

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Техника и методика обучения спортивным движениям юных каратистов на начальном этапе спортивной подготовки»

Студент

А.С. Кирсанов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Кирсанова Артема Сергеевича
по теме: «Техника и методика обучения спортивным движениям юных
каратистов на начальном этапе спортивной подготовки»

Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Как вид спорта каратэ отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Долгое время, вплоть до 90 годов прошлого века техника и тактика каратэ основывались на вековых традициях. Изоляция каратэ от других видов спорта привела к отставанию в методическом и научно-методическом обеспечении различных направлений спортивной подготовки, и не соответствовала требованиям, предъявляемым современным спортом. Технические приемы в основном представлены в виде фотографий, на которых изображены начальные, промежуточные фазы ударов и защитных действий. В литературе уделяется недостаточное внимание способам подготовки, методике обучения различным приемам, тактическим действиям спортсмена. Сложившаяся ситуация, способствует выработке новых направлений совершенствования системы спортивной подготовки. Соревновательное мастерство спортсменов-каратистов может быть обеспечено эффективностью системы начального этапа спортивной подготовки.

Система занятий каратэ создает возможности для развития личности. На начальном этапе подготовки каратистов, важным является методика обучения, этой проблеме посвящена наша работа.

Цель исследования – совершенствование методики обучения спортивным движениям на начальном этапе подготовки в каратэ.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс мальчиков 9-10 лет, на начальном этапе подготовки в каратэ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в карате	6
1.2. Характеристика технической подготовки в карате.....	11
1.3. Методик обучения спортивным движениям в карате	24
Выводы по главе.....	26
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1. Задачи исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	27
2.3. Организация исследования.....	28
Выводы по главе.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...	30
3.1. Методика оптимизации технической подготовки на начальном этапе в каратэ.....	30
3.2. Анализ результатов исследования.....	34
Выводы по главе.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Как вид спорта каратэ отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Долгое время, вплоть до 90 годов прошлого века техника и тактика каратэ основывались на вековых традициях. Изоляция каратэ от других видов спорта привела к отставанию в методическом и научно-методическом обеспечении различных направлений спортивной подготовки, и не соответствовала требованиям, предъявляемым современным спортом. В специальной литературе по каратэ в основном описывается история возникновения этого вида единоборства. Технические приемы в основном представлены в виде фотографий, на которых изображены начальные, промежуточные фазы ударов и защитных действий. В литературе уделяется недостаточное внимание способам подготовки, методике обучения различным приемам, тактическим действиям спортсмена. Сложившаяся ситуация, способствует выработке новых направлений совершенствования системы спортивной подготовки. Соревновательное мастерство спортсменов-каратистов может быть обеспечено эффективностью системы начального этапа спортивной подготовки [9,15].

Система занятий каратэ создает возможности для развития личности. На начальном этапе подготовки каратистов, важным является методика обучения, этой проблеме посвящена наша работа.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс мальчиков 9-10 лет, на начальном этапе подготовки в каратэ.

Предмет исследования: структура и содержание методики обучения техническим приемам на начальном этапе подготовки в каратэ.

Цель исследования: совершенствование методики обучения спортивным движениям на начальном этапе подготовки в каратэ.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся каратэ, специальной методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в каратэ.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности техники и методики обучения на начальном этапе подготовки в каратэ.
2. Разработать методику обучения спортивным движениям юных каратистов на начальном этапе подготовки
3. На практике проверить эффективность разработанной методики.

Практическая значимость. Результаты исследования позволят оптимизировать процесс обучения на начальном этапе подготовки юных каратистов. Данная методика может быть рекомендована для подготовки каратистов в различных клубах, а также ДЮСШ и СДЮШОР.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся Поволжская Академия Боевых Искусств г. Тольятти

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 22 рисунка, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 46 страницах.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

