

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В СИСТЕМЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура

заочной формы обучения, группы 02011553

Юргулевич Алексея Александровича

Научный руководитель

к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Общая характеристика нетрадиционных форм физического воспитания школьников	6
1.2. Характеристика каратэ как вид спортивной деятельности	12
1.3. Возрастные предпосылки к занятиям ударными единоборствами	16
1.4. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в каратэ	32

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования	39
2.2. Методы исследования	41

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ

ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Характеристика экспериментальной и обычной методик подготовки каратистов	43
---	----

3.2. Эффективность методик скоростно-силовой подготовки каратистов	
--	--

ВЫВОДЫ	50
---------------	-----------

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	51
----------------------------------	-----------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	53
--------------------------	-----------

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития общества специалистами неоднократно подчеркивается проблема низкой физической активности и подготовленности к жизни подрастающего поколения (Матвеев Л.П., 1994, Лях В.И., 2008; Новожилов А.Ю., 2014). Таким образом, эффективное физическое воспитание школьников для укрепления их здоровья, является важнейшей задачей теории физического воспитания.

Занятия физической культурой в кружках и секциях дополнительного образования школьников позволяют значительно повысить их физический потенциал и подготовить их к дальнейшей жизни. Специалисты указывают, что увлечение тренировками по восточным единоборствам совершенствуют физический, нравственный и духовный потенциал каждого школьника (Тарас А.Е, 2018; Берг Э., 2018).

Иванов-Катанский справедливо подчеркивает, что: «восточные единоборства уникальны во многом и в первую очередь тем, что являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся».

Каратэ как вид спортивного единоборства на в последнее время приобретает большую популярность среди школьников. Это, по-видимому связано во-первых, с высокими результатами спортсменов, показанных на соревнованиях международного уровня, и, во-вторых, введение карате в программу Олимпийских игр.

Следует отметить, что высокие спортивные результаты связаны с эффективным учебно-тренировочным процессом с квалифицированными спортсменами. Спортсмены, тренеры и инструкторы в сфере восточных единоборств постоянно подчеркивают, что «... только на базе высокой

физической подготовки можно достигнуть значительных спортивных результатов» (2, 5, 8 и др.).

Анализ литературных источников показал, что проблема общей физической подготовки юных каратистов является малоизученной, поэтому исследовательская работа на обозначенную выше тему является актуальной.

Цель работы состояла в повышении эффективности физической подготовки каратистов 11-12 лет

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных каратистов.

Предмет исследовательской работы – методика физической подготовки каратистов 11-12 лет.

Для решения цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности физической подготовки в каратэ.
2. Разработать методику, повышающую эффективность развития физических качеств юных каратистов.
3. Определить влияние разработанной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по физической подготовке начинающих каратистов.

Гипотезой исследования является предположение, что использование метода сопряженного воздействия позволит повысить эффективность физической подготовки юных каратистов.

Для решения задач, поставленных в исследовании, были использованы следующие **методы** исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование уровня развития физических качеств.
4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики

Практическая значимость отражается в реализации комплексной методики, которая интенсифицирует подготовку юных каратистов 11-12 лет.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Общая характеристика нетрадиционных форм физического воспитания школьников

В процессе общей физической подготовки человек, занимающийся какой-либо спортивной деятельностью, приобретает лучшее физическое развитие и подготовленность, которые говорят об улучшении силовых показателей, повышении скорости реакции, способности длительное время выполнять любую работу, а также улучшении гибкости и ловкости. Под влиянием разнонаправленной общей физической подготовки повышается уровень здоровья спортсмена, а его тело становится пригодным к любому виду физической нагрузки.

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы гимнастики традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности, в том числе таких, как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гидроаэробика (аквабилдинг), спортивная аэробика, стретчинг (гимнастика поз), ушу, хатха-йога и т. п. (25).

«Восточные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой давности, являются уникальными, ибо несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений, который в наш век прагматизма, погони за сиюминутным успехом позволяет осмыслить более далеко идущие цели и предполагаемые результаты самосовершенствования» (42).

Каратэ как боевое искусство (каратэ-дзюцу) возникло в глубокой древности. Схватки между соперниками, представителями различных школ,

носили кровавый характер и чаще всего заканчивались серьезными увечьями или же смертью одного из бойцов.

Совершенно очевидно, что цели и задачи современного каратэ-до как системы совершенствования личности служат прежде всего интересам добра, здоровья и гуманизма. В то же время в процессе тренировок в свободном спарринге необходима определенная жесткость при выполнении приемов, когда у занимающихся возникает чувство, что они изучают действительно боевое воинское искусство.

Помимо этого существует постоянная необходимость контроля за уровнем знаний каратистов, ростом их мастерства в свободном спарринге. Поэтому в ходе свободного спарринга в современных условиях необходимо сочетание "разумной жесткости" с минимальным травматизмом в ходе поединков. Решить эти задачи можно лишь введением определенных ограничений, строго регламентированных правил (27).

Правила современного соревновательного каратэ с одной стороны, призваны ограничить, сузить арсенал используемых приемов, в первую очередь, за счет запрещения смертельно опасных, с другой - максимально приблизить поединок к реальному бою, в котором разрешены все приемы. Эту, в общем-то неразрешимую, задачу различные школы (стили) решают по-разному. Нам хотелось бы выделить несколько основных подходов и соответственно этому несколько «видов правил соревнований свободного спарринга.

Первый подход состоит в том, что удары по жизненно важным точкам либо не наносятся вовсе (удары в лицо, горло, пах), а лишь имитируются, либо наносятся с дозированным контактом (удары по корпусу). Работа на нижнем уровне, за исключением подсечек, полностью запрещена. Этот подход требует от занимающихся прекрасной техники, постоянной работы над контролем ударов, тонкого чувства дистанции. В рамках этого подхода разработаны правила соревнований Всемирного союза организаций каратэ

(ВУКО) по так называемому "бесконтактному каратэ" (20).

