

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

**Развитие физической подготовленности у школьников 14-15 лет  
посредством занятий каратэ-до**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Шкунова Дениса Дмитриевича

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_

И.Ю. Водолагина

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

Саратов 2021 год

## **Введение**

Каратэ-до – это вид спортивных единоборств, организуемый по утвержденным специальным правилам и программам, базирующийся на массовой популяризации. Основной упор в каратэ делается на развитие и совершенствование физических показателей.

В данной квалификационной работе мы рассматриваем тему развития физической подготовленности у школьников 14-15 лет посредством занятий каратэ-до. Именно каратэ-до является одним из важных средств развития физической подготовки школьников 14-15 лет, что является **актуальным** и требующим анализа в нашей научно-исследовательской работе.

**Цель:** выявить эффективность развития физической подготовленности школьников 14-15 лет посредством занятий каратэ.

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

**Предмет исследования:** средства и методы развития физических качеств у школьников 14-15 лет, занимающихся каратэ.

**Гипотеза исследования:** общеразвивающие и специальные упражнения на тренировках каратэ способствуют развитию физической подготовленности юных спортсменов.

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

1. изучить научно-методическую литературу по выбранной нами теме;
2. изучить особенности физической подготовки школьников, занимающихся в секции каратэ;
3. выявить средства и методы для развития физической подготовленности у школьников 14-15 лет, занимающихся в секции каратэ;
4. определить эффективность средств и методов, применяемых в каратэ для развития физических качеств.

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

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

**Структура работы** определена задачами исследования и логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Работа изложена на 67 страницах, содержит 4 таблицы и 4 диаграммы. Использовано 55 научно-методических источников.

**Во введении** формулируются цели, задачи и методы исследования.

**В первой главе** «Теоретико-методологические основы физической подготовки в каратэ» мы рассматриваем место каратэ в системе физического воспитания, влияние данного единоборства на функциональное состояние организма, формы занятий каратэ, также мы приводим методику и основные аспекты планирования учебно-тренировочного процесса и развития физической подготовленности юных каратистов.

**Глава вторая** «Анализ и интерпретация педагогического исследования» представляет вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации.

**В заключении** подводятся итоги проведенной работы, формулируются общие выводы исследования.

### **Основное содержание работы**

В Главе 1 Теоретико-методологические основы физической подготовки в каратэ изучены теоретические материалы по предмету исследования, рассматриваются вопросы влияния занятий каратэ на функциональное состояние организма, изучаются методика обучения каратэ и формы занятий. В теоретической главе даются характеристики основных физических качеств, описаны методы воспитания силовых способностей и физической подготовки каратиста с учётом особенностей морфофункционального развития школьников 14-15 лет.

Каратэ – незаменимое средство для развития физических способностей, поскольку это система упражнений, посредством которых совершенствуются физические качества.

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

Группы занимающихся каратэ комплектуются прежде всего по возрастному принципу, а также ориентируясь на физический и технический уровень подготовки ученика:

- младшая – (6-8 лет);
- средняя – (9-12 лет);
- старшая – (12 и больше лет).

Для каждой из вышеуказанных групп программа обучения каратэ имеет определенные особенности.

В ходе учебного тренировочного процесса ученики школ каратэ проходят разные уровни подготовки.

В каратэ существует система поясов для определения уровня подготовки спортсменов. Каждый достигнутый уровень имеет свой цвет пояса и должен соответствовать индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. В разных школах каратэ существует своя система цветных поясов.

Методические рекомендации и правила проведения экзаменов в различных стилях каратэ могут существенно отличаться друг от друга. Программа квалификационного экзамена, как правило, состоит из нескольких частей: теория, кихон (демонстрация базовой техники), кумитэ (условный бой партнеров), ката (формальные движения), тамэсивари (разбивание твердых предметов). Каждая часть экзамена оценивается по пятибалльной шкале с учетом указанных ошибок. Экзамен считается сданным при суммарной оценке более десяти баллов. Мастерство определяется не сложностью выполняемой техники, а качеством ее исполнения.

Под формами занятий каратэ понимают «способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным

типом взаимосвязи учителя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по каратэ относятся к урочным формам занятий». Урочные формы – это занятия, которые проводятся учителем (тренером) с постоянным составом занимающихся учеников.

Занятия в каратэ могут быть учебно-тренировочными и тренировочными.

Учебно-тренировочное занятие. На учебно-тренировочных занятиях каратисты приобретают совершенно новые навыки и продолжают работу над ранее выработанными.

Тренировочное занятие. Во время тренировочного занятия спортсмен работает над совершенствованием своих физических качеств и технико-тактических навыков.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Каратэ – это система упражнений, посредством которых совершенствуются физические качества такие как, например, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

«Термины «физическое качество» и «двигательное качество» используются как равнозначные. Они определяют стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано с формированием навыка и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью».

«Под двигательными (физическими) качествами понимаются качественные особенности двигательного действия: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Под силой как физическим качеством принято понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий».

Оба термина — «двигательные» и «физические» качества — правомерны в науке о физическом воспитании, «поскольку обращают внимание на различные факторы, определяющие эти качественные особенности».

