

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

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ
ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ
КАРАТЭ-ДО

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Романюка Артема Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель .

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой,
кан. мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Сила действия измеряется в килограммах.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов – величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от внутренних – функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе.

Различают абсолютную и относительную силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Актуальность исследования: Слабое физическое состояние юношей требует поиска новых средств и методов для развития физических и духовных качеств.

Цель исследования: Выявить эффективность развития силовых качеств у юношей посредством каратэ.

Объект исследования: процесс физического воспитания юношей 14-15 лет с использованием средств и методов каратэ.

Предмет исследования: средства и методы развития силовых качеств у юношей 14-15 лет, занимающихся каратэ-до.

Гипотеза исследования: средства и методы используемые при занятиях каратэ-до, способствуют развитию силовых качеств у юношей 14-15 лет.

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

- Изучить литературные источники по выбранной нами теме;
- Изучить особенности физической подготовки юношей занимающихся каратэ;
- Выявить средства и методы для развития силовых качеств у юношей, занимающихся в секции каратэ;
- Определить эффективность средств и методов, применяемых в каратэ для развития силовых качеств.

При проведении тренировок были использованы следующие **методы исследования:**

- методы максимальных усилий,
- повторных непредельных усилий, изометрических усилий, динамических усилий,
- ударный метод,
- метод круговой тренировки,
- игровой метод

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературных источников и приложения. Работа изложена на 63 страницах и содержит 3 таблицы. Использовано 31 литературный источник.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, раскрывается научная новизна работы, ее теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Аналитический обзор литературы» проведен обзор и анализ специальной литературы по предмету исследования, рассмотрены средства и методы развития силовых способностей юношей.

Также рассматриваются особенности морфологического развития юношей 14-15 лет. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма обеспечивает более «быструю», чем у взрослых, вработываемость. Но, несмотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема.

Однообразная работа быстрее утомляет юного спортсмена, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Юные атлеты быстрее взрослых восстанавливают свои силы после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в этом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому юные атлеты (особенно мальчики) склонны переоценивать свои возможности.

Бурное развитие двигательной функции, присуще этому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной активности взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной активности у юных атлетов могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений,

снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшего веса. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации, следует начинать регулярные занятия спортом до начала периода активного полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях занимающегося. В этой возрастной категории у спортсменов совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовать свое восприятие в процессе учебно-тренировочных занятий. Они стремятся осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить и выполнить упражнение, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на тренера-педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

В возрастной период 11-15 лет у юных спортсменов на этапе спортивной специализации создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движения. Однако в период полового созревания возникает необходимость в дифференцированном подходе к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости юноши.

Поэтому важен учет возрастных особенностей, а именно сенситивных периодов, присущих развитию физических качеств подростков, гетерохронности развития физических качеств, прироста соматических признаков, а также взаимосвязи морфологических факторов и данных функционального состояния.

Учитывая, данные о функциональном состоянии различных органов и систем организма детей, позволяют своевременно выявить наличие отклонений, которые (без врачебно-медицинского вмешательства) могут усугубиться при больших нагрузках и интенсивной тренировке.

Однообразная работа быстрее утомляет юного спортсмена, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Юные атлеты быстрее взрослых восстанавливают свои силы после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в этом возрасте охранительное торможение не способно преодолевать, влияние возбуждения, поэтому юные атлеты (особенно мальчики) склонны переоценивать свои возможности.

Бурное развитие двигательной функции, присуще этому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной активности взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной активности у юных атлетов могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшего веса. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации, следует начинать регулярные занятия спортом до начала периода активного полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях занимающегося. В этой возрастной категории у спортсменов совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовать свое восприятие в процессе учебно-тренировочных занятий. Они стремятся осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить и выполнить упражнение, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на тренера-педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

В возрастной период 11-15 лет у юных спортсменов на этапе спортивной специализации создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движения. Однако в период полового созревания возникает необходимость в

дифференцированном подходе к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости юноши.