Второй подход (правила каратэ стиля "киокушин-кай") также запрещает удары в такие смертельно опасные зоны, как пах, горло и другие, но разрешает полный контакт незащищенными кулаками в корпус, ногами в голову, а также не прямые удары типа гэдан-маваши-гэри на нижнем уровне. В то же время полностью исключены опасные удары руками или же их имитация в голову.

И, наконец, третий подход (кик-боксинг, саньда, таиландский бокс) с рядом ограничений (удары в пах, горло, прямые удары в колено и так далее) разрешает работу на всех трех уровнях: верхнем, среднем и нижнем. Но, в отличие от предыдущего, на руки и ноги бойцов для смягчения ударов надеты перчатки и протекторы (13).

Каждый из рассмотренных подходов имеет достоинства и недостатки, но, как уже говорилось ранее является лишь той или иной степенью приближения реальному боевому каратэ.

Спортивное каратэ по всем трем направлениям настоящее время пользуется огромной популярностью во всем мире. Регулярно проводятся чемпионаты стран Европы и мира по каратэ, а также чемпионаты различных объединений стран, например, чемпионаты ЕКУ (Европейский союз каратэ) и ВУКО, чемпионаты Европы и мира по кюкушинкай каратэ, кик-боксингу и др. Отдавая должное спортивному каратэ в формировании молодого человека как волевой целеустремленной личности, хорошо развитой общефизически и психофункционально, авторы хотят предостеречь занимающихся от чрезмерного увлечения соревнованиями. Соревнования по каратэ истощают психически и физически, травмируют спортсменов, заставляют сужать арсенал технических приемов до тех, которые приносят выигрышные баллы. Наблюдается пренебрежение у занимающихся кумитэ другой чрезвычайно важной формой каратэ - ката.

Поэтому, проводя занятия, каждый тренер должен учитывать, что,

помимо соревновательного, чрезвычайно важно проводить другие виды спарринга, и особенно "медленный спарринг", в котором разрешены любые удары и их комбинации на всех уровнях, но выполняемые в медленном ритме и ослабленно. Кроме того, занимающимся необходимо обязательно прививать вкус к ката (5).

Необходимо постоянно подчеркивать, что спортивное, соревновательное каратэ - это лишь верхушка айсберга, в то время как основная, фундаментальная его часть скрыта глубоко под водой. Сюда относятся не только философская, морально-этическая стороны, которыми нередко пренебрегают на соревнованиях, но также и тот богатейший арсенал технических приемов, который зачастую не реализуется в соревновательном спарринге, но может быть эффективно использован в боевом.

В то же время авторы категорически против того, чтобы подчеркивать большую разницу между боевым и спортивным каратэ. Чаще всего подобного рода разговоры приходится слышать от людей несведущих либо от неудачников в спорте.

Важно четко представлять, что, несмотря на ряд отмеченных недостатков, спортивное каратэ производит отбор бойцов, молодежи, хорошо подготовленных общефизически и психофункционально, с отличной видеомоторной реакцией, координацией, обладающих высокими скоростными данными. Такой спортсмен после небольшой переориентации сможет прекрасно работать в любых условиях рукопашного боя (11).

Развитие двигательных качеств у юных каратистов происходит более эффективно, если их целенаправленное воспитание начинается уже в младшем школьном возрасте. Способность детей к освоению двигательных навыков и умений, хорошие показатели развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости создают благоприятные предпосылки для успешного воспитания этих физических качеств в младшем школьном возрасте. При более позднем начале спортивной подготовки эти

благоприятные возможности упускаются и физические качества совершенствуются с большим трудом.

На этапе предварительной подготовки закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе предварительной подготовки большое внимание должно быть уделено воспитанию быстроты движений, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, гибкости (18).

Для эффективного осуществления физического воспитания необходимо учитывать взаимосвязь в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Развитие быстроты связано с увеличением общей выносливости, так как, не обладая ею, нельзя прибегать к большой тренировочной нагрузке юных каратистов.

1.2. Характеристика каратэ как вид спортивной деятельности

В наше время часто приходится слышать серьезные обвинения в адрес восточных единоборств, в частности каратэ-до. Нередко мнение складывается из слухов и разных небылиц.

Сведения о восточных видах искусств сводятся к умению махать руками и ногами да крошить доски и кирпичи. Но люди не знают одного: ни один действительно познавший каратэ-до человек никогда первым не применит ни один прием в экстремальной ситуации (17)

В восточных единоборствах человек рассматривается в поединке не как противоположность, а как часть цельной системы, связанной с тобой. Каратэ – это не только просто техника ведения невооруженного поединка, а путь совершенствования нравственного, духовного и физического в человеке.

Каждый занимающийся этим видом искусств обретает внутреннее равновесие, гармонию, физическое совершенство.

Среди молодых людей встречаются и такие, которые живут одним днем, им не свойственно, да и чаще всего некогда размышлять о своем бытии, его конечности. Если человек хочет обрести состояние стабильности, физического и психического равновесия, не замыкаться на своем индивиде, чувствовать в себе силы и уверенность, ему в этом помогут занятия каратэ (24).

Чтобы гармонично и сознательно строить свои отношения с окружающими, быть грамотным, нравственно, эстетически, философски, познать себя. На Востоке, поступая в ученики к мастеру, каждый прекрасно осознает, что в результате обучения он не только получит жизненно важные физические навыки, но и станет философом, глубоко познавшим жизнь. Заинтересовавшись борьбой, человек начинает искать объяснение той мудрости, которая заложена в движениях, читает книги восточных мудрецов, постепенно проникаясь пониманием, что он неразрывно связан с тем, что его окружает и нарушать гармонию мира нет необходимости. Если человек решил развивать свои духовные и физические силы с помощью каратэ-до, то, в конце концов он убедится, что не потерял времени даром. Какой бы деятельностью впоследствии он ни стал заниматься, ему пригодится крепкий дух и хорошо координированное тело (26)

Познав себя, человек видит то место в мире, где ему предназначено находиться, какова его роль, которую может выполнить только он и никто другой. На культивировании этого сознания и рассчитана система воспитания в каратэ. Она способствует гармонии мира, которой нам подчас так не достает.