1.1. Общая характеристика каратэ, как вида единоборств

Каратэ, относится к боевым искусствам. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует боевое искусство: «Боевые искусства – это не театр, не развлечение. Жизнь или смерть – вот что решается ими. Секрет боевых искусств состоит еще в том, что здесь нет, ни побед, ни поражений. Не надо не побеждать, ни проигрывать. Это не спорт. В боевых искусствах люди учатся не только борьбе, сколько образу жизни. Вместе с тем каратэ, как один из видов боевого искусства, воспринимается прежде всего, как спорт» [18]. Спортивные единоборства - это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе умственного) развития человека. Каратэ как спортивное единоборство, существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (сводный поединок) и тамешивари (разбивание предметов). Ката – представляет собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжении. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер». Кумитэ – это спарринг с реальным противником. Кумитэ бывает нескольких видов: проведение одной атаки и контратаки с четкой последовательностью действий; спарринг в котором поединок ведется до заданной атаки и контратаки; спарринг до проведения произвольной атаки; свободный спарринг. Кроме этого кумитэ может быть бесконтактным, полуконтактным и полностью контактным. Поэтому и существуют различные виды судейства. Кроме ката и кумите третьей формой каратэ является тамешивари. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует тамэшивари: «Это испытание не только физической, но и

духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, помогает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамэшивари учит ряду важных элементов техники. Самое важное настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому хотя тамэшивари является разрушительным актом, направленным против природы, оно оправдывается созидательной целью – закалкой тела и духа» [18]. В каратэ сложилось так, что при неожиданном нападении, которое нарушает гармонию духа и тела каратиста, каратэк, совершает возмездие, при этом действуя без каких-либо эгоистических побуждений. В результате он восстанавливает гармонию духа и тела, которая была нарушена вмешательством извне. Каратэ вид спорта, который характеризуется тем, что при занятиях развиваются не только физические качества, но и постигается жизненная философия, происходит психологическое развитие личности, которое ведет к гармонии человека. Сердца молодых людей, по всему миру, стремящихся к боевым искусствам привлекают аспекты комплексной и физической подготовки в каратэ [4.15].

В современных условиях развития спорта высоких достижений все большее внимания уделяется проблеме восстановления работоспособности. Изучению условий здоровьесбережения спортсменов на различных этапах спортивной подготовки посвящено ряд научно-исследовательских работ. Здоровье является одним из главных видов личных ресурсов человека, которые необходимы для жизнедеятельности. Из этого следует, что физические нагрузки, средства, методы тренировочного процесса должны подчиняться главной цели – воспитанию всесторонне развитого спортсмена, который способен показать высокие результаты в спорте, при этом сохранить здоровье, для дальнейшей реализации своих способностей в жизни. Важное значение для развития здоровосберегающих технологий в спортивной деятельности имеет начальный этап подготовки спортсменов. Развитие детского спорта в России обусловлено объективными причинами, к которым в первую очередь относится увеличение рождаемости, изменение парадигмы

семейного воспитания, развитие системы оздоровительных технологий для различных категорий населения, популярность здорового стиля жизни и некоторые другие [12,16,19].

«Каратэ» - это японский термин, состоящий из двух слов «кара» (пустой) и «тэ» (рука). Эти два слова в переводе образуют словосочетание «пустая рука» - это означает, что бой ведется без оружия, голыми – пустыми руками. Кроме этого в поединке задействованы ноги и все части тела, еще включаются захваты, броски, толчки, подножки, подсечки, удушения. Еще одна интерпретация слова каратэ – это «рука, свободная от злых намерений. Каратэ создавалось как система защиты без оружия. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует принципы каратэ: «Киме (концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока), дзесин (непоколебимый дух), хара (соединение внутренней энергии с силой мышц тела), дачи (правильный выбор позиции) и других. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката, так и кумитэ. При этом в зависимости от стиля и школы каратэ ката и кумитэ либо бывают сбалансированы, либо делается уклон в сторону одной из этих составляющих» [18].

Для реализации поставленных задач на каждом этапе спортивной подготовки необходимо четко структурировать деятельность спортсменов, строить модели достижений на каждом этапе и вести контроль за достижением спортсменами смоделированных результатов спортивной деятельности.

По мнению А.Н. Литвинова показано: «что совершенствование тренировочного процесса за счёт увеличения объёма и интенсивности нагрузок подошло к своему естественному ограничению, обусловленному наличием предела адаптационных возможностей человеческого организма, и одним из важнейших резервов повышения соревновательных возможностей становится оптимизация технико-тактической подготовки спортсменов».

Спортивные специалисты постоянно находятся в поиске инновационных технологий, которые позволят многогранно и сбалансировано воздействовать на спортсмена [14].

