

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«____» _____ 2018 г.

**МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО КАРАТЭ С
ДЕТЬМИ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.04.01 «Физическая культура»

(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и
спорта»

Магистрант- _____ Вишнякова Н.В.
исполнитель

Научный руководитель, _____ Язынина Н.Л.
к.п.н., доцент

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

директор СДЮШОР №3 _____ Довженко В.И.
г.Смоленска

Смоленск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	11
1.1 Анатомо-физиологические особенности физического развития мальчиков 12–13 лет.....	11
1.2 Место и значение скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах.....	15
1.3 Особенности организации и содержания тренировочного процесса юных каратистов.....	17
Заключение.....	25
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1 Методы исследования.....	27
2.2 Организация исследования.....	32
Глава 3. РАЗРАБОТКА, ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО КАРАТЭ С ДЕТЬМИ 12-13 ЛЕТ, ОСНОВАННОЙ НА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ	34
3.1 Теоретическое обоснование методики учебно-тренировочного процесса по каратэ с детьми 12-13 лет, основанной на скоростно-силовой подготовке.....	34
3.2 Физическое развитие и физическая подготовленность юных каратистов 12-13 лет.....	43
3.3 Экспериментальное обоснование методики учебно- тренировочного процесса по каратэ с детьми 12-13 лет на этапе предварительной подготовки, основанной на скоростно-силовой подготовке	50
Выводы.....	58
Практические рекомендации.....	61

Литература.....	63
Приложение.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе роль вида спорта каратэ крайне важна в решении таких задач физического воспитания как: формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта, физического совершенствования и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности человека. Занятия каратэ обеспечивают достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков [18].

В системе физического воспитания Российской Федерации, каратэ имеет значимое место. Результатами многочисленных научных исследований обоснована эффективность каратэ, как средства гармонически развитой личности. Вместе с тем, одной из значимых проблем, которая не позволяет развиваться каратэ как современному виду спорта в рамках организационно-управленческой системы физического воспитания, является разделение каратэ относительно стилевой направленности. Это не позволяет выстроить единую систему управления спортивной подготовкой в каратэ, способную удовлетворить потребности населения в занятиях данным видом спорта и обеспечить достижение максимальных результатов [2].

С помощью единоборства каратэ достигаются основные цели, такие как: формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни [25]. Занятия данным видом спорта содействуют гармоничному развитию личности, которые характеризуются, во-первых, его спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-

третьих, доступностью для людей различного возраста и уровня физической подготовленности; в-четвертых, эмоциональным зарядом.

Основное значение данного вида единоборства для детей 12-13 лет, заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей без активных спортивных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [24,25].

Рациональное использование досуга, в котором элементы единоборства являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.), облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических), как и любая другая физическая активность [13].

За последнее время на мировых и Европейских первенствах по каратэ повысился уровень спортивных достижений. Российские спортсмены входят в пятерку лучших каратистов на международных соревнованиях. Однако достижение высоких результатов в соревновательной деятельности невозможно без соответствующего уровня их физической подготовленности, которая зависит от индивидуальных морфологических показателей. Особенности физического развития юных квалифицированных каратистов зависят также от генетических задатков того или иного спортсмена и его массы тела [39].

Анализ специальной и научно-методической литературы не позволил нам обнаружить целостных научно-методических разработок по ведению занятий в этом виде единоборства с детьми среднего школьного возраста. В

имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию приёмов и техники каратэ, содержанию и методике построения учебно-тренировочного процесса, в основном, рассматриваются вопросы организации занятий со взрослыми спортсменами [15,23,30] что, на наш взгляд, нецелесообразно переносить на работу с детьми и подростками в ДЮСШ, в связи с чем возникает необходимость поиска путей совершенствования методики построения учебно-тренировочного процесса по каратэ на этапе предварительной подготовки.

Анализ научной и методической литературы свидетельствует, что как в нашей стране, так и за рубежом не проводились фундаментальные научные исследования, направленные на решение многих ключевых вопросов спортивной подготовки спортсменов-каратистов различного возраста и пола.

В настоящее время, наблюдается проблематичная ситуация, при которой, с одной стороны, существующая общепринятая методика учебно-тренировочного процесса не обеспечивает должного эффекта, так как не учитывает индивидуализированного содержания и направленности занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта, с другой – назрела необходимость поиска эффективных путей в разработке и реализации инновационной комплексной методики учебно-тренировочного процесса по каратэ с детьми 12-13 лет. Данное положение актуализирует проблему исследования.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику учебно-тренировочного процесса по каратэ с детьми 12-13 лет на этапе предварительной подготовки, основанную на скоростно-силовой подготовке.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика учебно-тренировочного процесса по каратэ с детьми 12-13 лет, основанная на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки, позволит повысить уровень морфофункционального развития и физической

подготовленности детей по сравнению с традиционной методикой, применяемой в ДЮСШЕ.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 12-13 лет, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

Предмет исследования: методика учебно-тренировочного процесса юных каратистов 12-13 лет, основанная на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки.

Задачи исследования.