Один из великих учителей каратэ Г. Фунакоси с детства обучался каратэ-до. Он всегда подчеркивал духовные аспекты каратэ-до.

Каратэ, чья ценность для всестороннего развития силы, координации и

ловкости научно обоснована, можно заниматься в любое время, в любом месте, мужчинам и женщинам всех возрастов.

Рождение этого вида искусства окутано тайной, и почти нет записей, касающихся его ранней истории, насчитывающей более 1000 лет в графстве Шаолинь, провинции Китая. Удивительное и таинственное искусство пришло из прошлого (44).

При изучении каратэ, освоении этого вида искусства, надо помнить: то, к чему оно приведет, зависит от нас самих. Оно развивает самые разные, порой абсолютно неожиданные способности, дает возможности им полнее раскрыться.

Современное физическое воспитание детей должно обеспечить:

- тонкое развитие функций органов чувств, от которых зависит точная ориентировка в изменяющихся условиях окружающей действительности, а также контроль за своими действиями и состояниями организма;
- формирование умения сознательно управлять своими движениями и точно координировать их;
- подготовленность к большим скоростям в действиях, к быстрым и точным двигательным реакциям, срочному изменению характера и интенсивности двигательной деятельности, а также к сочетанию значительных физических, интеллектуальных и эмоциональных усилий;
- многогранное развитие всех двигательных качеств и способности к оптимальному проявлению их в зависимости от конкретных условий и обстоятельств деятельности;
- обеспечить гармоническое развитие растущего организма и всестороннее воспитание двигательных качеств, а также вооружение детей основами знаний и основными умениями в типичных видах двигательной деятельности;

- обеспечить постоянную реализацию взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами воспитания – нравственным, умственным, эстетическим, трудовым (22).

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, органически включающая в себя все основные виды спорта. Полностью отвечают этим требованиям восточные единоборства (каратэ-до и дзюдо). Восточные единоборства включают в себя бег, гимнастику, акробатику, тяжелую атлетику, подвижные игры и, конечно, непосредственно само единоборство. Ребенок будет знать назначение бега или необходимость умения отжиматься от пола не теоретически («это нужно для здоровья»), а применительно к освоению системы единоборства. На занятиях каратэ-до дети с большим желанием бегают, выполняют кувырки (18)

В процессе систематических занятий восточными единоборствами у детей быстро увеличивается рост и вес. Помимо того, эти «воинские искусства» развивают в детях такие необходимые в жизни качества, как мужество, воля, упорство.... Помогают добиться больших успехов в учебе.

Занятия восточными единоборствами позволяют интегрировать физические качества. Вот как писали в своей книге известные специалисты по восточным единоборствам В.П.Долин «В спорте значительное внимание уделяется развитию отдельных качеств спортсмена (силы, выносливости, быстроты, реакции и т.п.). Им посвящаются научно-методические труды, под них подстраивается процесс обучения. В то же время способы интеграции этих качеств гораздо меньше изучены и во многом зависят от эмпирических находок тренеров или наиболее одаренных спортсменов. В восточных единоборствах изначально весь процесс обучения нацелен на создание психофизического ансамбля, достижение гармонии нужных качеств. Единство тела, техники и духа позволяет мастеру боевых искусств быстро мобилизоваться в нужный момент и действовать с большой эффективностью».

Восточные единоборства – это выверенная веками система физического воспитания, рассчитанная на занятия людей с детского до старческого возраста.

Физическое воспитание детей направлено на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, улучшение способности координировать движения, усиление волевых качеств, оно способствует росту и формированию организма, делает его более совершенным, гармонично развитым.

Физическое совершенство в сочетании с духовным богатством и моральной чистотой определяет физическое воспитание юных спортсменов.

В процессе всестороннего физического воспитания детей осуществляется подготовка к будущим спортивным успехам.

1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ЗАНЯТИЯМ УДАРНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Известно, что одна из важнейших тенденций в современном спорте – значительное снижение возраста, в котором заблаговременно начинают готовиться к будущей специальной тренировке. Теперь никого не удивляет прием в группы плавания детей в возрасте 3-4 лет, фигурного катания на коньках в 5-6 лет, тенниса и гимнастики в 7 лет (17).

Высокая эффективность ранних занятий физическими упражнениями обосновывается данными возрастной биологии, большими возможностями органов и систем детского организма изменяться и совершенствоваться под влиянием внешнего мира и внутренней среды. Многочисленные исследования и практика показали высокую восприимчивость юных спортсменов в процессе овладения спортивной техникой, воспитания двигательных, моральных и волевых качеств. При этом во всех случаях

темпы прироста развиваемых качеств и приобретаемых умений и навыков у детей выше, чем у взрослых (В.И. Лях с соавт, 1996).

Преимущество систематических занятий каратэ или его элементами в юные годы заключается в приобретении совершенной спортивной техники, в воспитании требуемых качеств, а также в тех специфических (применительно к требованиям избранного вида спорта), изменениях (морфологических и функциональных), которые вносят в общий ход формирования и развития организма юных спортсменов. Регулярные, в течение ряда лет спортивные занятия, приспособленные по технике движений, нагрузке, инвентарю и т.п. к возрастным возможностям юных каратистов неизбежно будут вызывать специфические приспособительные реакции органов и систем, укреплять и развивать их применительно к каратэ и тем самым создавать очень важные предпосылки к специализированной тренировке в более старшем возрасте.

Занятия с юных лет каратэ даже при недостаточных природных данных приводят к очень высоким спортивным достижениям уже в юношеском возрасте.

В младшем школьном возрасте начинается этап предварительной подготовки.

Основные задачи на этом этапе – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, обучение их основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, привитие интереса к занятиям спортом.

Дети младшего школьного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата (42).