Освоение технических приемов в каратэ занимает длительное время, из-за достаточно большого количества различных ударов, которые выполняются как руками, так и ногами. Во время поединков используются различные передвижения и возможные боевые взаиморасположения, взаимовоздействия. Кроме всего этот вид единоборства требует большого проявления разнообразных двигательных и психических качеств.

В изучаемой литературе [14,17,23,24] специалисты выявили основные компоненты соревновательной деятельности в единоборствах, к ним относятся:

- поставленная цель должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся;
- оптимальное соотношение показателей общей и специальной подготовленности;
- согласование в работе двигательных и вегетативных функций;
- формирование индивидуального двигательного ритма;
- психологическая подготовка, обеспечивающая уверенность в своих силах.

Соревновательная деятельность является важнейшим результатом и интегрирующим показателем всего процесса подготовки спортсмена.

Многолетний процесс подготовки спортсменов делится на четыре этапа (рисунок 1). Первый – это этап начальной подготовки, на этом этапе в группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и относящиеся к основной группе здоровья. Зачисление осуществляется на конкурсной основе. Этап начальной подготовки характеризуется проведением физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение техническими

компонентами избранного вида спорта. Также на этом этапе дети выбирают спортивную специализацию и выполняют контрольные нормативы для отбора и зачисление на учебно-тренировочный этап.

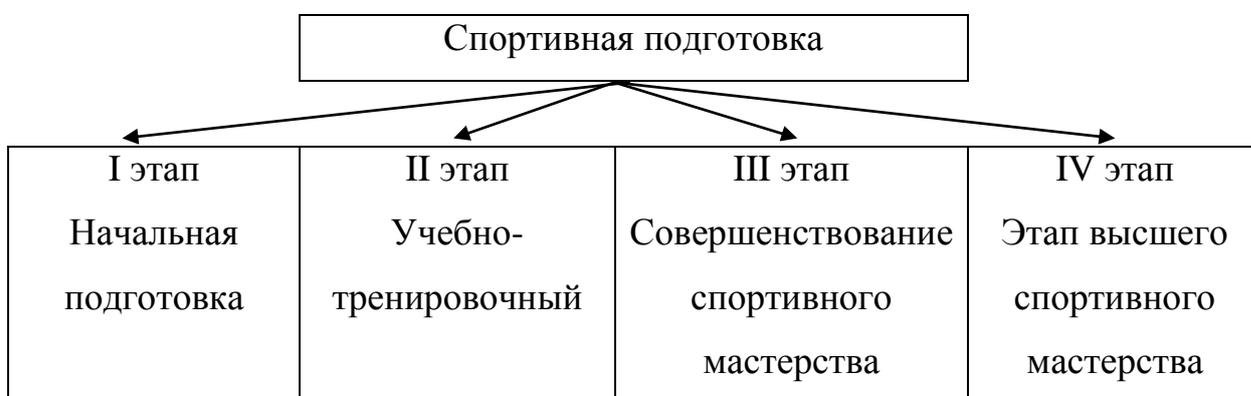


Рисунок 1 – Этапы спортивной подготовки

Второй – этап учебно-тренировочный. На этом этапе из практически здоровых детей, занимающихся не менее одного года, которые выполнили нормативы по общей и специальной физической подготовке формируются группы. Контрольно-переводные нормативы включают 6 тестов обязательных по общей физической подготовке и 2 по выбору и тесты по специальной физической подготовке.

Третий этап – совершенствования спортивного мастерства. В группы подготовке на этом этапе зачисляются занимающиеся, выполнившие разряд кандидата в мастера спорта. Условием перевода является наличие положительной динамики роста спортивных результатов.

Четвертый этап – этап высшего спортивного мастерства. Этот этап характеризуется достижением мастерства, овладение программами МС, МСМК, приобретение опыта выступлений на соревнованиях различного уровня, достижение максимально высоких результатов. Выступать на этом уровне возможно долгое время и наличие звания не ниже «Мастер спорта России». На этапе высшего спортивного мастерства, методологической основой подготовки спортсменов высокого класса является перспективно-прогностический подход и принцип опережающего развития, реализуемый

путём создания оптимальной избыточности (технической, тактической, физической, функциональной, психологической и теоретической) [23,24,25].