1. Определить уровень физического развития и физической подготовленности детей 12-13 лет.

2. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику учебно-тренировочного процесса юных каратистов 12-13 лет, основанную на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки.

Научно-методологическую основу исследования составили:

- теоретические положения ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, 2007; В.К. Бальсевич, 2001)
- теоретические и практические положения ведущих специалистов в области теории и методики каратэ (Ю.Е. Маряшин, 2004, 2008, 2011, С.В. Степанов, 2004).

Научная новизна исследования заключается в том, что теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена методика учебно-тренировочного процесса юных каратистов 12-13 лет, основанная на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки, в условиях ДЮСШЕ позволяющая:

- повысить уровень физического развития детей среднего школьного возраста;
- улучшить показатели физической и двигательной подготовленности мальчиков 12-13 лет;

- овладеть начальными знаниями, элементарными умениями и навыками для организации самостоятельных занятий, направленных на формирование двигательных действий и развитие скоростно-силовых способностей.

Теоретическая значимость исследования:

- сформированы и углублены знания о процессах, происходящих в организме в период адаптации к специфическим двигательным действиям скоростно-силового характера, что позволяет с научной точки зрения объяснить характер приспособительных возможностей основных систем организма единоборца с учетом возраста и пола;

- изучены и определены условия тренировочного процесса по избранному виду спорта (каратэ) с детьми 12-13 лет на этапе предварительной подготовки.

Практическая значимость исследования: представленная в работе методика учебно-тренировочного процесса юных каратистов 12-13 лет, основанная на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки, принципиально изменяет практический подход к проведению занятий, позволяет эффективно и дифференцированно использовать технологию инновационного тренировочного процесса. Кроме того, предлагаемая методика занятий позволяет повысить уровень морфофункционального развития и физической подготовленности детей 12-13 лет.

Полученные результаты исследования могут быть рекомендованы для работы тренеров-преподавателей по каратэ на этапе предварительной подготовки в детских юношеских спортивных школах.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Экспериментальная методика учебно-тренировочного процесса юных каратистов 12-13 лет, основанная на применении целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки, предполагает четырехразовые занятия в неделю по избранному виду спорта (каратэ); включение в

вариативную часть программы индивидуальной работы по заданию в домашних условиях; наличие методических и организационных подходов к учебно-тренировочному процессу, предполагающих комплексный характер воздействия применяемых скоростно-силовых средств, учет возраста и пола, индивидуальные задания и их оптимальное распределение в течение года. Методика позволяет улучшить систему контроля скоростно-силовой подготовленности, повысить уровень морфофункционального развития, физическую подготовленность и состояние здоровья детей.

2. Экспериментальная программа по организации и проведению тренировочных занятий с детьми 12-13 лет на этапе предварительной подготовки, содержащая методические и организационные подходы, позволяет спланировать и более эффективно реализовать учебно-тренировочный процесс юных каратистов.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Основные результаты исследования обсуждались на 65-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 г., г. Смоленск, СГАФКСТ (27-28 апреля 2016 год).

По результатам исследования опубликовано 4 работы, из них 2 статьи, 1 методические рекомендации и 1 учебное пособие, которое рекомендовано к изданию техническим отделом LAPLAMBERTAcademicPublishing. Немецкая Национальная Библиотека включила данную публикацию в Немецкий Книжный Каталог, а также представило в интернете по адресу <http://dnb.d-nb.de>.

Список публикаций по теме работы:

1. Вишнякова Н.В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных каратистов на этапе начальной подготовки: методические рекомендации / С.А. Вишняков, Н.Л. Язынина, Н.В. Вишнякова. – Смоленск: Полиграфинтер, 2015. – 46 с.

2. Вишнякова Н.В. Программно-методические основы тренировочного процесса по каратэ: учеб.пособие / С.А. Вишняков,

Н.Л. Язынина, Н.В. Вишнякова. – Deutschland: LAPLAMBERTAcademicPublishing, 2015. – 64 с.

3. Вишнякова Н.В. Влияние подвижных игр на уровень физической подготовленности юных каратистов/ Н.В. Вишнякова // Сборник материалов 65-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 г. / Под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, к.п.н., профессора Л.П. Грибковой. / Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.71-73.

4. Вишнякова Н.В. Техническая подготовка каратистов на предварительном этапе / Н.Л. Язынина, Н.В. Вишнякова // Проблемы спортивной техники: юбилейный сборник научных трудов, посвященный 85-летию профессора В.В. Ермакова / Под общей редакцией проф. В.В. Ермакова. – Смоленск, 2017. – С. 81-84.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа единоборств» г. Вышний Волочек Тверской области и МБУ ДО «Районная детско-юношеская спортивная школа» Вышневолоцкого района, что подтверждается четырьмя актами внедрения.

Структура и объем диссертации.

Диссертация общим объемом 77 страниц компьютерной верстки, состоит из введения, трех глав, практических рекомендаций, выводов, списка литературы и приложений; иллюстрируется 7 таблицами и 15 рисунками. Список анализируемой литературы содержит 80 публикаций отечественных авторов.