта исследования определяет эффективность реализуемой методики.

Ценности карате определяют, что мир естественен во всех своих проявлениях и ценить его нужно в каждом моменте, однако, носитель боевых искусств должен стоять на страже справедливости и равновесия. При основах ненасилия, карате стоит на страже слабых и беззащитных, служит пути развития целостной личности по стезе добра и справедливости.

Ненасилие в сочетании с силой прекрасный пример мягкого воздействия на грубую силу. Такой принцип применим во всех сферах жизни: где-то достаточно демонстрации силы внутренней, где-то физической силы, а где-то спокойного изматывания соперника, простым уклонением и предугадыванием его действий.

Грамотно построенный обучающий процесс юных каратистов развивает личность, дух и тело, т. е. все то, что необходимо для получения всесторонне развитой и гармоничной личности.

В настоящее время мир стремится к упрощению всего и вся. Упрощаются взаимоотношения, общение, субординация. Пропадает понимание авторитета, размываются границы морали. Популяризируются разнообразные идеи от экологических инициатив до ЗОЖ, но характер их популистский и никакого отношения к пользе общества и мира не имеют. Духовные практики страдают так же от упрощения, так как преподается метод, без внутреннего содержания, а ведь именно внутреннее содержание так необходимо для формирования полноценного индивида. Именно внутреннее содержание служит моральными и духовными скрепами, задает вектор последующим мыслям и поступкам.

Отсутствие общности так же вносит свой разрушительный вклад в динамику развития «бездуховности» общества.

Актуальность. Карате в настоящее время крайне популярный вид боевых искусств. В том числе популярным его делает и философия карате,

являющаяся неотъемлемой частью освоения данного боевого искусства. Формирование же общей выносливости так же обусловлено современными реалиями: раньше период 10-11 лет, да и более поздний характеризовался повышенной активностью вне дома. Подвижные игры развивали выносливость ребенка. В настоящее время все это в прошлом. За счет этого, тренировочный процесс в любом виде спорта должен максимально (из возможного) компенсировать такой пробел в формировании человека.

В данном случае карате является прекрасным выбором в силу сложности как базовых элементов, так и духовного формирования личности.

Обязательным условием для выполнения технических, защитных и контактирующих действий в карате является хорошая выносливость, что и определяет актуальность данного исследования.

Проблема исследования. Необходимость разработки новых подходов и методик для развития общей выносливости у начинающих каратистов.

Объект исследования: тренировочный процесс начинающих каратистов.

Предмет исследования: физическая подготовка каратистов с основным упором на развитие координации движений, а так же способствование медитативных практик в достижении поставленной цели.

Целью исследования является разработка методики, ориентированной на развитие выносливости, для повышения эффективности технико-тактических действий начинающих каратистов.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития общей выносливости в карате.
2. Выявить основные средства и методы развития общей выносливости в карате.
3. Разработать упражнения, ориентированные на развитие общей выносливости и проверить их эффективность в процессе экспериментального исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и аналитика источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Гипотеза исследования: применение в учебно-тренировочном процессе каратистов предложенной методики, направленной на развитие общей выносливости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий начинающих каратистов.

Руководствуясь гипотезой использовалась методика обучения с применением базовых упражнений по программе кёкусинкай карате.

В эксперименте приняли участие мальчики и девочки 10-11 лет. Методом попарного отбора отобрано две группы: экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек). Уровень физической подготовленности групп имеет некоторые отличия в сторону экспериментальной группы. Занятия проводились в урочных и внеурочных формах.

В урочной форме занятия проводились два раза в неделю при продолжительности 45 минут,.

Во внеурочной форме (факультативных занятиях) также проводилось в спортивном зале один раз в неделю, при длительности занятия два академических часа (90 минут).

На каждом занятии (в базовой части) отводилось 30% от общего времени урока на комплекс упражнений карате и 70% на выполнение школьной программы по физическому воспитанию, что составило 15 минут и 30 минуты соответственно.

В начале педагогического эксперимента (октябрь 2019) проведено предварительное тестирование, которое состоит из 3 контрольных нормативов:

- три кувырка вперед;

- четыре поворота на гимнастической скамейке;
- стойка на одной ноге.

Тестирование проводилось в соревновательной форме между учащимися соответствующей группы.

Учебный процесс осуществлялся по программе утвержденной министерством образования.

Материал программы давался в трех разделах: основы знаний, специальные упражнения с элементами карате, умения и навыки, развитие физических качеств.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о восточных единоборствах, необходимости спортивных соревнованиях, способности самостоятельной разминки перед поединком, повышении эрудиции.

В разделе «Элементы восточных единоборств» изучались технические действия из карате: стойки ; блоки , удары рукой ; удары ногой; ката; гошон-кумитэ.

При изучении этого раздела применялись в основном методы: словесный – объяснение, рассказ, область применения – наглядный – показ, демонстрация; строго регламентированного упражнения – изучения с многократными повторениями в целом и по элементам; игровой – применение стоек, блоков и ударов в парах (бункай, кумитэ).

