

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТИСТОВ 15-17 ЛЕТ НА
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Солостовской Антонины Георгиевны

Научный руководитель

Ассистент

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2021

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 квалификация специалистов по каратэ имеет непосредственное значение в подготовке спортсменов, и не так много специалистов, которые творчески подходят к своему виду деятельности – ищут 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». [CITATION Але17 \l 1049]. 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 – физическая подготовка каратистов на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – средства и методы подготовки каратистов.

Цель работы – выявить эффективность применения методики тренировки Масутацу Ояма, направленную на физическую подготовленность каратистов.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что использование методики тренировки Масутацу Ояма способствует повышению результатов физической подготовленности спортсменов.

Задачи исследования:

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. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

4. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивной школы Каратэ-до Шотокан в городе Балаково Саратовской области. В эксперименте приняли участие спортсмены подросткового возраста.

проводилось исследование по ключевым факторам мотивации спортсменов и психологических особенностей. 32 подростка в возрасте 15-17 лет занимались в секциях по каратэ-до Шокотан.

Исследование проводилось с декабря 2019 по декабрь 2020 г. в три этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике физической культуры, применения в системе подготовки спортсменов. Проведен анализ методик, имеющих в научно-методической литературе.

На втором этапе исследования было создано две группы: экспериментальная и контрольная, обе группы занимались по тестам для контрольного среза.

На третьем этапе после эксперимента были проведены повторные тесты в экспериментальной и контрольной группах. После чего результаты подверглись математической обработке.

Эксперимент основывался на методике тренировки Масутацу Ояма в горах, адаптированная под возраст и физические характеристики испытуемых. По этой методике занималась экспериментальная группа. Контрольная группа занималась по принятой программе.

Методика тренировочного сбора, сбор длился 2 недели в оздоровительном лагере «Синяя птица»:

07.00 – пробуждение. Семинар.

7.30 – утренняя зарядка.

08.00 – завтрак.

09.00 – первая тренировка.

13.00 – свободное время

14.00 – обед.

16.00 – вторая тренировка.

19.00 – ужин.

20.00 – семинары

22.30 – подготовка ко сну.

Первая тренировка:

Подготовительная часть тренировки:

Бег по гористой местности, 30 мин. ОРУ, растяжка.

Основная часть тренировки:

Пять раз выполнить комплекс из пяти упражнений:

- полуприсяд 10 раз с партнером на плечах;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах 10 раз;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на кулаках 10 раз;
- сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине 10 раз;
- нанесение правой и левой рукой ударов в макивару 30 раз.

После выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немедленно приступить к следующему комплексу. После пятикратного выполнения указанного комплекса отдых. Выполнение ката 50 раз.

Вторая тренировка:

Подготовительная часть тренировки:

Медленный бег 10 минут, ОРУ, растяжка.

Основная часть тренировки:

Полуприсяд 15 раз с партнером на плечах, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах 15 раз, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на кулаках 15 раз; сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине 15 раз. Перед каждым комплексом делать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать сгибание-разгибание рук в упоре лежа на кулаках 50 раз с перерывом после 25 раз. Разработка приемов спарринга; упражнения с макиварой; поднимание туловища из положения лежа на спине — до 100 раз.

Подобные тренировки длились в течение двух недель.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

1. Бег 100 м (с).
2. Бег 3000 м (мин).
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз.
4. Сгибание рук в упоре, лежа на кулаках, кол-во раз.
5. Сгибание туловища в положении лежа на спине, кол-во раз.
6. Прыжок в длину с места, см.
7. Лазание вверх по канату (4 м) без помощи ног, сек.
8. Боковой удар ногой по мешку на скорость, раз в сек.
9. Максимальное количество ударов по боксерской груше за 3 минуты, кол-во раз.

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий.