«В младшем школьном возрасте отличается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда, широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у

взрослых, минутный объем крови обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. Однако в отличие от взрослых достижение необходимого минутного объема осуществляется у этих детей преимущественно за счет частоты сердечных сокращений, компенсирующей относительно небольшой ударный объем сердца. Высокая ЧСС на фоне пониженного артериального давления вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы. Систематическое артериальное давление у школьников составляет в среднем 95-110 мм рт.ст., а диастолическое – 2/3 от него» (6).

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослым, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на более ускоренное их развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей (18).

У детей 7-11 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости движений, чем у детей 12-15 лет. Это обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в 12-15 лет увеличением скорости бега главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В том случае, если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, быстрота и скоростно-силовые качества занимающихся развиваются неудовлетворительно. Применение эффективных средств воспитания скоростно-силовых качеств в повышенном объеме способствует не только повышению уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся, но и успешному решению других педагогических задач.

В возрастной период 6-13 лет происходит весьма интенсивное развитие

организма человека. В период между 7 и 11 годами координация произвольных движений у детей значительно улучшается. Движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их и обходиться без ненужных сопутствующих движений (30).

Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного педагогического воздействия. Поэтому на этапе предварительной спортивной подготовки в занятиях с младшими школьниками целесообразно использование обширного комплекса средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, овладение основами техники физических упражнений.

Младший школьный возраст является важным этапом многолетнего физического воспитания, благоприятным для начала спортивной подготовки.

Как справедливо указывает профессор Н.Г.Озолин (1968) «путь в большой спорт начинается рано. Занятия избранным видом спорта (его элементами и вариантами) организуются уже с самыми маленькими детьми, причем не только для овладения ими техникой, но и для специфического влияния на развитие и формирование их организма. Одновременно применяются и другие упражнения, чтобы вместе со специфической тренировкой обеспечить всестороннее физическое развитие» (28).

Специалисты отмечают, что: «в большинстве видов спорта наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции занимающихся происходит до 13-14 лет. С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое к 13-14 годам достигает высокого уровня. Дальнейшее развитие функции двигательного анализатора протекает менее интенсивно. Следовательно, уже к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного

анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания детей школьного возраста. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, нередко медленнее и с большим трудом, чем младшие школьники, овладевают новыми формами движений» (24).

Под влиянием спортивных занятий биологические закономерности развития физических качеств в основном не изменяются. Активное педагогическое воздействие способствует их развитию на более высоком уровне. Поэтому возрастная динамика изменения физических качеств у юных спортсменов в основном аналогична возрастной динамике развития этих качеств у не занимающихся систематически спортом, хотя возрастные изменения физических качеств у спортсменов происходят на более высоком уровне. Это свидетельствует о том, что путем целенаправленного педагогического воздействия можно стимулировать развитие этих качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды.

В процессе общей физической подготовки спортсмен получает разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. ОФП имеет важное значение и для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы (32).

Добиться высокой работоспособности организма в целом – вот главная

задача общей физической подготовки любого спортсмена независимо от специализируемого вида спорта.

Общая физическая подготовка осуществляется с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах, с предметами и без них, а также посредством занятий другими видами спорта.

Важную роль в ОФП играют упражнения тотальные по своему воздействию (например, лыжные прогулки), заставляющие активно работать все органы и системы. Однако необходимы и упражнения более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в итоге достигается суммированный эффект общей физической подготовки. Особенно важно через ОФП укрепить слабые места в организме, повысить функциональные возможности отстающих органов и систем (22).

Упражнения ОФП по их направленности и эффекту можно несколько условно разделить на две группы – косвенного и прямого влияния. Упражнения косвенного действия призваны повысить работоспособность органов и систем организма, обеспечит слаженность их функций. Обычно, такие упражнения косвенно способствуют повышению тренированности. Например, кроссы для штангистов, метателей и прыгунов в воду сами по себе непосредственно не помогают поднять большой вес, дальше метнуть снаряд, четче выполнить прыжок. Однако всем спортсменам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы достаточно продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки в избранном виде спорта, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Подобный эффект достигается упражнениями для развития общей силы, общей гибкости, общей ловкости, общей быстроты – упражнения, которые помогают

спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Общеразвивающие упражнения прямого действия непосредственно направлены на повышение физической подготовленности в избранном виде спорта. С их помощью укрепляют органы и системы, повышают функциональные возможности, развивают двигательные качества применительно к требованиям построения общего фундамента для избранного вида спорта (30).

Подготовительные упражнения прямого и косвенного воздействия и виды спорта в целом решают задачу всестороннего, или общего физического развития.

Всестороннее развитие спортсмена – его высокий моральный и культурный уровень, отличные волевые качества, гармоничное развитие мускулатуры и двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), высокая работоспособность всех органов и систем организма, умение координировать движения – важнейшая основа спортивной тренировки.

Повышение уровня всестороннего развития, в том числе уровня общей физической подготовленности – главнейшее условие приобретения специальной физической подготовленности, технического мастерства в кекусинкай.

ОФП примерно одинакова для всех юных спортсменов, независимо от вида спорта. А для подготовленных спортсменов она всегда специфична и строится с учетом не только индивидуальных особенностей занимающихся, но и особенностей вида спорта (24).

На этапе предварительной подготовки закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженности деятельности всех систем организма, т.е. всего то, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и

организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного учебного материала (18).

На этапе предварительной подготовки большое внимание должно быть уделено воспитанию двигательных качеств детей, прежде всего быстроты движений. У детей 7-11 лет имеются более благоприятные возможности для увеличения частоты движений и темпа бега, чем у детей 12-15 лет. Это обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в 12-15 лет увеличением скорости бега главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В спортивных занятиях с детьми 8-11 лет быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования тренировочных средств, направленных на повышение частоты и скорости движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках дистанций, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Следует стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, при сохранении по возможности оптимальной амплитуды движений и максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц.

В младшем школьном возрасте целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых

качеств у занимающихся, путем использования подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, бега на короткие дистанции, эстафет, прыжков, акробатических и гимнастических упражнений. В том случае, если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, быстрота и скоростно-силовые качества занимающихся развиваются неудовлетворительно. Применение эффективных средств воспитания скоростно-силовых качеств в повышенном объеме способствует не только повышению уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся, но и успешному решению других педагогических задач (26).