Исследования последних десятилетий в спорте подтверждает, что на современном этапе развития теории спортивной подготовки огромная роль принадлежит соревновательной деятельности. В группе видов спорта единоборства выделяются факторы, которые оказывают влияние на спортивный результат и определена их значимость в аспекте многолетней тренировки [25,27].

1.2. Характеристика технической подготовки в карате

На современном этапе развития спорта высших достижений большое внимание должно уделяться изучению и использованию в технической и тактической подготовке различных стилей ведения поединков. Тенденции развития современного спорта связаны с интенсификацией тренировочного процесса высокой напряженностью соревновательной деятельности. Современный этап развития каратэ характеризуется более сложными атакующими действиями. Особый интерес вызывают удары с вращением. Просматривая видеозаписи международных соревнований, современные бойцы часто используют удары с вращением. Это привносит в поединок динамику и зрелищность. Применение спортсменами в поединках ударных действий с вращением, наполняет соревнования динамикой и зрелищностью. Кроме этого, такие приемы производят яркое и положительное впечатление на судей. К сожалению не все спортсмены используют эту технику. Мы предполагаем, что это происходит потому, что в процессе обучения, по-прежнему используются устаревшие методики [26,29]. Спортивная подготовка представляет собой единый процесс, в котором параллельно осуществляется работа сразу по нескольким направлениям: технико-тактическое; физическое; психологическое. Но с целью более углубленной работы по каждому направлению в специальной литературе их

рассматривают отдельно. Тренер по единоборствам обязан знать перечень функциональных качеств спортсмена. Взяв за основу предложенный ниже перечень физических качеств, можно выделить наиболее значимые качества для каратэ в определенной весовой категории. Значимыми качествами являются:

- координированность – способность к выполнению произвольных согласованных движений в условиях, запрограммированных заранее (это направление осваивается первым);

- ситуативная сенсомоторика – способность к объективному восприятию информации.

- психомоторика – умение реализовать двигательные навыки и умения (ловкость) в стрессовых ситуациях, осваивается только после того, как навык получен в спокойной ситуации (бесстрессовой) [27,31].

Ловкость – можно определять, как степень обученности. Она играет первостепенное значение в единоборствах. Умение перерабатывать различные виды информации, образную, двигательную и правильно выстроить адекватную реакцию. Техническая и тактическая подготовка является основной для любого вида спортивной деятельности.

Техническая подготовка в каратэ – это процесс, который направлен на формирование техники. Техники отдельных ударов и их связок и комбинаций. Во многих видах спорта техническую подготовку подразделяют: на общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку. Двигательная подготовленность, ранее сформированные навыки и умения, помогают тренеру на начальном этапе сформировать подготовленность к ведению боя. Если ребенок до прихода в секцию умел бегать, прыгать, плавать, играть в различные спортивные и подвижные игры будет обеспечивать общую техническую подготовленность. Средства общей технической подготовки – это технические действия

каратиста (согласно классификации приемов) и соответствующие им защитные действия и контрудары [24,25,29].

Помимо общей технической подготовки существует понятие индивидуализированной технической подготовки. Зависит от индивидуальных морфологических особенностей. Функциональные особенности спортсмена, тоже оказывают влияние на индивидуальную технику.

Специальная техническая подготовка практически не поддается четкому планированию. В практической деятельности тренеры отдают предпочтение техническим приемам, которые легче комбинировать и выполнять с другими приемами. Если систематически использовать определенные приемы, это будет способствовать обогащению двигательных навыков [34,38].

Базовая техника важна не только в каратэ, но и в любом другом виде спорта. Важно многократно проводить тренировки в соответствии с законами рационального движения.

Базовая техника каратэ подразделяется на две большие группы: базовая техника нападения и базовая техника защиты.

Тренировка этих базовых техник защиты и нападения состоит прежде всего в правильном выполнении отдельных ударов рукой, ногой или блоком. Затем проводится отработка серийных приёмов, когда происходит непрерывный переход от ударов кулаком правой и левой руки к ударам ногой, от ударов ногой - к ударам рукой, от блока – к ударам рукой или ногой, от ударов рукой или ногой – к блоку и т.д. Тренировки, доводящие эту технику до совершенства, следует проводить, быстро повторяя напряжения и расслабления мышц. (Доведение приёмов до совершенства означает, что в случае нападения следует проводить стремительные приёмы, позволяющие повергнуть противника, в случае защиты – полностью блокировать атаку противника.) Однако для того, чтобы эти приёмы стали эффективными,

важно сохранять правильную позу, устранить ненужные движения, непосредственно перед движением и после него расслаблять коленные суставы, плечи и другие части тела, концентрировать силу своего тела на максимально коротком расстоянии до участка тела противника, на который направлен удар [26,29].

