

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ВОСПИТАНИЕ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
КАРАТИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Щербиной Анны Геннадьевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: каратэ – это восточное боевое искусство, которое зародилось на острове Окинава в XIV веке. Перевод с японского языка каратэ означает “путь пустой руки” - искусство рукопашного боя. Изначально каратэ было системой рукопашного боя, разработанной для самообороны.

В начале XX века японские врачи, проводившие медицинские осмотры мальчиков, занимавшихся каратэ, заметили, что они имели лучшие физические показатели, чем те, кто не занимался этим восточным боевым искусством. В 1910 году каратэ было представлено в японской армии как вид спорта, который мог улучшить общую физическую подготовку солдат. С тех пор каратэ стало популярным в спортивных соревнованиях не только в Японии, но и в других странах мира. В 2016 году каратэ включили в программу Олимпийских игр в Токио-2020, благодаря этому каратэ стало очень популярным в последние годы. Юные спортсмены и их родители стали больше интересоваться боевыми искусствами, особенно в качестве олимпийской дисциплины.

С повышением интереса к боевым искусствам растет и уровень национальных и международных соревнований. Поскольку конкуренция является также условием спортивного отбора на глубоком уровне, решение проблем спорта высших достижений требует постоянных исследований и разработки методик развития спортсменов. Рост эффективности работы основных участников процесса подготовки спортсменов высших достижений, школ физической культуры для детей младшего возраста и юношей и подготовительных олимпийских школ, невозможно представить без важных исследований в сфере спортивной науки.

Бесспорно, что в возрасте 10-12 лет, который рассматривается в данной работе происходит подготовительная работа, ее можно назвать “закладка фундамента” для дальнейшего развития технических и тактических действий спортсмена и его способности быстро реагировать на возникающую

ситуацию. Именно в этом возрасте они встают на путь профессиональных спортсменов. Несомненно, в этом возрасте дети начинают полностью воплощать свой потенциал, и от правильности построения тренировочного процесса, зависит его успех во взрослом возрасте.

Тема данного исследования также подчеркивает важность развития координационных способностей в возрасте 10-12 лет при занятиях боевыми искусствами и спортом в целом. Ранняя подготовка, сокращение времени обучения и фигурация спортивной техники предъявляют высокие требования к юным спортсменам в плане развития координационных способностей. Поэтому существует необходимость в изучении новых методов и возможностей для того, чтобы спортсмены могли лучше и быстрее контролировать свои движения. (Белокопытова Ж.А., Лаврентьева В.А., Кожевникова Л.К., 2011)

Координационные способности являются общей основой формирования всех двигательных качеств юных спортсменов. Множественные исследования на тему развития КС последние десятилетия показали, что различные типы проявления координационных способностей человека в физической культуре, спорте, трудовой и повседневной деятельности очень специфичны. Так формулирует свое мнение о координационных способностях Бокин А.Ю [31].

Координационные навыки являются общей основой для формирования всех спортивных способностей у юных спортсменов. Многочисленные исследования развития координационных способностей в последние годы показали, что различные формы проявления координационных способностей человека в физическом воспитании, спорте, труде и повседневной жизни весьма специфичны. Бокин А.Я. обобщает свои взгляды на координационные способности таким образом [31].

Вышеизложенное, подтверждает необходимость и важность изучения выбранной темы научного исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс у детей 10-12 лет, занимающихся каратэ.

Предмет исследования – методика воспитания координационных способностей каратистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – подобрать средства воспитания координационных способностей каратистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки и определить их эффективность.

Задачи исследования

1. Изучить состояние проблемы воспитания координационных способностей в научно-методических источниках

2. Изучить состояние проблемы воспитания координационных способностей у юных каратистов 10-12 лет.

3. Выявить основные формы проявления координационных способностей у юных каратистов на этапе начальной подготовки и определить их взаимосвязь с техникой каратэ.

4. Разработать программу воспитания координационных способностей для каратистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки и определить ее эффективность.

Методы исследования – В данной работе методами исследования выступали: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования – предложенные нами средства тренировки создадут условия для эффективного становления значимых форм проявления координационных способностей в тренировке каратистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.

Общая характеристика структуры работы

Выпускная квалифицированная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений. Текст работы изложен на 58 страницах. В работе приведены 5 рисунков, 4 таблицы, 54 источника литературы из них 3 зарубежных.

Основное содержание работы

Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе мы изучали и анализировали научно-методическую литературу, в которой описаны вопросы организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий для каратистов

На втором этапе были поставлены цели и задачи исследования. Определены объект и предмет исследования. Определены базы исследования. Выдвинута гипотеза. Проведено анкетирование для тренеров для изучения их действий при развитии координационных способностей. Осуществлялась разработка экспериментального комплекса упражнений для обучения маневрированию. Проведено предварительное тестирование технической и физической подготовленности спортсмена.