На этапе предварительной подготовки наряду с воспитанием быстроты и скоростно-силовых качеств, следует уделить внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата детей. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы целесообразно осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера (например, перелезание, простые висы и др.). В программу занятий включают элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности (34).

Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног. В занятиях с девочками важно также обращать внимание на укрепление мышц плечевого пояса. Поскольку небольшие мышечные напряжения не сопровождаются натуживанием, излишним закрепощением мышц и позволяют контролировать движения, в занятиях с детьми следует применять главным образом упражнения с отягощениями относительно небольшого веса. В 8-10 лет дети в состоянии

поднять и принести на небольшое расстояние тяжесть, равную трети, а в 12-13 лет – половину веса своего тела. В занятиях с девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями: набивные мячи, камни, гантели весом 1 кг, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, различные прыжковые упражнения, игры с мячом, простейшие элементы акробатики и упражнения с партнером (21).

Важное значение на этапе предварительной подготовки имеет воспитание ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями в последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Для младшего школьного возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Этому способствует значительная пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора. Ловкость успешно воспитывается в процессе усвоения новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. С этой целью используются подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения с мячами, упражнения в равновесии, прыжки через скакалку, бег с преодолением нескольких препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложные проявления координации движений: применение необычных исходных положений, смену способов выполнения упражнений и др.

Наиболее благоприятное время для воспитания гибкости – младший школьный возраст, когда организм детей более пластичен, чем в последующие периоды развития. Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличить максимальную амплитуду в тех движениях,

которые способствует эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, которые характеризуются постепенным на данном занятии пределом. Упражнения на растягивание представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи) (11).

Для воспитания гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся. Основным методом развития гибкости – повторный. Выполнением упражнений на гибкость можно добиться увеличения амплитуды движения в суставах (24).

Важной задачей тренировки является воспитание выносливости – физического качества, необходимого спортсменам различных специализаций. Между тем дети и подростки во многих случаях слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленных на повышение уровня выносливости.

Воспитание общей выносливости должно стать важной составной частью всесторонней физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Об уровне общей выносливости юного спортсмена можно судить по ряду показателей. Одним из них является оценка способности спортсмена выполнять длительную работу умеренной мощности, включающей функционирование большей части его мышечного аппарата, а также оценка способности занимающегося переносить значительную физическую нагрузку

в процессе спортивной игры.

Рядом экспериментальных исследований обоснована возможность и необходимость воспитания общей выносливости у детей и подростков на этапе предварительной подготовки (Р.Е. Мотылянская В.П Фимен и др., 1978).

В занятиях с детьми младшего школьного возраста целесообразно применять следующие средства воспитания общей выносливости: подвижные и спортивные игры, длительная ходьба и бег умеренной интенсивности, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание (39)

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод тренировки, различные варианты переменного метода тренировки, игровой метод тренировки. Рациональное сочетание средств и методов воспитания выносливости со средствами и методами воспитания других физических качеств способствует повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости, ловкости у занимающихся (17)

Начальная спортивная подготовка детей младшего школьного возраста с целью воспитания общей выносливости на базе всесторонней физической подготовки в значительной степени способствует созданию прочного фундамента общей выносливости для дальнейшей специализированной подготовки в видах спорта, требующих высокого уровня развития этого физического качества. Нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям детей и оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка.

При неправильном использовании средств и методов тренировки, при дозировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма детей и подростков. Поэтому успешное решение проблемы воспитания общей выносливости в возрастном аспекте зависит главным

образом от рационального подбора средств, методов тренировки, использования тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов (33).

В общей физической подготовке заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его технической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность (21)

1.4 Особенности организации учебно-тренировочного процесса в каратэ

Программа общей физической подготовки юных каратистов включает различные упражнения, которые предлагаются специалистами и тренерами:

- 1) Отжимание в упоре лежа от пола, скамейки, брусьев;
- 2) Подтягивание на перекладинах для различного уровня подготовленности: высокая и низкая
- 3) Приседания с партнером на спине, приседания на одной ноге и т.п.
То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветвях дерева
- 4) Прыжковые упражнения с продвижением с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно, которые включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.
- 5) Прыжковые упражнения с определенной задачей, которые включаются в основные занятия 2 раза в неделю. К ним можно отнести

следующие задания: перепрыгнуть через скамейку, перепрыгнуть через партнера, дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастического козла, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками отрезок 30 м в кратчайшее время или с наименьшим количеством прыжков и т.д.

6) К развитию координационных способностей ряд специалистов предлагают включать в тренировочный процесс юных каратистов метание снарядов различных по весу мячей и медицинболов. Метания могут проводиться как между партнерами, так и в цель, которая может располагаться на полу или быть прикреплена к стене. При метаниях расстояние к цели и между партнерами постепенно увеличивается.

7) Некоторые тренеры предлагают включать в конце разминки общеразвивающие подготовительные упражнения, но выполняемые в максимальном темпе. Для этого отбирается комплекс из 4-5 упражнений с несколькими подходами, ограниченными сериями, примерно по 10 с.

8) Они же рекомендуют для поднятия эмоциональности занятий включать спортивные игры, такие как баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном, а также подвижные борьба за мяч, борьба между собой и т.д. Юные спортсмены играют по упрощенным либо усложненным правилам, а время игры в зависимости от цели и задач занятия может быть укороченным или удлиненным. Игры могут проводиться как специальное занятие вместо разминки или в конце тренировки, а также вечером.

9) Бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный бег и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Повторно с интервалом 2-3мин.

1) Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд. мин. 2раза в неделю с постепенным увеличением временем бега от 10-15мин до 20-30мин. Бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде.

2) Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений поточным и круговым методом со средней интенсивностью в течение 5-15 мин в утренней тренировочной зарядке несколько раз в неделю.

