

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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 «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Тожиматова Ихтиёра Бахтиёровича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2022

## **Анализ и интерпретация педагогического исследования**

### **Организация и методы исследования**

Наше 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». Даты проведения эксперимента с сентября 2020 года по март 2021 года. В нем приняли участие 18 школьников 14-15 лет, занимающиеся в секции, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группу.

Экспериментальная группа занималась 3 раза в неделю по усиленной программе тренировочных занятий развития силовых качеств и физической подготовленности.

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.

Упражнение «подтягивание» проводилось с целью определения качества силы мышц груди, плеч, бицепса и трицепса.

Упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках» проводилось с целью определения качества силы мышц груди, предплечья и кистей.

Упражнение «вис на перекладине на время и динамометрия кистей рук» проводилось с целью определения качества силы мышц кистей рук.

Упражнение «поднимание туловища из положения лежа» проводилось с целью определения качества силы мышц пресса.

Упражнение «приседания с выпрыгиванием вверх» проводилось с целью определения качества силы мышц бедра и икроножных мышц.

Становая динамометрия проводилась с целью определения качества силы мышц спины.

#### *Методика исследования*

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 непределельных 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:

Лежа на спине на полу поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола. Сменить ногу. Это и будет составлять один подход.

Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола.

Лежа на спине, принять вертикальное положение тела ногами вверх. О пол опираться локтями, лопатками и головой. Руками взяться за пояс. Одна нога выпрямлена вверх, другая согнута. Резким движением выбросить согнутую ногу вверх, одновременно сгибая вторую. Пальцы выпрямленной ноги тянуть на себя.

Стоя на одной ноге, выпрямляем другую вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу.

Исходное положение присед, пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем сильное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем сменить ногу. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение.

Рассмотренные выше упражнения развивают и укрепляют мышцы ног, особенно мышцы и связки бедра, что важно при проведении приемов ногами.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках, на пальцах, с широко расставленными в стороны руками. Упражнения с хлопком выполняются в упоре лежа на ладонях. Нужно резко оттолкнуться от пола, сделать хлопок и вернуться в исходное положение.

Лежа на животе, в упоре на кулаках выполняем попеременные маховые движения ног назад-вверх, не сгибая их в коленях. Для большего эффекта упражнение комбинируют с отжиманием от пола на кулаках. Выпрямление ног синхронизируем со сменой ног.

И.п. упор присев. Ноги вместе, колени между локтей. Резким движением выбросить ноги назад, как можно выше. В максимальной точке движения ноги должны быть выпрямлены. Спину чуть прогнуть назад, а после того, как ноги коснутся пола, следует выгнуться назад до предела. Затем подскоком возвратимся в исходное положение.

И.п. лёжа на спине. Колени согнуть, голову запрокинуть назад, руки упереть в пол за головой. Встать на мостик, максимально выгнуть спину, подтягивая ноги к себе. Сгибаем руки и выполняем движение туловищем назад-вперед.

И.п. – стойка ноги врозь. В наклоне вперед упереться головой в пол, подстраховывая себя руками. Принять положение треугольника, сжимая руки в замке за спиной. Движения выполнять вперед-назад и влево-вправо.

Лежа на животе, руки за головой, партнер держит ваши ноги. Надо максимально прогнуться назад и в этом положении поворачивать корпус вправо-влево. После каждого подхода следует лечь на живот и отдыхать не более минуты.

В единоборствах большое значение имеют упражнения для развития мышц брюшного пресса и косых мышц живота:

И.п. лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз, поднять ноги вверх, не сгибая коленей. Положить выпрямленные ноги вправо, затем влево. После каждого подхода лечь и расслабиться в течение не более 15-30 секунд.

Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой, сложиться, одновременно оторвав ноги и корпус от пола. Сделав хлопок руками под коленями, снова вернуться в исходное положение. Стараться не сгибать ноги в коленях.

Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов.

Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла в 90 градусов.

Далее следует остановиться на технике выполнения изометрических упражнений, и почему они нужны спортсмену, который занимается каратэ. Важно, что эти упражнения без дополнительных отягощений неплохо укрепляют мышцы. Обращаясь к этому виду тренировок регулярно и грамотно чередуя работу и отдых, результаты не заставят себя ждать. Однако, при выполнении упражнений следует помнить, что изометрические упражнения сопровождаются большими нагрузками на сердечно-сосудистую систему, поэтому они могут оказаться неприемлемыми для неподготовленных в физическом плане детей. Следует начинать их выполнение с кратковременных серий.

Стоя в свободной позе, сцепить руки в замок перед грудью.

Свободная поза. Согнуть в локте руку до прямого угла, наложив сверху другую руку, захватив за запястье. Пытаемся поднять полусогнутую руку.