Далее, чем чаще непрерывно повторять эти приёмы, тем в большей степени движения тела будут сопровождать их. Не следует забывать, что эти сопровождающие движения тела, то есть уловки, также являются важными элементами базовой техники каратэ.

Важные элементы базовой техники переходят также и в практическую технику. Если какой-то из этих элементов упустить, то усвоение правильной техники станет невозможным. Существуют основные технические приемы, которые составляют основу технической подготовки в каратэ [7,9,18].

Стойки каратэ (основные). Не существует каких-либо установленных стоек, о которых можно было бы сказать, что именно их следует соблюдать. Другими словами, именно такая стойка хороша, благодаря которой можно принять позу защиты – нападения или нападения – защиты. Наиболее важной предпосылкой к выбору исходной стойки является правило готовности, то есть сила не должна быть сосредоточена в каком-то определённом месте, чтобы можно было быстро изменить позу и ответить на атаку противника.

Позиция ног. Позиции ног можно разделить на две большие группы: позиции, в которых используется поперечная фронтальная линия, и позиции, в которых используется продольная сагитальная линия. Все эти позиции ног используются при ударах и руками, и ногами, и в ката. Важно отметить, позиции ног различаются в зависимости от действий, однако можно назвать общие важные моменты. Главное требование - поза должна быть устойчивой. Для этого нужно сделать так, чтобы центр тяжести тела находился как можно ниже, а площадь основания была как можно шире. При этих условиях устойчивость, естественно, повысится.

Хейсокудати (позиция со сдвинутыми стопами). Обе пятки ставят на одной прямой линии; обе пятки и оба носка сдвинуты вместе. Колени в естественном положении, без напряжения разогнуты (рисунок 2).

Кибадати (позиция железного всадника). Носки смотрят строго вперёд, колени полусогнуты. Проекция колена расположена на расстоянии кулака около большого пальца ноги. Пальцы ног смотрят чуть внутрь. Стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Нога опирается на внешнее ребро стопы. Таз «подобран под себя» (рисунок 3).

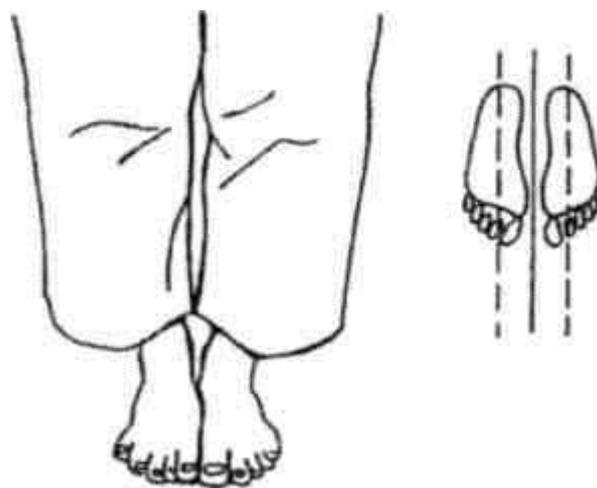


Рисунок 2 – позиция ног «Хейсокудати»

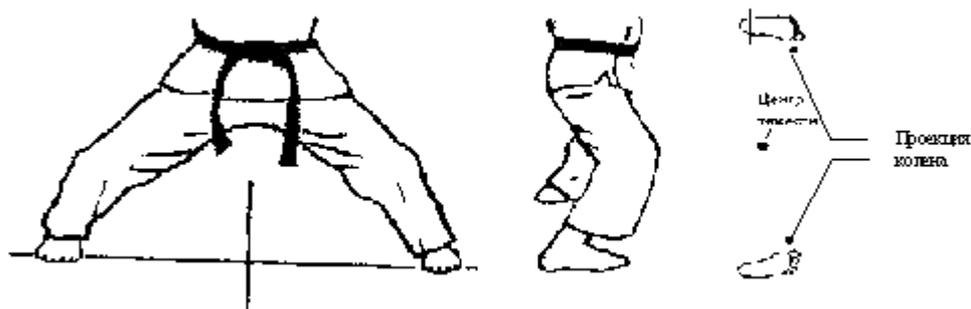


Рисунок 3 – Позиция ног «Кибадати»

Кокуцудати (позиция с наклоном назад). Колено «передней ноги» слегка согнуто, направленно вперед. Стопа смотрит прямо. Стопа «задней ноги» смотрит вбок (перпендикулярна передней стопе). Колено согнуто и отведено в сторону (рисунок 4).