На третьем этапе мы провели педагогический эксперимент и в ходе тренировочных занятий с юными каратистами.

На четвёртом этапе проводилось итоговое тестирование технической и физической подготовленности спортсменов и литературное оформление работы, формулирование выводов и практических рекомендаций.

После изучения научно-методической литературы по данной теме нами была составлена анкета, которая позволила выявить, какие теоретические положения используются на практике, а какие не пользуются актуальностью. Итоги анкеты в совокупности с анализом научной литературы дали полное представление о данной проблеме в каратэ.

В исследовании участвовало 5 человек, 3 из которых тренеры второй квалификационной категории, 1 тренер высшей квалификационной категории и 1 тренер первой квалификационной категории.

На вопрос «С какими трудностями при развитии у детей координации в каратэ, Вы сталкиваетесь чаще всего?» специалисты дали следующие ответы:

Слабая возможность интегрировать КС при использовании стандартных средств развития к СФП - ответили 100% специалистов.

Неправильное распределение учебного материала программы в соответствии с сенситивными периодами развития организма - ответили 40% специалистов.

Недостаточно сформированы навыки передвижения в пространстве - ответили 0% специалистов.

Отсутствие способностей к импровизации и комбинированию движений - ответили 20% специалистов.

На вопрос «В какой части занятия Вы уделяете внимание развитию координационных способности?» были получены следующие ответы:

В подготовительной части - ответили 80% специалистов.

В начале основной части - ответили 80% специалистов.

В середине основной части - ответили 60% специалистов.

В завершении основной части - ответили 40% специалистов.

В заключительной части - ответили 20% специалистов.

На вопрос «По каким критериям Вы оцениваете координационные способности?» были получены следующие ответы:

1. Правильность выполнения движения – ответили 100% специалистов;

2. Быстрота выполнения движения- ответили 100% специалистов;

3. Рациональность движений и действий- ответили 60% специалистов;

4. Двигательную находчивость- ответили 20% специалистов.

На вопрос «Какие средства контроля Вы используете для диагностики у спортсменов координационных способностей?» специалисты дали следующие ответы:

1. Челночный бег 3x10 – ответили 100% специалистов;

2. Метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь) – ответили 0% специалистов;

3. Проба Ромберга – ответили 100% специалистов;

4. Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь) – ответили 0% специалистов;
5. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения - ответили 20% специалистов;
6. Кувырки вперед – назад с дальнейшим сохранением статической позы - ответили 40 % специалистов;
7. Ловля падающей линейки – ответили 100% специалистов;
8. Воспроизведение $\frac{1}{2}$ от максимального усилия – ответили 0% специалистов;
9. Тест на воспроизведение 60 движений в минуту – ответили 20% специалистов.

Координационные способности, такие как способность к равновесию, способность к быстрой реакции, способность к ориентации в пространстве, способность к быстрой перестройке двигательной деятельности, способность к вестибулярной устойчивости, специалисты оценили от 4 до 5.

Координационные способности: кинестетические способности (способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных, и силовых параметров движения), специалисты оценили от 3 до 4.

Координационные способности: способность к ритму, способность к произвольному расслаблению мышц, способность к связи и соединению, способность к предвосхищению (антиципации) различных признаков движений, условий их выполнения и хода изменения ситуации в целом, специалисты оценили от 2 до 3.

На вопрос «Какими методическими приемами Вы руководствуетесь при развитии координационных способностей?» специалисты дали следующие ответы:

1. Применение необычных исходных положений – ответили 100% специалистов;

2. Зеркальное выполнение упражнений – ответили 20% специалистов;

3. Изменение скорости и темпа движений – ответили 40% специалистов;

4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение – ответили 80% специалистов;

5. Смена способов выполнения упражнений – ответили 80% специалистов;

6. Усложнение упражнений дополнительными движениями. – ответили 100% специалистов;

7. Изменение противодействий при групповых и парных упражнениях – ответили 0% специалистов.

На вопрос «Какие средства Вы используете для развития координационных способностей?» были получены следующие ответы:

1. Общеразвивающие упражнения – ответили 100% специалистов;

2. Общеразвивающие сопряженные с СФП для каратистов – ответили 20% специалистов;

3. Упражнения с мячами – ответили 0% специалистов;

4. Упражнения из игровых видов спорта – ответили 80% специалистов.