3) Свой вид спорта или его варианты, или только бег, выполняемый по возможности непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10-15 мин. Включаются в разминку в основных занятиях. Кроме того, могут выполняться в течение 45-60 мин. постоянно на вечерней прогулке 3 раза в неделю.

4) Плавание эпизодически в свободное время. Используется для активного отдыха.

Основная задача – развитие общей гибкости.

1) упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. На все упражнения отводится 8-10 мин.

Основная задача – улучшение координации движений и развитие ловкости.

Средства

1) Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.) Упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повторно, затрачивая 15-25 мин. на все упражнения вместе с интервалами отдыха.

2) Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т.д.)

3) Прыжки в воду. Заниматься в свободное время, соединяя тренировки с плаванием.

Нагрузка постепенно увеличивается (по объему и интенсивности) вместе с ростом мастерства.

Упражнения, указанные в общей программе ОФП, включаются большей частью в основные занятия как составная часть. Ряд упражнений входит в утреннюю гимнастику, а также выполняется на дополнительных занятиях в свободное время. Некоторые основные занятия можно целиком посвящать ОФП.

Программа ОФП строится так, что все ее задачи могут решаться и последовательно (например, после занятий продолжительной прогулочной ходьбой переходить к более быстрой ходьбе, затем, достаточно укрепив организм – к медленному бегу), и параллельно (например, воспитывать гибкость и совершенствовать технику, улучшать силу и быстроту движений и т.д.) В соревновательном периоде надо лишь поддерживать общую физическую подготовленность на достигнутом уровне (18).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения задач, поставленных в исследовании, были использованы следующие **методы** исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Анализ литературных источников был направлен на изучение учебно-методической литературы по изучаемой проблеме. Это позволило выяснить степень научной разработанности проблемы и выбрать наиболее эффективные и современные методы и средства развития физических качеств юных каратистов. Кроме того, на основе литературного анализа была разработана авторская методика развития физических качеств в каратэ.

2. Педагогическое наблюдение.

Наблюдение осуществлялось за учебно-тренировочным процессом юных каратистов, в ходе которого происходило развитие развития физических качеств юных каратистов.

3. Педагогическое тестирование уровня развития физических качеств:

- прыжок вверх с места (количество, см.).
- подтягивание (кол-во раз).
- динамометрия ведущей кисти (кг).
- наклон вперед (кол-во см.).
- бег на месте с высоким подниманием бедра 10 сек (кол-во раз).

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился для оценки эффективности разработанной методики. В его процессе экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная – по общепринятой.

5. Методы математической статистики

Полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью общепринятых методов математической статистики. Они позволили оценить масштабы сдвигов в показателях силовой подготовленности участников эксперимента. При этом рассчитывались следующие статистические характеристики: - определение средней арифметической – \bar{x}

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

- определение среднего прироста – \bar{d} .

Средний прирост получен как средняя арифметическая величина приростов (di) по изучаемому показателю у всех испытуемых.

$$\bar{d} = \frac{\sum_{i=1}^n di}{n} ,$$

где n – объем сравниваемых выборочных совокупностей.

- Определение статистической ошибки среднего прироста – $m(\bar{d})$

$$m(\bar{d}) = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (di - \bar{d})^2}{n(n-1)}} ,$$

где $di - \bar{d}$ - разность прироста (di) по изучаемому показателю, полученному у одного испытуемого под номером i , от среднего прироста \bar{d} .

- критерий достоверности среднего прироста определяем по формуле

$$t_{\bar{d}} = \frac{\bar{d}}{m(\bar{d})}$$

- критерий Стьюдента – t , который определяется при сравнении величины критерия $t_{\bar{d}}$ с табличными значениями t - критерия Стьюдента по строке $n-1$. Определяется уровень значимости P .

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на школьниках мужского пола, что позволило выделить контрольную и экспериментальную группы. С контрольной и экспериментальной группой на базе педагогического колледжа учебно-тренировочный процесс проводил тренер-преподаватель А.А. Юргулевич

Группа каратистов имела численность 14 человек, которые не имели спортивных разрядов, а время занятий составляло 2 года. Занятия проводятся в г. Строитель Белгородской области 3 раза в неделю и имеют продолжительностью 1,5 часа.

До начала эксперимента занятия в группе проводились тренировки по одной программе и внимание тренера уделялось в основном на техническую подготовку и исправление ошибок в технике выполнения приемов.

В ходе исследовательской работы группа каратистов была разбита на две: контрольную и экспериментальную. В тренировочном процессе экспериментальной группы применялась разработанная нами методика, а в контрольной – работа проходила по обычной программе.

Первый этап имел продолжительность восемь месяцев с января по август 2017 г. и имел теоретическую направленность. В его процессе

изучалась научно-методическая по карате и основам тренировки начинающих спортсменов. Разрабатывалась проблема исследования, определялась методика, формулировались цель и задачи работы. Определялась продолжительность экспериментальной работы.

Второй этап (сентябрь 2017- май 2018 г.) был связан непосредственно с проведением педагогического эксперимента. При первом предварительном тестировании группа была разбита на контрольную и экспериментальную (в которой использовалась разработанная методика). Этап завершился окончательным тестированием.

На третьем этапе (сентябрь-декабрь 2018 г.) проводился анализировались полученные результаты, которые позволили сделать выводы об эффективности предложенной нами методики. Разрабатывались практические рекомендации по повышению эффективности физической подготовки юных каратистов.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И ОБЫЧНОЙ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ

Для физической подготовки юных каратистов традиционно используется следующая методика, представленная в таблице 1.