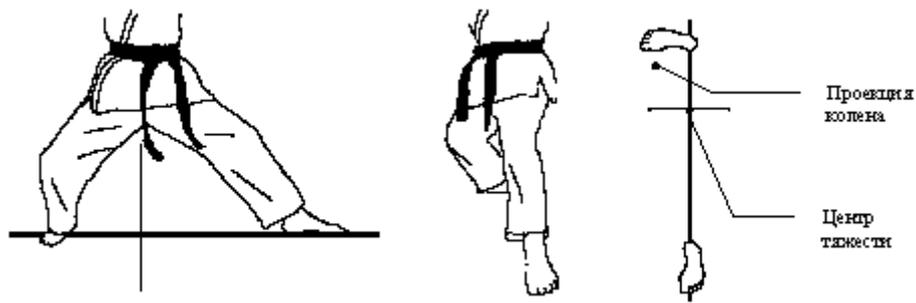


Рисунок 4 – Позиция ног «Кокуцудати»

Дзэнкуцудачи (позиция лучника). Колено передней ноги согнуто, его проекция направлена около большого пальца ноги. Бедро, почти параллельно полу. Стопа смотрит прямо. Колено задней ноги слегка согнуто, пальцы смотрят вперед. Пятка плотно прижата к полу. Нога опирается на внешнее ребро стопы. «Задняя» стопа параллельна «передней» (рисунок 5).

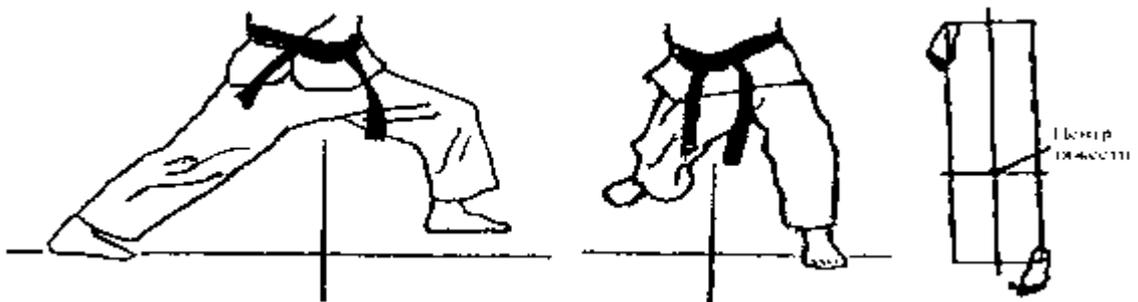


Рисунок 5 – Позиция ног «Дзэнкуцудачи»

При выполнении всех стоек спина должна быть прямой, это является основным требованием при постановки техники.

Блоки (основные). Блоки - это чрезвычайно важная техника не только в каратэ, но в других боевых искусствах. Однако, если тренировать только приёмы защиты, то нет никаких гарантий, что можно будет сдержать атаку противника и защитить себя. Блоки входят в техническую систему каратэ в качестве предпосылки к атаке, однако блок теряет смысл, если его нельзя практически использовать также и в качестве средства для немедленного перехода от блока атаки противника к ответной атаке.

Агэукэ (восходящий блок). В позиции наклона вперёд руку, проводящую блок, поворачивают тыльной стороной наружу и в таком

положении скрещивают их перед грудью, причём блокирующая рука движется снаружи, реверсная – изнутри. Затем, поворачивая блокирующую руку вовнутрь, среднюю часть предплечья направляют вверх таким образом, чтобы локоть находился чуть выше лба, а кулак – выше уровня локтя, после чего проводят восходящий блок. Одновременно с этим вторую руку поворачивают наружу и отводят, устанавливая сбоку на пояс. Ладонная поверхность блокирующей руки обращена наружу (рисунок 6).