На вопрос «Какие упражнения Вы чаще всего используете в тренировочном процессе для развития координационных способностей?» специалисты дали следующие ответы:

1. Бег с разворотом на 180 градусов – ответили 80% специалистов;

2. Прыжки на двух/одной ногах по одной линии – ответили 60% специалистов;

3. Прыжки через скакалку – ответили 20% специалистов;

4. Упражнения на координационной лестнице – ответили 100% специалистов;

5. Бег вперед/назад/влево/вправо по звуковому сигналу – ответили 80% специалистов;
6. Упражнения с барьерами – ответили 80% специалистов;
7. Броски мяча на точность – ответили 0% специалистов;
8. Выполнение ОРУ зеркальным способом за партнером – ответили 20% специалистов;
9. Ведущий-ведомый – ответили 60% специалистов;
10. Акробатические упражнения – ответили 80% специалистов.

Выводы:

Большая часть специалистов используют первую половину тренировочного занятия для развития координационных способностей.

По итогам опроса специалистов средний показатель оптимального процента времени в тренировочном занятии для развития координационных способностей в возрасте 10-12 лет составляет 27%.

Специалисты отмечают, что самые важные виды координационных способностей для занятий каратэ являются: способность к равновесию, способность к быстрой реакции, способность к ориентации в пространстве, способность к быстрой перестройке двигательной деятельности, способность к вестибулярной устойчивости.

Для оценки координационных способностей у детей специалисты используют следующие тесты: челночный бег 3x10, проба Ромберга, кувырки вперед, назад, ловля падающей линейки.

Для развития координационных способностей специалисты в большинстве своём используют общеразвивающие упражнения и упражнения из игровых видов спорта, но упражнения со специальной физической подготовкой каратистов используют лишь 20% опрошенных. При этом специалисты отметили, что координационные способности сложно интегрировать в процесс специальной физической подготовки спортсмена.

После анализа результатов изучения научной литературы и проведения анкеты, нами был составлен и протестирован комплекс упражнений на

развитие и повышения уровня развития координационных способностей у каратистов 10-12 лет. Было предложено способствовать развитию координационных способностей общеразвивающими упражнениями в сопряжении с элементами техники каратэ. Данные упражнения способствуют как развитию физических качеств, так и одновременно с этим являются специально-подготовительными упражнениями для дальнейшего освоения технико-тактической подготовки юных спортсменов. Эти упражнения были подобраны под каждый вид координационных способностей, которые являются наиболее значимыми для успешной соревновательной деятельности, исходя из данных анкеты.

В ходе эксперимента мы взяли группу из 20 занимающихся, которых мы, случайным образом, разделили на две подгруппы по 10 человек. Участниками были мальчики 10-12 лет с вторым и первым юношескими разрядами. Эксперимент проходил на базе спортивной школы олимпийского резерва по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова. Первая подгруппа – экспериментальная, тренировочные занятия которой строились с использованием составленного нами комплекса в первой половине основной части. Вторая подгруппа – контрольная, тренировочные занятия которой проходили без изменений.

Комплекс 1.

Способность к равновесию.

Прыжки вперед лицом на одной ноге с высоко поднятым коленом по одной линии с выполнением кругового удара ногой в голову (Маваши-гери дзедан). Нога не ставится на пол до завершения упражнения.

Бег на месте, после звукового сигнала выполняются прыжки вперед лицом на одной ноге с высоко поднятым коленом по одной линии, визуальному сигналу партнера выполняется круговой удар ногой в голову или «обратный» круговой удар ногой в голову (маваши гери дзедан или уро-маваши гери дзедан).

Способность к быстроте перестройки двигательной деятельности.

Два партнера стоят в боевой стойке напротив друг друга. Первый номер бросает второму теннисный мяч, при ловле мяча второй номер выполняет атакующее действие ногой, если мяч не был пойман выполняется атакующее действие рукой.

Прыжки с высоким подниманием колен вперед, после чего партнер бросает теннисный мяч, при ловле теннисного мяча выполняется комбинация из различных атакующих действий, если мяч не пойман выполняется активная защита.

Способность к ориентации в пространстве.

Данное упражнение выполняется с использованием координационной лестницы длиной 4 метра. По ходу движения лицом вперед выполняется выход из клетки двумя ногами, затем касание ногами внутри клетки. После прохождения координационной лестницы совершается ускорение на 5 метров, затем из положения боевая стойка (камае) выполняется 5 круговых ударов ногами (маваши-гери дзедан).

Данное упражнение выполняется с использованием координационной лестницы длиной 4 метра. Выполняется в боковой боевой стойке, в каждый квадрат совершается выпад впереди стоящей ногой, после наносится прямой боковой удар ногой (еко-гери кекоми чудан).

Способность к быстрой реакции.

Выполняется бег на месте, после звукового сигнала выполняется движение в боевой стойке, по визуальному сигналу партнера наносится любое атакующее действие.