Таблица 1

Примерная схема подготовки в контрольной группе

Разминка 15-20 мин	Бег; ОРУ на месте и ОРУ в движении; Упражнения для развития гибкости, растяжка. Подвижные игры, подготовительные упражнения
Основная часть 50-60 мин	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение ударов руками на месте; - Выполнение ударов ногами на месте; - Выполнение сочетания ударов руками и ногами; - Выполнение ударов ногами и руками в движении; - Работа в парах: отработка блоков руками и ногами; - Обманные движения; - Условный бой на один шаг; - Условный бой на два шага; - Условный бой на три шага; - Спарринговые упражнения в парах (1-3 мин); - Выполнение ката по заданию в левую и правую сторону (2-3 раза). - Бесконтактный бой (2 мин); - Свободный бой (2 мин); <p>Работа в парах: - касание в голову ладонями (1 мин)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - удары ладонями по бедрам (1 мин) - касание в голову и удары по бедрам (1 мин); - свободный бой (1 мин). <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола или скамейки; - Упражнения для пресса; - Упражнения для ног – приседания; - Прыжки на скакалке
Заключительная часть 10-15 мин	Медленный бег. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления. Растяжка.

Это примерная схема проведения занятий в контрольной группе.

Методика повторяется постоянно. Изменения могут быть следующие:

1. Разминка может осуществляться в виде игры в футбол или баскетбол;
2. Дозировка упражнений в тао меняться;
3. Иногда может даваться работа в парах.

Это примерная схема проведения занятий в экспериментальной группе.

Через 3-4 тренировки занятия повторяются. В ходе тренировок необходимо:

1. Постепенно увеличивать нагрузку в физических упражнениях;
2. Менять комбинационные упражнения (внедрять что-то новое).
3. Ставить перед учениками конкретную задачу в заданном упражнении. Например, в ударах ногами, акцент сделать на возвращение ноги, или работа в парах – необходимо сопоставить скорость удара с реакцией партнера и т. п.

3.2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Результаты, полученные в ходе первого и второго тестирования каратистов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности каратистов в ходе педагогического эксперимента

Название теста	Название группы	Эксперимент		t	Достоверность различий
		Начало	Окончание		
прыжок вверх с места	Эксп.	36,8	43,2	2,42	$P \geq 0,05$
	Контр.	36,9	39,8	2,11	$P \leq 0,05$
подтягивание	Эксп.	5,1	6,8	2,30	$P \geq 0,05$
	Контр.	5,2	6,4	2,07	$P \leq 0,05$
динамометрия ведущей кисти	Эксп.	21,2	26,6	2,45	$P \geq 0,05$
	Контр.	21,7	25,4	2,20	$P \leq 0,05$
наклон вперед	Эксп.	2,8	4,35	2,89	$P \geq 0,05$
	Контр.	2,9	4,50	2,90	$P \geq 0,05$
бег с ВПБ на месте (10 с)	Эксп.	27	36	2,75	$P \geq 0,05$
	Контр.	28	33	2,25	$P \leq 0,05$

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в тесте «наклон вперед», определяющем динамику гибкости в ходе педагогического эксперимента было выявлено, что каратисты контрольной и экспериментальной групп имеют статистически достоверный прирост показателей ($P \geq 0,05$).

Рассмотрим силовые и скоростно-силовые показатели каратистов контрольной и экспериментальной групп. В тестах: «бег с высоким подниманием бедра», «динамометрия ведущей кисти», «подтягивание», «прыжок вверх с места» средние показатели каратистов экспериментальной

группы превзошли контрольную от 3,5 до 8,5 %. Следует отметить, что обработка полученных результатов педагогического эксперимента с помощью методов математической статистики показала достоверный прирост у каратистов экспериментальной группы.

Можно заключить, что экспериментальная методика является более эффективной, чем общепринятая.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ показал, что в физической подготовке каратистов должна преобладать скоростно-силовая направленность, которой в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами не уделяется должного внимания.
2. Априорный анализ литературных источников позволил разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых качеств начинающих каратистов. В содержании занятий с каратистами экспериментальной группы увеличено время на скоростно-силовую подготовку и снижена продолжительность выполнения базовых компонентов (тао).
3. В результате проведения предварительного и контрольного тестирования силовых и скоростно-силовых качеств каратистов двух группы было выявлено, что в экспериментальной пророст относительно контрольной составил от 3,5 до 8,5 % ($P \geq 0,05$).
4. В тесте «наклон вперед», определяющем динамику гибкости каратисты контрольной и экспериментальной групп имеют одинаковый статистически достоверный прирост показателей ($P \geq 0,05$).
5. Таким образом, цель работы достигнута – в результате теоретического анализа и педагогического эксперимента выявлена методика эффективно развивающая скоростно-силовые качества юных каратистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Повышение физической подготовки юных каратистов одна из важнейших задач, которая должна решаться непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2. Улучшение физической подготовки каратистов 11-12 лет возможно с использованием сопряженного метода тренировки.

3. Для совершенствования ударных действий и физических кондиций необходимо использовать резиновый жгут два раза в неделю.

4. Упражнения со жгутом выполняются 1/3 от времени, отведенного на совершенствование ударов руками. Это позволяет не только улучшить физические кондиции юных каратистов, но и улучшить их техническую подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берг Э, Берг Н. Теория и практика тайцзи-цигун [Текст]: - М.: Издательство: Профит Стайл, 2018. – 160 с.
2. Бибик С.З. Рукопашный бой [Текст]. – Красноярск, 1991. – 96 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1974, - 210с.
4. Вихман В.Д. Школа каратэ-до [Текст]. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
5. Воробьев А.Н. Боевые искусства мира [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1994. –109 с.
6. Гилби Д.Ф. Секреты боевых искусств [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 314 с.
7. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяет С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 240 с.
8. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
9. Горевалов И.И. Практические рекомендации по каратэ [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 276 с.
10. Грядунов И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства [Текст]. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.
11. Гудман Ф. Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства [Текст]. – М.: Издательство АСТ, 2011. – 255 с.
12. Долин А.А., Попов Г.В. Традиция воинских искусств [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 385 с.
13. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ [Текст]. – М., 1999. – 565 с.