Таблица 2 – Среднегрупповые результаты исследования в контрольной группе до и после эксперимента

Контрольные тесты	До эксперимента	После эксперимента
Бег 100 м (с)	12,79	12,6
Бег 3000 м (мин)	0:11:03:00	0:10:58:00
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	27,6	28,2
Сгибание рук в упоре лежа на кулаках, кол-во раз	49,2	50,2
Сгибание туловища в положении лежа на спине, кол-во раз	46	46,3
Прыжок в длину с места, см	241,1	243,3
Лазание вверх по канату (4 м) без помощи ног, сек	7,06	6,8
Боковой удар ногой по мешку на скорость, раз в сек	5,59	5,8
Максимальное количество ударов по боксерской груше за 3 минуты, кол-во раз	360,1	364,1

В тесте «Бег 100 м (с)»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 12,79 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 12,6 с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,19 с.

В тесте «Бег 3000 м (мин)»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 10,63 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10,58 с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,47 %.

В тесте «Подтягивание на перекладине, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 27,6 раз., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 28,2 раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,6 раз.

В тесте «Сгибание рук в упоре лежа на кулаках, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 49,2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 50,2 раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1 раз.

В тесте «Сгибание туловища в положении лежа на спине, кол-во раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 46 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 46,3 раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,3 раз.

В тесте «Прыжок в длину с места, см»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 241,1 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 243,3 см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2,2 см.

В тесте «Лазание вверх по канату (4 м) без помощи ног, (сек)»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 7,06 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,8 с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,26 с.

В тесте «Боковой удар ногой помешку на скорость, раз в сек»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 5,59 раз в сек, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,8 раз в сек. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 3,6 %.

В тесте: «Максимальное количество ударов по боксерской груше за 3 минуты, раз»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 360,1 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 364,1 раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4 раза.

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты исследования в экспериментальной группе до и после эксперимента

Контрольные тесты	До эксперимента	После эксперимента
Бег 100 м (с)	12,68	12,24
Бег 3000 м (мин)	11:07:00	10:25:00
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	31,1	34,5
Сгибание рук в упоре лежа на кулаках, кол-во раз	48,7	51,6
Сгибание туловища в положении лежа на спине, кол-во раз	45,2	48,3
Прыжок в длину с места, см	244,5	256,2
Лазание вверх по канату (4 м) без помощи ног, сек	7,08	6,53
Боковой удар ногой по мешку на скорость, раз в сек	5,57	6,1
Максимальное количество ударов по боксерской груше за	365,7	385,8

3 минуты, кол-во раз		
----------------------	--	--

В тесте «Бег 100 м (с)»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 12,68 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 12,24 с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4 %.

В тесте «Бег 3000 м»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 10,67 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10,15 с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,8 %.

В тесте «Боковой удар ногой помешку на скорость, раз в сек»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 10,67 с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10,15 с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,87 %.

В тесте «Подтягивание на перекладине, кол-во раз»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 31,1 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 34,5 раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10,9 %.

В тесте «Сгибание рук в упоре лежа на кулаках, кол-во раз»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 48,7 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 51,6 раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6 %.

В тесте «Сгибание туловища в положении лежа на спине, кол-во раз»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 45,2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 48,3 раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,9 %.

В тесте «Прыжок в длину с места, см»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 244,5 см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 256,2 см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,8 %.

В тесте «Лазание вверх по канату (4 м) без помощи ног, (сек)»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 5,57 сек, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,1 сек. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,69 %.

В тесте: «Максимальное количество ударов по боксерской груше за 3 минуты, раз»:

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 365,7 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 385,8 раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5,5 %.

Сравнительная статистика исходных и конечных данных, полученных в ходе эксперимента, позволяют убедиться в том, что физические показатели каратистов значительно выросли.

Таким образом, проведенное исследование и полученные данные говорят об эффективности разработанной и внедренной нами методики и подтверждают гипотезу исследования о том, что внедрение в физическую подготовку каратистов разработанной нами методики позволит улучшить их физические показатели.