

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

Кафедра ТОФВ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы,

**направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»**

Жалолова Шерзода Бараталиевича

Тема работ: «Средства и методы развития специальной гибкости юных
каратистов»

Научный руководитель

Старший преподаватель _____ Е.А.Антипова.
подпись, дата

**Зав. кафедрой,
кандидат медицинских наук**

_____ Т.А.Беспалова
подпись, дата

Саратов 2020

1. Общая характеристика работы

Актуальность. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (В.С. Макеева, 2009) [15].

Целенаправленное управление развитием физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и других физических качеств – влияет на комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Установлено, что всестороннее развитие спортсмена, его морально-волевые качества, высокая работоспособность систем организма, умение хорошо координировать движения, гармоничное развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и др.), и есть основа спортивной специализации.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** развития физического качества «гибкость» и методику его развития у юных каратистов.

Тема: «Средства и методы развития специальной гибкости юных каратистов».

Цель исследования: представить эффективную методику развития специальной гибкости у борцов каратэ.

Объект исследования: процесс развития специальной гибкости у подростков, занимающихся каратэ.

Предмет исследования: динамика изменения специальной гибкости у борцов 10-11 лет.

Гипотеза исследования: использование специальных упражнений борца-каратиста способствуют более эффективному развитию гибкости.

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

1. Изучить особенности развития специальной гибкости у борцов каратэ;
2. Представить методику развития специальной гибкости у детей, занимающихся каратэ;
3. Исследовать динамику развития специальной гибкости в группе юных каратистов, занимающихся в секции ДЮСШ.

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

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольное тестирование;
- математическая обработка данных.

Глава 1. «Аналитический обзор литературы» посвящена проблеме развития гибкости у детей младшего школьного возраста. Мы приводим основы воспитания гибкости, задачи ее развития, средства и методы, используемые в физическом воспитании.

Глава 2. «Каратэ в системе физического воспитания» представляет историю данного вида боевого искусства, основы тренировки приемов каратэ, в частности, вопрос развития гибкости в каратэ, как необходимого физического качества для освоения техники приемов и качественного их исполнения.

В главе 3 – «Педагогическое исследование» – мы приводим наши педагогические наблюдения за развитием общей и специальной гибкости у юных каратистов с помощью определенной системы упражнений, а также анализ результатов исследования и методические рекомендации.

Гибкость и основы ее воспитания

Гибкость, как физическое качество человека, определяет свойство упругой растягиваемости мышечных и соединительных структур, лимитирующих пределы амплитуды движений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине размаха сгибаний-разгибаний и других движений.

Термином «гибкость» обычно специалисты обозначают суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее обозначать ее термином «подвижность», например, «подвижность в тех или других суставах, например, плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах. Хорошо развитая гибкость позволяет свободно, быстро и экономично выполнять физические упражнения. При недостаточном развитии данного качества ограничивается перемещение отдельных звеньев тела, что затрудняет координацию движений человека, отмечают специалисты (Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, 2016; и др.) [22, 24].

Однако, как отмечает Л. П. Матвеев (1991) развитие гибкости не сводится лишь к совершенствованию межмышечной координации, она зависит от специфических морфо -функциональных изменений эластических свойств ряда телесных компонентов, особенно от упруго-вязких свойств мышечных структур и коллагеновых пучков связок [17].

Измеряют гибкость по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах посредством гониометра или линейных величинах (сантиметрах) посредством других приспособлений (например, по шкале планочного устройства)

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную (точнее говоря, активную и пассивную форму проявления гибкости).

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью ряд авторов (М.А. Ерёмушкин, 2016; А.И. Замогильнов, 2017; Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова, 2016), понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Как правило, показатели пассивной гибкости превышают показатели активной гибкости, за исключением тех случаев, когда амплитуда активных движений достигает пределов, лимитируемых анатомическим строением суставов. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью» или запасом гибкости [7,9,27].

Гибкость существенно зависит от общего функционального состояния организма в данный момент и от внешних условий, влияющих на него.

Таблица 1

Изменение амплитуды движений в упражнении «предельный наклон вперед с выпрямленными ногами» при выполнении его в различных условиях

(по Матвееву Л.П.)