14. История боевых искусств. Неизвестный восток [Текст] / под ред. Г.К. Панченко. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1996. – 464 с.
15. Кабанов А.В., Сидоров А.А. Каратэ – до [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 94 с.
16. Касьянов Т. Рукопашный бой в России [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 112 с.
17. Катанский С., Касьянов Т. Теория и практика рукопашного боя [Текст]. – М.: Издательство Человек, Спорт. – 2018.
18. Керен Г. Крав-мага: система израильского рукопашного боя [Текст]. – М.: Издательство Бомбора, 2018. – 236 с.
19. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов/ Авторский коллектив В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон. – М.: Просвещение, - 1996. – 250с.
20. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. Каратэ [Текст]. – М.: 2007. – 927 с.
21. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. Маленькие «секреты» больших школ [Текст]. – М.: «Каисса», 1992. – 224 с.
22. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст]. – М., 1999.- 380 с.
23. Малков О.Б., Шарипов А.Ф. Техничко-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах [Текст]. – М.: Физкультура и спорт. – 2007. - 224 с.
24. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. и учащихся пед. уч-щ [Текст]. – М.: Просвещение, 1994. – 150с.
25. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 198с.

26. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб./сост. В.А.Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 530с.
27. Новожилов А.Ю. Каратэ-до для школьников: Книга для учащихся старших классов [Текст]. – М.: Просвещение, 1994. – 96с.
28. Норрис Ч. Тайная сила внутри нас [Текст]. – К.: София, 1998. – 160 с.
29. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст]. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864с.
30. Оранский И.А. О центре изучения боевых искусств Китая [Текст]. – М., 1991. – 156 с.
31. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 310с.
32. Платонов В.Н. Теория спорта [Текст]. - Киев: «Вища школа», 1987. – 320с.
33. Рыжов В.А. Каратэ на Окинаве [Текст]. – М., 1994. – 134 с.
34. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва [Текст]. - Киев: «Здоровья», 1990. – 130с.
35. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов [Текст] / Под общей ред. В.П.Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 168с.
36. Суханов В.Г. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны [Текст]. - М.: Лист, 1997. - 352 с.
37. Тарас А.Е. Боевые искусства и спортивные единоборства [Текст]. - Минск: Издательство «Харвест», 2018. – 198 с.
38. Тарас А.Е. Оружие самообороны для улицы и дома. Справочник [Текст]. Минск: Издательство «Харвест», 2018. – 288 с.
39. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под общей ред. Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 320с.
40. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 310с.

41. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 180с.
42. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, - 1972. - 110с.
43. Фунакоши Г. Каратэ-до мой образ жизни [Текст]. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 128 с.
44. Фунакоши Г. Каратэ-до-Ньюмон [Текст]. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 160 с.
45. Хассел Р.Дж. Полный курс каратэ [Текст] . – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 316 с.
46. Хуббиев Ш., Лукина С., Коваль Т. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Учебное пособие [Текст]. - Издательство СПбГУ, 2018. – 272 с.
47. Литвинов С.А. Традиционное каратэ [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.
48. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Каратэ [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты физической подготовки детей 11-12 лет за сентябрь 2017 год

	ФИО	Прыжки в длину (см)	Подтягивание	Отжимания	Челночный бег (сек)	Пресс (1 мин)
	Тульский Максим	187	5	25	7,6	45
	Герзинов Максим	147	2	15	8,2	28
	Торопов Александр	191	7	21	7,8	37
	Колосов Кирилл	185	7	28	7,3	36
	Ищенко Виктор	176	6	23	8,3	31
	Звонарев Евгений	150	4	16	9,2	30
	Попов Кирилл	164	5	18	8,0	34
	Карпенко Александр	158	4	13	7,5	31
	Кондаков Артем	180	6	19	8,9	36
	Кравцов Илья	156	3	11	10,3	22
	Касымов Султан	174	3	15	9,6	27
	Васильев Владимир	175	8	34	7,8	39
	Семеко Андрей	164	5	21	10,2	25
	Иноземцев Ярослав	168	6	28	8,1	34
	Рыбалченко Глеб	175	7	27	7,6	36

Результаты физической подготовки детей 11-12 лет за декабрь 2017 год

	ФИО	Прыжки в длину (см)	Подтягивание	Отжимания	Челночный бег (сек)	Пресс (1 мин)
	Тулеский Максим	189	12	30	7,2	49
	Терзинов Максим	151	5	19	8,0	23
	Торопов Александр	191	10	28	7,3	24
	Колосов Кирилл	189	9	30	6,9	40
	Ищенко Виктор	176	9	30	7,9	36
	Звонарев Евгений	160	7	25	8,7	34
	Попов Кирилл	170	7	24	7,7	38
	Карпенко Александр	160	6	17	7,0	36
	Кондаков Артем	180	8	27	8,0	39
	Кравцов Илья	162	5	18	9,0	30
	Касымов Султан	178	4	20	9,0	33
	Васильев Владимир	179	10	39	7,0	33
	Семеко Андрей	172	8	27	9,5	30
	Иноземцев Ярослав	170	9	32	7,5	39
	Рыбалченко Глеб	180	11	30	7,0	40

	ФИО	Прыжки в длину (см)	Подтягивание	Отжимания	Челночный бег (сек)	Пресс (1 мин)
.	Тулский Максим	190	15	35	7,0	5 2
.	Терзинов Максим	154	8	25	7,7	3 7
.	Торопов Александр	191	14	31	6,9	4 5
.	Колосов Кирилл	192	12	35	6,2	4 3
.	Ищенко Виктор	180	13	34	7,3	4 0
.	Звонарев Евгений	168	10	29	8,0	3 6
.	Попов Кирилл	177	9	28	7,1	4 1
.	Карпенко Александр	165	9	24	6,7	3 9
.	Кондаков Артем	189	8	34	7,6	4 2
0.	Кравцов Илья	171	7	20	8,5	3 5
1.	Касымов Султан	185	8	26	8,6	3 8
2.	Васильев Владимир	186	14	44	6,5	4 7
3.	Семеко Андрей	182	12	30	9,0	3 5
4.	Иноземце в Ярослав	179	13	36	7,0	4 4
5.	Рыбалчен ко Глеб	190	14	35	6,7	4 3