Бег на месте, по визуальному сигналу выполняется смещение влево/вправо/вперед/назад, по звуковому сигналу выполняется активные защитные действия.

Способность к вестибулярной устойчивости.

Вращение вокруг своей оси (5 поворотов), после чего совершается ускорение на 10 метров, затем необходимо выполнить 2 прямых атакующих действия руками (кизами-цуки и гяку-цуки).

Вращение вокруг своей оси (3 поворота), после чего встать в боевую стойку, затем на визуальный сигнал партнера выполнить ударное действие по лапе.

Для оценки координационных способностей исходя из анализа научно-методической литературы и результатов анкетирования нами были подобраны 5 контрольных тестов: челночный бег 3x10, проба Ромберга, ловля падающей линейки, нанесение ударов маваша-гери из стойки на одной ноге, выполнение ударов по звуковой команде за 10 сек.

После получения результатов исследования, в контрольной группе процесс обучения не изменился, а в экспериментальной группе в учебно-тренировочный процесс был добавлен комплекс физических упражнений, предназначенных для улучшения координационных навыков детей в возрасте 10-12 лет.

В конце исследования экспериментальная группа продемонстрировала улучшение результатов в тестах в сравнении с результатами до эксперимента.

Результаты исследования в начале эксперимента показали по тесту простая двигательная реакция (падающая линейка) следующие средние значения около 17,6 у обеих групп, что соответствует уровню среднего значения в научно-методической литературе. В конце эксперимента мы получили следующие средние значения, соответственно 16,69 у КГ и 14,57 у ЭГ. У экспериментальной группы уменьшение времени реакции составило около 18% от начальных результатов. Результаты представлены на рисунке №1.

Результаты исследования в начале эксперимента показали по тесту челночный бег 3x10 следующие средние значения у КГ -10.19 и у ЭГ- 10,01. В конце эксперимента мы получили следующие средние значения, соответственно у КГ 9.99 и у ЭГ - 9,89. В процессе эксперимента мы не увидели значительных изменений в данном тесте, что позволяет говорить о влиянии на данные способности недостаточности времени, отведённого на эксперимент.

Результаты исследования в начале эксперимента показали по тесту способность к сохранению равновесия (Проба Ромберга) следующие средние значения у КГ – 8.3 и у ЭГ - 8 что соответствует уровню низкому значения в литературном источнике данных авторов. В конце эксперимента мы получили следующие средние значения, соответственно у КГ -11,7 и у ЭГ 18,3. В процессе эксперимента результаты выполнения данного теста увеличились у обеих групп, но значительный прирост у группы, в которой в тренировочных занятиях присутствовал разработанный нами комплекс для развития координационных способностей.

Результаты исследования в начале эксперимента показали по тесту нанесение ударов маваша-гери из стойки на одной ноге следующие средние значения у КГ -12.1 и у ЭГ- 12,2. В конце эксперимента мы получили следующие средние значения, соответственно у КГ 12.1 и у ЭГ – 20.5. Мы видим значительный прирост у экспериментальной группы, а также не было замечено каких либо изменений у контрольной группы.

Результаты исследования в начале эксперимента показали по тесту Выполнение ударов по звуковой команде за 10 сек следующие средние значения у КГ -6,7 и у ЭГ- 6,5.

В конце эксперимента мы получили следующие средние значения, соответственно у КГ 6,7 и у ЭГ – 7,2.

Мы видим незначительный прирост у экспериментальной группы, а также не было замечено каких-либо изменений у контрольной группы. Данные значения можно объяснить недостаточным временем воздействия на данное качество.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Несмотря на изученность вопросов, связанных с воспитанием координационных способностей в теории и методике физического воспитания, данная проблема является актуальной в каратэ, особенно на этапе освоения техники этого вида единоборств.

2. Наибольшее значение в подготовке каратистов 10-12 лет имеют следующие виды координационных способностей:

- способность к равновесию;
- способность к скорости реагирования;
- способность к ориентации в пространстве;
- способность к скорости перестройки двигательной деятельности;
- способность к вестибулярной устойчивости.

3. Предложенный комплекс упражнений оказал наибольшее воздействие на проявление следующих видов координационных способностей:

- способность к равновесию;
- способность к скорости реагирования;
- способность к вестибулярной устойчивости,

которые в свою очередь влияют на качество освоения техники выполнения ударов ногами, передвижений по татами, реакции на атакующие действия каратистов 10-12 лет.

Выявлено, что основная доля упражнений, направленных на воспитание координационных способностей должна находить свое место в основной части занятия.

Основное внимание в тренировке каратистов 10-12 лет следует уделять следующим видам координационных способностей:

- способность к равновесию
- способность к скорости реагирования
- способность к вестибулярной устойчивости.