

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВАДО-КАЙ
КАРАТЭ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Сметаниной Анастасии Романовны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Исследование технико-тактической подготовки на этапах совершенствования юных каратистов. Задачи и методы исследования

Подготовка в каратэ – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

В связи с этим проведена оценка технико-тактических особенностей юных каратистов с целью изучения их влияния на результат соревновательной деятельности.

В соответствии с целью и гипотезой исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Дать оценку технико-тактической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Разработать методику подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования.
3. Определить эффективность разработанной программы по подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы помогает определить, какие методики совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в единоборствах существуют на сегодняшний день и их основные положения. Выбрать наиболее эффективные средства и приемы для занятий с каратистами. Благодаря изучению теоретического материала у нас есть возможность отобрать наиболее подходящие средства технико-тактической подготовки каратистов, которые больше всего нам подходят и применение которых предположительно может дать оптимальный результат. Сюда также входит анализ документальных материалов. Нами было проанализировано 15 источников.

Педагогическое наблюдение целью которого является выявление особенностей технико-тактической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования, определение уровня развития различных технико-тактических качеств каратистов. В ходе педагогического наблюдения необходимо выделить особенности технического и тактического развития каратистов, которые они приобретают в процессе тренировки. Именно эти особенности развития повлекут за собой выбор конкретных средств и методических приемов, которые будут применяться в ходе исследования.

Педагогический эксперимент является основным методом, применяемым в ходе исследования. Во время педагогического эксперимента ведется обязательный учет данных полученных в ходе изучения литературных источников и педагогических наблюдений. В ходе проведения педагогического эксперимента должна применяться разработанная методика развития технико-тактической подготовки каратистов на этапе спортивного совершенствования. Необходимо сравнить уровни развития тактического и оперативного мышления у юных каратистов. Именно он позволит определить степень эффективности предложенной методики. Степень эффективности методики определяется на основе оценки изменения манер ведения боя после применения предложенной методики.

Методы математической статистики составляют важную часть любого исследования, результаты которого могут быть выражены в численной форме. Численные методы позволяют сделать количественные выводы и судить об исследуемом явлении не только с качественной, описательной точки зрения, но и четко определить наличие и степень выраженности того или иного исследуемого явления.

В ходе исследования определялись следующие статистические параметры.

Использовались следующие общепринятые расчеты: подсчет среднего арифметического значения (M) в каждом из тестов в каждой группе; среднего квадратического отклонения (σ); а также вычисление величины t -критерия Стьюдента.

Организация и ход исследования

Участие в соревнованиях и достижение высоких результатов является одной из центральных задач подготовки каратиста. Любое соревнование обладает высокой степенью эмоциональной заряженности и многое зависит именно от технической подготовки спортсмена, владея разнообразной техникой в бою ты чувствуешь себя увереннее и эмоционально стабильнее. Фактор соревнования сам по себе является высоко нагруженным, при этом он сопровождается огромным количеством дополнительных факторов, оказывающих разнонаправленное влияние на состояние спортсмена. В связи с этим соревнования предъявляют значительные требования к личности каратиста в целом и ко всем компонентам его тактики и техники.

Проведены исследования технико-тактической подготовки на этапе совершенствования юных спортсменов в вудо-кай каратэ.

В организованном исследовании приняли участие 8 юношей в возрасте 14-15 лет, занимающихся в секции каратэ на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №44» г. Саратова.

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить наиболее эффективные и часто применяемые удары в технике каратистов

занимающиеся вадо-кай каратэ, с учетом особенностей реализации данных действий в процессе современного соревновательного поединка. С этой целью весь период исследования был разбит на следующие этапы.

Исследования проводились с октября 2020 по апрель 2021 года в 3 этапа:

1 этап (октябрь 2020 года) - был посвящен анализу и обобщению источников научно-методического характера, выбору эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования.

2 этап (декабрь 2020 года)- на данном этапе проходил анализ видео материалов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности каратистов для отбора оптимальных средств и методов, обеспечивающих решение задач повышения уровня технико-тактической подготовленности, определялся уровень данного вида подготовленности юных каратистов и выявлялись факторы, отражающие эффективность соревновательной деятельности по «кумитэ»; проводился анализ для определения взаимосвязи показателей технико-тактической подготовленности и манерами ведения боя, наиболее часто реализуемых в ходе соревновательной деятельности по «кумитэ».