В разделе «Умения и навыки, развитие физических качеств» давались комплексы физических упражнений с элементами карате, «рендзоки», «шихо», ката, кумитэ и другие необходимые двигательные действия, которые способствовали развитию определенных умений, навыков и физических качеств. По мере наработки учащимися навыков и умений выполнять комплексы до рационального автоматизма доля упражнений увеличилась.

На втором этапе (ноябрь – декабрь 2019г.) осуществлялось совершенствование уровня двигательных качеств и функционального состояния организма учащихся.

Третий этап (январь – март 2020) отводился на закрепление пройденной техники, поддержание и повышение уровня физической работоспособности и функционального состояния учащихся.

На заключительном этапе – (апрель 2019) результаты педагогического эксперимента, полученные в ходе контрольного тестирования, обрабатывались с помощью статистических методов и оформлялись в виде ВКР.

В течение 1 месяца количество проведенных учебных занятий составило 15. Занятия проводились в урочной форме (понедельник, среда) 2 раза в неделю по 45 минут и внеурочной форме (пятница) 1 раз в неделю по 90 минут.

Аналитика проводилась в том числе методом математической обработки результатов исследования посредством Т-критерия Стьюдента и коэффициента корреляции.

Как показывает проведенное исследование, развитию данного физического качества (общей выносливости) в опытных группах уделяется недостаточно времени.

Общая выносливость - показатель, характеризующий функциональные возможности длительности выполнения физических нагрузок, в контрольной группе занимающихся он составлял $944,4 \pm 96,1$ и $1069,9 \pm 109,8$ в экспериментальной группе ($p < 0,01$), что указывает на сохранившуюся тенденцию к росту этого показателя на анализируемом этапе педагогического эксперимента.

Применение в процессе тренировочных занятий физических упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей, оказывает положительный эффект на кардиореспираторную систему и способствует повышению аэробной производительности. Занятия по экспериментальной методике индивидуализации развития выносливости оказали более выраженное положительное влияние на физическую подготовленность юных каратистов.

Проанализировав показатели подготовленности в группах, следует отметить, что повышенные физические нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых, а применяемые в процессе

экспериментальных занятий средства и методы были адекватны возможностям организма школьников 11-12 лет, занимающихся в спортивной секции карате. Это подтверждается также результатами педагогических наблюдений функционального состояния.

Подводя итог анализа достоверности различий изучаемых показателей в ходе эксперимента между группами, можно констатировать следующее: в основе высокого уровня функционального состояния экспериментальной группы по отношению к контрольной лежат разные подходы к его достижению.

В планировании физических нагрузок следует исходить из индивидуальных норм, обеспечивающих разностороннее, гармоничное развитие мальчиков, занимающихся карате.

Необходимо отметить, что на этапе, который является начальным в процессе подготовки юных каратистов, серьезными аспектами, на которые можно опираться, разрабатывая критерии индивидуального восприятия данного вида спорта, можно считать различные показатели диагностики разных сторон готовности спортсменов-каратистов к данному виду спорта, в частности к карате. Диагностические критерии могут быть получены при помощи специализированных тестов. Чаще всего в рамках тренировочной работы в общеобразовательных учреждениях, либо при групповых формах работы, учителям и тренерам по физической культуре удобней использовать метод так называемой «групповой индивидуализации».

Учителя физической культуры во время занятий должны осуществлять дозировку упражнений в зависимости от принципа доступности упражнения для каждого конкретного ребенка. Принцип доступности в процессе проведения занятий по физической культуре необходимо использовать в соответствии с направленностью занятия.

В результате проведенного исследования, была разработана методика индивидуализации занятий по развитию выносливости. Разработанная методика состоит из периодов, так называемых, этапов, подготовки

обучающегося к определенному уровню выносливости.

На каждом этапе методики выделяется целевая направленность и дается четкое указание по содержанию и периодам разделов подготовки обучающегося к упражнениям, направленным на развитие выносливости. Также на каждом этапе четко прописаны основные средства и методы развития выносливости у детей, объем и сложность нагрузок, которые предстоит преодолеть ребенку во время тренировок. Определены конкретные сроки контрольных проверок по результатам проведения упражнений по развитию выносливости, а также определены сроки соревнований и зачетов, направленных на выявление результата, полученного в процессе использования названной методики.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников, занимающихся карате из контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента позволил установить достоверные межгрупповые различия в результатах всех показателей тестов. При этом по результатам тестовых упражнений юные каратисты из экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы.

Можно заключить, что достоверное улучшение показателей функционального состояния и физической подготовленности обеспечило укрепление здоровья юных спортсменов.

В контрольной группе произошли положительные изменения по меньшему количеству показателей. Об эффективности предложенной методики позволяет говорить результат математической статистики, который позволил рассчитать показатели эффективности методики по развитию выносливости у детей.