<i>Условия выполнения</i>		
В различные часы суток	При различной внешней температуре (в полдень)	В процессе тренировочного занятия

8 ч	12 ч	После 10 мин охлаждения	После 10 мин нахождения в ванне	После 10 мин пребывания в сауне	После разминки (20 мин)	В конце занятия (более часа)
-14	+35	+78	+78	+75-85	+89	-35

По исследованиям Л. П. Матвеева (1991) прослеживается прямая зависимость показателей гибкости от суточной периодики функции: утром (обычно до 11-12 ч) гибкость гораздо хуже проявляется, чем днем (хотя это в принципе и не исключает возможности ее проявлений и сразу после пробуждения). Под влиянием разминки оперативное состояние гибкости улучшается, так после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки. При разогревании тела подвижность в суставах также увеличивается. Независимо от того чем вызвано оно: в результате функциональной разминки или повышением температуры внешней среды (нахождения в ванне или в сауне). При охлаждении же тела – ухудшается (при 20-30° С гибкость выше, чем при 5-10° С). Предельные проявления гибкости в активных движениях уменьшаются также в состоянии утомления из-за снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения, но за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению, может и способствовать проявлению пассивной гибкости. Положительные эмоции и мотивация также увеличивают гибкость, а отрицательные ухудшают.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С, основываясь на результатах немногих генетических исследований, отмечают достаточно высокое влияние наследственных факторов на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба [29].

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 13-14 лет. При этом, для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет.

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 13-14-летнего возраста. Затем рост этих показателей замедляется или вовсе останавливается и, если не выполнять целенаправленных упражнений, начинают значительно уменьшаться даже в юношеском возрасте. Некоторые же морфологические факторы гибкости ограничены в предельных проявлениях при выполнении движений, совершаемых в мелких суставах, уже в первое десятилетие жизни. Например, по экспериментальным данным Ф.Л. Доленко амплитуда активного и пассивного сгибания в голеностопном суставе нередко уменьшается к 10-14 годам по сравнению с таковой в первые два года жизни на 10° и более. Эта прямая зависимость развития гибкости от возраста, указывает на необходимость развития данного физического качества в процессе физического воспитания детей уже раннего возраста, в полной мере используя благоприятные возможности для ее направленного совершенствования в соответствующие возрастные периоды [6].

Матвеев Л. П. указывает также на зависимость подвижности в суставах от мышечной силы, так как гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате могут ограничивать размах движений. Однако автор отмечает, что развивая гибкость, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат, в противном же случае при форсированном ее развитии может быть разболтанность в суставах, перерастяжение и, как следствие, нарушение осанки [17].

Таким образом, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания при развитии гибкости необходимо оптимально подбирать упражнения, направленные на повышение подвижности в суставах в сочетании с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств.

Глава 2. Каратэ в системе физического воспитания

2.1. Искусство борьбы каратэ

Каратэ – это единоборство, философия и образ жизни, объединяющее в себе высокую силу духа, физическую гармонию тела и высокое мастерство владения техникой ведения боя. Каратэ помогает формировать мировоззрение человека, управлять волей и эмоциями, концентрировать силу удара, достигая физического и духовного совершенства (Масутацу Ояма 2000)[16].

Как искусство борьбы карате истоки свои нашло в Окинаве более чем тысячу лет назад. А как спортивное единоборство, зародилось изначально в Китае в начале XX века, было названо «каратэ», что дословно означало «Китайская рука». Позже рука из «китайской» стала «пустой», а сам термин «каратэ» («кара», пустота) наполнился новым смыслом, взятым из философии Дзэн: «освободить себя, очистить свой разум». Мастер каратэ Фунакоши писал: «Как зеркальная поверхность отражает все, что находится перед ней, а тихая долина разносит даже слабые звуки, так и занимающийся каратэ должен начисто изгнать из своего ума эгоизм и злобу в стремлении соответствующим образом реагировать на все, с чем он может столкнуться». Это и является главным философским смыслом слова каратэ (Накаяма М.,1997)[20].

Целью древнего боевого искусства является умение нанести решающее поражение своему противнику одним ударом кулака или ноги, но все же большее значение придается духовной стороне искусства, чем технике исполнения приемов. Тренировка в каратэ означает работу тела и духа и к тому же должное уважение к своему сопернику.

Гичин Фунакоши, великий мастер каратэ-до, неоднократно отмечал, что первой целью следования по этому пути является воспитание высшего духа,

духа смирения. Одновременно с этим должна развиваться сила, способная повергнуть разъяренное дикое животное (Ю.В. Болтиков , 2002)[1].

Ката – система боевых движений, в которых содержатся все основные технические действия и передвижения, существующие в стиле. Выполняющий ката ведет медитативный поединок против нескольких противников, атакующих одновременно, различных по силе, росту, технике владения ударами и вооружению. Ката воссоздает условия реального поединка, заставляет действовать на уровне подсознания. В результате вырабатывается автоматизм движений и рефлексов.