Развитие физического качества в процессе физического воспитания происходит с учетом возрастных особенностей.

Различные упражнения в каратэ подобраны специально, чтобы точнее воздействовать на человека. Они предоставляют каждому спортсмену широчайшие возможности для разностороннего развития физических способностей.

В зависимости от способов стимулирования мышечных напряжений предлагается выделять следующие методы развития силовых способностей:

1. Максимальных усилий;
2. Повторных непредельных усилий;
3. Изометрических усилий;
4. Изокинетических усилий;
5. Динамических усилий;
6. Ударный метод;
7. Круговой тренировки;
8. Игровой.

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки являются неотъемлемой частью каждого занятия каратэ. Их содержание, направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого конкретного периода подготовки и отдельного занятия.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Все физические качества взаимосвязаны. Развитие физического качества в процессе физического воспитания происходит с учётом возрастных особенностей спортсменов.

Различные упражнения в каратэ-до подобраны специально, чтобы точнее воздействовать на человека. Они предоставляют каждому спортсмену широчайшие возможности для разностороннего развития физических способностей.

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. Степень воздействия физических упражнений на организм в значительной степени предопределяется уровнем биологического созревания юных атлетов.

Воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

– во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволяла бы эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

– во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

**В Главе 2** проводится анализ и интерпретация педагогического исследования.

Педагогическое исследование проводилось на базе ГБУ СО «СШОРСЕ имени С.Р. Ахмерова» в секции каратэ. Экспериментальная часть исследования проводилась в клубе единоборств «Вершина» в СК по каратэ «Вершина».

С экспериментальной группой проводились усиленные тренировочные занятия по развитию силовых качеств и физической подготовленности по три раза в неделю.

Контрольная группа посещала обычные тренировки в привычном спортивно-оздоровительном режиме.

Перед началом исследования были изучены и проанализированы необходимые научно-методические источники и проведены два контрольных тестирования с группами в начале и в конце исследования.

Тестирование проводилось по следующим показателям:

1. Подтягивания на перекладине;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках;
3. Вис на перекладине на время;
4. Поднимание туловища из положения лежа;
5. Приседания с выпрыгиванием вверх;
6. Становая динамометрия;
7. Динамометрия кистей рук.

Для реализации нашего исследования мы применяли следующие методы:

- Анализ литературных источников по интересующей нас теме;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический эксперимент;
- Обобщение и анализ полученных данных.

При проведении тренировок были использованы следующие методы:

- методы максимальных усилий;
- методы повторных неопредельных усилий, изометрических усилий, динамических усилий;
- ударный метод;
- метод круговой тренировки;

– игровой метод.

Мы применили комплекс специально-подготовительных упражнений при тренировке школьников для развития силовых качеств и физической подготовленности.

Результаты педагогического исследования представлены в 4 таблицах и 4 диаграммах.

После первого контрольного тестирования, которое проводилось в начале тренировочного процесса, средние результаты у экспериментальной группы и контрольной групп были примерно одинаковы.

После нескольких месяцев занятий с экспериментальной группой развитием силовых качеств и физической подготовленности методами и средствами, которые используются при подготовке каратиста, было проведено второе контрольное тестирование, после проведения которого выявилось, что у школьников из экспериментальной группы прирост средних результатов значительно выше, чем у школьников из контрольной группы.

Таким образом, после проведения контрольных тестирований мы можем выявить разницу средних результатов.

После усиленных занятий с экспериментальной группой методами и средствами, которые используются при подготовке каратистов, было проведено второе контрольное тестирование, после проведения которого выявилось, что у школьников из экспериментальной группы прирост средних результатов значительно выше, чем у школьников из контрольной группы.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что средства и методы, которые используются при подготовке каратиста для развития физической подготовленности и силовых качеств, являются эффективными для школьников 14-15 лет при развитии их физической подготовленности.

Контроль соответствующих показателей общей физической подготовленности спортсменов следует проводить регулярно, так как это является необходимым условием для правильного планирования средств и методов его подготовки в ходе учебно-тренировочного процесса.

## **Заключение**

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 физическими и психическими факторами.

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 количество времени. Качественные изменения физической подготовленности обычно наблюдаются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5-3 года.

На основании изученных научно-методических источников и нашего исследования можно сделать следующие **выводы**.

1. развитие физической подготовленности у школьников 14-15 лет будет проходить более эффективно, если учитывать их возрастные особенности;
2. развития физической подготовленности можно достичь посредством занятий каратэ до.
3. для развития физической подготовленности и силовых качеств у школьников 14-15 лет необходимо применить разнообразные средства и методы физического воспитания.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников 14-15 лет, занимающихся каратэ, 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.

Эффективность предложенной методики подтверждается результатами математической статистики, которые позволили рассчитать показатели эффективности методики по развитию физической подготовленности у школьников 14-15 лет.

Таким образом, полученные в процессе проведения педагогического эксперимента результаты позволяют говорить о том, что, выдвинутая нами гипотеза исследования подтверждается. Разработанная методика является эффективным средством развития физической подготовленности у школьников 14-15 лет. Цель и задачи, определенные автором исследования в начале работы, достигнуты и решены.