Были изучены документы годового планирования учебно-тренировочного процесса, проведен анализ наиболее применяемых ударов в «кумитэ» (на основе техники спортсменов, выступающих на соревнования высшего спортивного мастерства на таких, как Премьер Лиги 2020 и 2021 г; Первенства России и Всероссийские соревнования 2021года) по «кумитэ». На основании результатов, полученных в ходе второго этапа, была разработана методика технико-тактической подготовки юных каратистов стиля вадо-кай на этапе спортивного совершенствования.

3 этап (январь 2021 года) - был посвящен проведению основного педагогического эксперимента, решавшего задачу обоснования эффективности разработанной методики, ориентированной на оптимизацию процесса технико-тактической подготовленности юных каратистов стиля вадо-кай каратэ.

Для технико-тактической подготовки юных каратистов был проведен анализ ведения соревновательной деятельности в вадо-кай каратэ высококвалифицированных спортсменов. Всего было проанализировано 74 поединка. В ходе которых обращали внимание на:

эффективность технико-тактических действий;

дистанцию;

скорость с которой наноситься удар;

количество баллов, набранных за время поединка определенными ударами;

актуальность.

Результаты анализа спортивных поединков высококвалифицированных каратистов показали:

Что при атаке наиболее эффективны комбинации, состоящие из двух ударов. Связки с большим количеством ударов менее эффективен и не так

востребован. А одиночные удары, часто применяемые, но не всегда эффективны.

Так же во время боя используются встречные атаки или по другому их называют контратака.

Спортсмены применяют:

Одиночные – 75% (от общего объема выполненных ударов за весь бой)

Двойные – 25%

Хочется отметить, что в каратэ не малую роль играет защита. Даже после самого лучшего по всем показателям атакующего или контратакующего действия, необходима защита. К сожалению, многие про нее забываю, что часто приводит к поражению на соревнованиях.

Во время поединков защита может выполняться в различных видах:

Пассивных – 15% (от общего объема применяемых за весь бой)

Активных – 19%

Сбивающих – 8%

Опережающих – 18%

Экстремальных – 15%

«Срыв атаки» - 25%

Анализ полученных данных позволил установить, что наиболее часто выполняемыми каратистами технико-тактические действия стиля вадо-кай в «кумитэ» являются следующие (в порядке убывания):

прямой удар руки, находящейся «вперед» («дзун цуки» или «кидзами») - 40%

удар ногой в голову («ура маваши»)- 24%

прямой удар руки, находящейся «сзади» («гяку цуки») - 20%

удар ногой в «верхний уровень» («маваши гери дзедан») - 6,2%

удар ногой в «средний уровень» («маваши гери чудан») - 3%

удар «ребром» стопы («еко гери» или «сокуто») – 2,5%

круговой удар с разворота («уширо маваши гери») – 2%.

прямой удар ногой с разворота («уширо гери») – 1,3%

прямой удар ногой («мая гери») - 1%

Разделение спортсменов на две группы экспериментальную и контрольную позволило произвести более детальный анализ их соревновательной деятельности. На время эксперимента контрольная группа тренировалась и отрабатывала технико-тактические действия по привычной уже ей методике. Изучая различные удары, применяю как можно больше новых элементов, не обращая внимание на их актуальность. И действовать по ситуации в бою.

В экспериментальной группе каратисты будут тренироваться по разработанной методике для подготовки квалифицированных спортсменов, которая включает в себя упражнения с партнером и учебно-тренировочные бои. На наш взгляд, именно эти формы тренировки более всего способствуют совершенствованию специальных тактических навыков в каратэ. Данная группа тренировалась по прежнему расписанию, но отрабатывала и улучшала только наиболее эффективные технико-тактические действия, которые были

отобраны нами после многих анализов. Таким образом, для эксперимента были выделены часто применяемые удары на соревнованиях, которые можно применять как в атакующих, так и в контратакующих действиях. И с их помощью набрать наибольшее количество баллов за время поединка.

Выделенные нами часто применяемые удары на соревнованиях:

«Гяку цуки» - разноимённый удар рукой, который оценивают проведенный как в голову, так и в корпус. Данный удар приносит 1 балл (юко) спортсмену.

«Дзун цуки» или «Кидзами» - внезапный удар передней рукой в голову, оценивается так же 1 баллом (юко). Важный элемент удара хикитэ (возврат руки).

«Ура маваши» — обратный круговой удар ногой, бьётся подушечками пальцев в голову. Этот удар ногой дает возможность заработать 3 балла (иппон).

На каждой тренировке поэтапная отработка и совершенствование выбранных ударов. Рассмотрение все возможных ситуаций в бою, реализация заранее подготовленных действий в тренировочном поединке конкретно на оценку. Осуществление тактических действий в парах.