Поэтому важен учет возрастных особенностей, а именно сенситивных периодов, присущих развитию физических качеств подростков, гетерохронности развития физических качеств, прироста соматических признаков, а также взаимосвязи морфологических факторов и данных функционального состояния.

Учитывая, данные о функциональном состоянии различных органов и систем организма детей, позволяют своевременно выявить наличие отклонений, которые (без врачебно-медицинского вмешательства) могут усугубиться при больших нагрузках и интенсивной тренировке.

Каратэ можно начинать изучать с 5-6 лет (индивидуально с 3 лет) и продолжать обучение на протяжении всей жизни.

Несмотря на то, что каратэ никак нельзя отнести к простым вещам, заниматься с маленькими детьми стилевым каратэ, по мнению специалистов, можно, нужно и полезно.

Во-первых, действуя аккуратно, можно значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов.

Во-вторых, можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, для этого существуют специальные упражнения.

Таким образом можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Можно также освоить с ребенком базовую технику и выучить простейшие ученические ката. На это потребуется 3-4 года (взрослому – 1 год), но это создаст предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем.

Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет), координация карате становится привычной, т.е. естественной; кроме того, вырабатывается очень важный навык – быстрого и осмысленного усвоения новой координации.

Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно для каратэ, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых. Для обучения Шотокан каратэ, где вся техника построена на скорости, координации и концентрации в нужный момент, это целесообразно использовать.

Кроме того, занятия стилевым каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия стилевым каратэ влияют на формирование характера ребенка – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытается привлечь к себе внимание – таких как раз не принимают всерьез, – а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Под результатами в каратэ подразумевается в первую очередь – значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания), затем – владение базовой техникой, повышение

психической устойчивости, коррекция поведения. Большинству детей, чтобы результат был выраженным, требуются дополнительные индивидуальные занятия, хорошо, если инструктор имеет возможность их проводить.

По поводу целесообразности занятий единоборствами в раннем возрасте можно добавить следующее. В первую очередь надо определиться родителям – чего они хотят для своего ребенка. Если они хотят, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, научился саморегуляции и упражнениям, которыми он сможет заниматься для поддержания здоровья и хорошей формы всю жизнь, стал более спокойным и уверенным в себе, тогда ребенка нужно отдать в каратэ к хорошему инструктору (а не чемпиону). От занятий боксом у ребенка здоровья и сообразительности, понятно, не прибавится (есть, например, информация, что около 80 % мастеров спорта по боксу состоят на учете в психиатрических диспансерах), да и никто не возьмет ребенка в бокс с 5 лет. Вообще в спорт детей обычно берут с 10-14 лет, причем не всех, а только «перспективных». Методика подготовки спортсмена построена на развитии природных качеств, а не на воспитании нужных.

Во второй главе: «Организация и проведение педагогического исследования» Мы провели педагогическое исследование, которое проводилось на базе МОУ СОШ №23 среди юношей учащихся в 8 классе, возраст которых составляет 14-15 лет. Было отобрано 18 юношей и разделены на экспериментальную, и контрольную группы по 9 человек. Эксперимент проводился с начала марта по конец ноября 2019 года.

Для проведения эксперимента были организованы 2 группы – экспериментальная и контрольная.

– Экспериментальная группа- 9 человек;

– Контрольная- 9 человек.

С экспериментальной группой в течении двух месяцев по три раза в неделю проводились тренировочные занятия по развитию силовых качеств.

Контрольная группа посещала обычные занятия по физической культуре. Перед началом исследования, было изучены и проанализированы необходимые литературные источники. Было проведено два контрольных тестирования с группами в начале и в конце исследования.

В заключении Обучение искусству каратэ – педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и психическое, духовное и нравственное совершенствование занимающихся.

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

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. 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.

На основании изученных литературных источников и наших исследований мы можем сделать следующие **выводы**.

1) Развитие силовых качеств будет проходить более эффективно если учитывать возрастные особенности юношей.

2) Развитие силовых качеств можно развивать посредством занятий каратэ-до.

3) Для развития силовых качеств необходимо применить разнообразные средства и методы физического воспитания.