Карате-до состоит из большого числа ката, базовых движений и приемов, которые ученик не в состоянии освоить за короткий промежуток времени. Все приемы карате взаимосвязаны, и лишь освоив один прием на высоком уровне, можно открыть его взаимосвязь с другими. Воспитанник должен понимать, что все двадцать ката основываются лишь на нескольких базовых. И если научиться мастерски выполнять одну из них, можно понять и другие.

Никто не может достичь совершенства в каратэ-до до тех пор, пока не осознает, что карате есть еще и вера, и жизненный путь.

Для тренировок не нужно ни специального оборудования, ни специальной экипировки, ни помещения. Карате можно заниматься в одиночку, вдвоем, с группой партнеров.

Тренировка юных каратистов – это, прежде всего, как мы уже подчеркивали, школа гибкости тела и ума. Мы стремимся наряду с физическими способностями формировать у наших воспитанников ценные психические способности, способности анализировать, прогнозировать и планировать любую ситуацию.

Занимаясь с учащимися на начальном этапе, мы добиваемся осознания ими собственного физического развития. Принцип нашей работы: только

тогда, когда занимающиеся научатся «слышать» свой организм, они смогут грамотно и самостоятельно применять любую систему физического воспитания, основываясь на физиологических и психических возможностях своего организма.

Приоритетным в формировании и развитии физических качеств у младших школьников мы считаем развитие гибкости в суставах и эластичности различных мышц, т.к. упражнения, направленные на растягивание мышц и гибкость суставов, сопровождаются болевыми чувствами, которые активизируют мыслительные операции, формируют способность анализировать собственные двигательные действия. На занятиях мы с ребятами обсуждаем мышечные ощущения, ставим перед ними задачу, определить, для каких мышц и суставов предназначено то или иное упражнение, и какое физическое качество формируется в данный момент.

Мы считаем, что обращение внимания занимающихся на рост своих результатов – это хорошая основа для появления активной позиции занимающихся каратэ.

1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 20 минут, а также как отдых до 1-3 минут после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса, если нет специальных указаний в их описании.

2. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить; на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище

сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).

3.3. Выводы и методические рекомендации

В настоящей квалификационной работе мы рассмотрели **проблему** развития физического качества «гибкость» и методику его развития у каратистов 10 лет.

Цель исследования: представить эффективную методику развития специальной гибкости у борцов каратэ.

В качестве объекта исследования ямы представили процесс развития специальной гибкости у младших школьников, занимающихся каратэ.

Предмет исследования: динамика изменения специальной гибкости у юных борцов.

Решая задачи исследования, мы изучили особенности развития специальной гибкости у борцов каратэ; представили методику развития специальной гибкости у детей, занимающихся каратэ; исследовали динамику развития специальной гибкости в группе юных каратистов, занимающихся в секции ДЮСШ.

Анализ результатов контрольного тестирования позволяет нам говорить о положительной динамике уровня развития гибкости у занимающихся карате, что подтверждает выдвинутую нами **гипотезу исследования**. Результаты контрольного тестирования свидетельствуют о положительном воздействии представленной методики развития гибкости на подвижность позвоночника и суставов наших воспитанников.

Считаем также, что хорошая гибкость, которая в свою очередь формирует хорошее владение телом, повышает спортивное мастерство юных

каратистов, в котором доминирующую роль играет духовный аспект. Умение учащихся контролировать и анализировать свои практические действия формирует осознанное отношение к собственному физическому развитию.

На основании вышеизложенного мы считаем целесообразным рекомендовать использование данной методики развития гибкости на уроках физической культуры и занятиях спортивных секций.

Список использованной литературы

1. Болтиков Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. [Текст] / Ю.В. Болтиков – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
2. В.В. Борисова Т.А. Шестакова Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников [Текст] / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова .— 2011 .— 84 с.
3. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: учеб. пособие [Текст] / Н.Н. Бумарскова. Моск. гос. строит. ун-т,.— М. : МГСУ, 2015 .— 128 с.
4. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие [Текст] / Н.М. Валеев .— М. : Физическая культура, 2009 .— 304 с.
5. Гращенко А.Ю. Методика развития физического качества гибкости у школьниц 10-11 лет. [Текст] / А.Ю. Гращенко,- Тюмень, 2003. 160 с.
6. Доленко Ф.Л. Определение гибкости тела человека [Текст] / Ф.Л. Доленко. // Теория и практика физ. культуры. 1987. - N 7. - С. 17-18.
7. Ерёмускин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Текст] / М.А. Ерёмускин .— М. : Спорт, 2016 .— С. 56.