Лежа на спине, выпрямив ноги, пытаемся поднять вверх корпус, пытаемся преодолеть сопротивление партнера, упирающегося в Вашу грудь рукой.

То же самое, но только лежа на животе.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, пытаемся разогнуть их вверх, а партнер, захватив Ваши руки за запястья, своими руками не дает этого сделать.

Из упора лежа пытаться отжаться, преодолевая сопротивление партнера, который упирается руками Вам в спину.

## Анализ результатов исследования и их обсуждение

Показатель «подтягивание на перекладине» у экспериментальной группы увеличился на 3 единицы, что соответствует 25 процентам, у контрольной группы на 1 единицу, что соответствует 9 процентам.

Показатель «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках» у экспериментальной группы увеличился на 12 единиц что соответствует 37 процентам, высокий прирост был достигнут следующими упражнениями:

Из упора лежа пытаться отжаться, преодолевая сопротивление партнера, который упирается руками Вам в спину.

Различные виды сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на кулаках, на пальцах, с широко расставленными в стороны руками.

У контрольной группы показатель «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках» увеличился на 2 единицы, что соответствует 5 процентам.

Показатель «вис на перекладине» на время у экспериментальной группы увеличился на 18 единиц, что соответствует 29 процентам, у контрольной группы на 4 единицы, что соответствует 6 процентам.

Показатель «поднимание туловища из положения лежа» у экспериментальной группы увеличился на 16 единиц, что соответствует 30 процентам, у контрольной группы увеличился на 4 единицы, что соответствует 7 процентам.

Показатель «приседания с выпрыгиванием вверх» у экспериментальной группы увеличился на 15 единиц, что соответствует 37 процентам, высокий прирост был достигнут следующими упражнениями:

из положения присед, пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем сильное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем сменить ногу. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение;

попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола;

Стоя на одной ноге, выпрямляем другую вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу.

У контрольной группы показатель «выпрыгивания вверх» увеличился на 1 единицу, что соответствует 3 процентам.

Показатель «становая динамометрия» у экспериментальной группы увеличился на 4 единицы, что соответствует 5 процентам, у контрольной группы увеличился на 1 единицу, что соответствует 1,5 процентам.

Показатель «динамометрия кистей рук левой/правой» у экспериментальной группы увеличился на 4 / 6 единиц, что соответствует 15 / 20 процентам, у контрольной группы увеличился на 1 / 1 единицу, что соответствует 3,5 / 4 процентам.

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

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

После двух 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 выяснилось, что у школьников из экспериментальной группы прирост средних результатов значительно выше, чем у школьников из контрольной группы.

Исходя из этого, 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.

Надеемся, что приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.

1. В проявлении мышечной силы наблюдается суточная периодика. Максимальные значения имеют место между 15.00 и 16.00. Наилучшие условия для деятельности мышц – при условии +20 °С.

2. На проявление скоростных способностей влияет температура внешней среды. Максимальная скорость движений наблюдается при температуре +20-22 °С. При температуре + 16 °С скорость снижается на 6-9 %.

3. После 15-20 лет амплитуда движений (гибкость) уменьшается вследствие возрастных изменений в опорно-двигательном аппарате и повысить уровень этого качества намного труднее, чем в детском возрасте. Наименьшая гибкость наблюдается утром после сна, затем постепенно увеличивается, достигая предельных величин днем (с 12.00 до 17.00), к вечеру снова снижается. Под влиянием разминки, массажа, согревающих процедур происходит повышение амплитуды движений. Уменьшение подвижности в суставах наблюдается при охлаждении мышц и после приема пищи.

4. При прекращении выполнения упражнений на гибкость её уровень постепенно снижается и через 2-3 месяца возвращается к исходной величине.

Мы применили комплекс специально-подготовительных упражнений при тренировке школьников 14-15 лет для развития силовых качеств и физической подготовленности.

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 выяснилось, 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 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 педагогического эксперимента и анализа литературных источников изученных научно-методических источников и нашего исследования можно сделать следующие **выводы**.

Развитие физической подготовленности у школьников 14-15 лет будет проходить более эффективно, если учитывать их возрастные особенности.

Развития физической подготовленности можно достичь посредством занятий каратэ до.

Для развития физической подготовленности и силовых качеств у школьников 14-15 лет необходимо применить разнообразные средства и методы физического воспитания.

В ходе сравнительного анализа (после проведения эксперимента) показателей физической подготовленности школьников 14-15 лет из экспериментальной и контрольной групп, установлено, что межгрупповые различия в результатах всех показателей тестов достоверны. 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.

Анализируя полученные данные в ходе эксперимента можно говорить о подтверждении выдвинутой гипотезы. Разработанная методика является эффективным средством развития физической подготовленности у школьников 14-15 лет. Задачи, поставленные в начале экспериментальной работы были решены, цель работы достигнута.