Результаты исследования

С целью проверки эффективности разработанной методики и в следствии педагогического эксперимента технико-тактической подготовки на этапе совершенствования юных каратистов, результаты межгруппового анализа показали следующее.

После эксперимента были обнаружены различия между результатами испытуемых групп, как по тактическому мышлению, так и по оперативному ($p < 0,05$). По результаты сравнительного анализа можно сказать, что в экспериментальной группе, где использовалась разработанная методика подготовки технико-тактическим действием каратистов 14-15 лет уровень развития уровень мышления выше, чем у контрольной группы, что говорит об эффективности использования разработанной методики в тренировочном процессе юных каратистов.

После сравнительных показателей применяемых ударов в тренировочных поединках, можно отметить, что у экспериментальной группы показатели стали выше, техничнее. Спортсмены намного лучше работать по тактике и реализовывать подготовленные наработки в уже на более высоком уровне технико-тактической подготовленности каратистов экспериментальной группы ($p < 0,05$) тренировочном поединке, зарабатывая на каждом выполненном ударе оценку. Сравнительный анализ позволил установить, что спортсмены контрольной группы после экспериментальной работы улучшили лишь на 0,13 баллов (в среднем на 3,5%), когда экспериментальная группа улучшила результат на 1,25 балла (в среднем на

20,5%) таких показателей они достигли в процессе экспериментальной работы.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная методика повышает технико-тактической подготовленности юных каратистов и оказывает положительное влияние на демонстрацию технико-тактических приемов в процессе тренировочных поединков.

Так же были проведены анализы во время соревновательных поединков. Анализировались поединки Первенства России по каратэ среди юношей и девушек (14-15 лет), по количеству выигравших соревновательных поединков до и после эксперимента.

По сравнению спортивных результатов каратистов контрольной и экспериментальной групп установлено, что до эксперимента достоверных различий между группами не обнаружено, после эксперимента определена достоверность различий ($p < 0,05$).

Таким образом, использование разработанной методики обучения технико-тактическим действиям каратистов 14-15 лет, которая применялась в экспериментальной группе дало более существенные результаты, чем методика, используемая в контрольной группе.

Заключение

Подводя итог работы, необходимо выделить, то что целостность, а также взаимосвязь структуры тренировочного процесса и соревновательной деятельности позволяют эффективно подготавливать спортсменов к выступлениям в соревнованиях. Необходимость высококачественной подготовки является отправным положением к мотивации специалистов, которые используют разнообразные методы тренировки каратистов, искать новые решения в проблемных ситуациях, которые неизбежно встречаются во время педагогической работы. Также можно выделить то, что тактическая и техническая подготовка взаимосвязаны между собой. Считается, что индивидуальные тренировки не подготовят так, как совместные тренировки подготовят к выступлениям в соревнованиях(аттестации).

В данной работе выяснили, что определенные средства и методы, используемые при педагогической деятельности, являются эффективными для тренировки каратистов 14-15 лет(юниоры) на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таким образом, задачи решены в полном объёме, цель достигнута – выявлены особенности подготовки каратистов 14-15 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства. В ходе проведения работы доказана гипотеза о том, что, изучив научно-методическую литературу по данной теме; анализируя видеозаписи соревновательной деятельности каратистов высокой квалификации; аттестации на цветные пояса в основу которой лежит проверка техникой действий на определенный «кю», можно

адекватно оценить подготовку и ввести новые, более эффективные средства тренировки для повышения уровня подготовки каратистов.

Анализ соревновательной деятельности по «кумитэ» спортсменов высокой квалификации позволил определить основные технические компоненты соревновательной деятельности (которые можно применять как в атакующих, так и в контратакующих действиях). Так же, полученные данные о различиях показателей тактического и оперативного мышления, уровня технико-тактической подготовленности, результатов соревнований юных каратистов контрольной и экспериментальной групп позволяет делать вывод, что традиционные методики обучения технико-тактическим действиям не дают существенного прироста уровню технико-тактической подготовки каратистов, а реализация разработанной методики позволяет повысить эффективность процесса обучения технико-тактическим действиям каратистов, увеличить рост их подготовки, и в итоге улучшить результаты выступления на соревнованиях..

По результатам исследования можно выявить о том, что спортсмены из контрольной группы не имеют преимущества в поединках за счет использования более разнообразного арсенала технико-тактических действий. Разработанную методику подготовки технико-тактическим действиям на этапе совершенствования юных спортсменов в вадо-кай каратэ целесообразно использовать в спортивной практике каратэ.