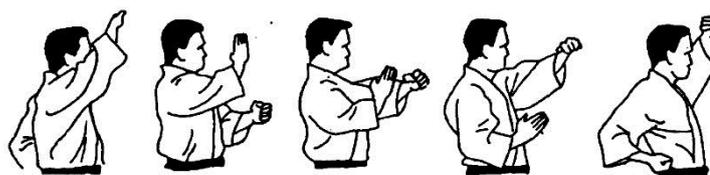


Рисунок 6 – Блок «Агзукэ»

Сотоукэ (сметающий блок). Внешняя часть кулака блокирующей руки находится около уха. Локоть блокирующей руки согнут и находится выше плеча. Реверсная рука выпрямлена и защищает среднюю секцию. Блокирующая рука опускается до уровня средней секции. Тыл кулака смотрит на противника. Реверсная рука движется на бедро. Кулак блокирующей руки останавливается напротив противоположного плеча. Локоть остается на месте, а предплечье «доворачивается». Кулак внутренней стороной направлен к корпусу. Рука согнута примерно под углом 90°. Реверсная рука останавливается на бедре (рисунок 7).

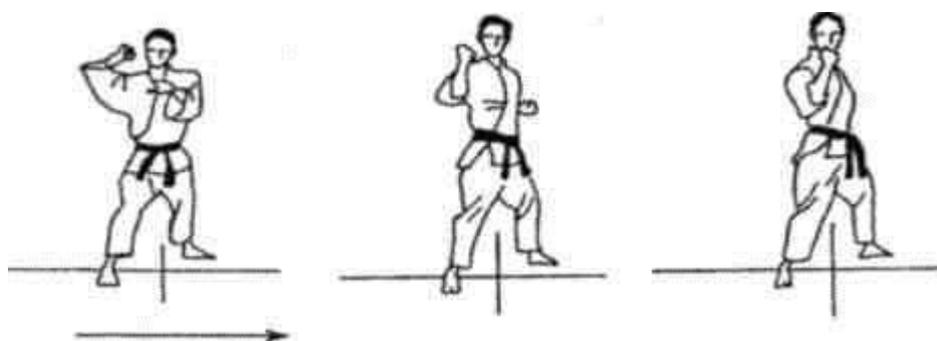


Рисунок 7 – Блок «Сотоукэ»

Учиукэ (блок изнутри наружу). Кулак блокирующей руки направлен назад и находится около противоположного бедра, на поясе. Реверсная рука выпрямлена на уровне средней секции и находится над блокирующей рукой.

Локоть блокирующей руки движется вперед, выводя предплечье из-под левой руки. Реверсная рука движется на бедро. Предплечье блокирующей руки разворачивается и отводит атаку в сторону. Центром вращения служит локоть. Кулак блокирующей руки останавливается напротив плеча. Угол в локте примерно 90° - 100° . Реверсная рука останавливается на бедре.



Рисунок 8 – Блок «Учиукэ»

Гедан-барай (опускающийся блок/кулак молот). Блокирующая рука выносится перед грудью, над реверсной рукой. Реверсная рука, свободно вытягивается сбоку от грудной клетки вперед. Во время выполнения блока блокирующую руку поворачивают вовнутрь, а реверсную руку – наружу. Блокирующую руку выставляют вперед вдоль тела, причём угол с осью тела составляет около 40° . Таким образом поворот поясницы, вынос вперед блокирующей руки и отведение второй руки выполняются как одно действие, то есть одновременно.



Рисунок 9 – Блок «Гедан-барай»

Удары рукой (цуки) (основные). Характеристика применения удара цуки. Во-первых, это самый простой удар, а поэтому самый надёжный (всем

известен принцип — чем проще, тем надёжней и безотказней). Во-вторых, это самый быстрый удар, поскольку кулак движется по прямой траектории непосредственно в цель. Здесь применяется геометрический принцип, кратчайшее расстояние между точками — прямая линия. В-третьих, это один из самых мощных ударов, поскольку, кроме того, что в удар включено все тело, исполняясь в классическом варианте (кулак у бедра) он к последней фазе движения набирает очень большую скорость. Во время удара следует сохранять правильную позу (не нарушая линии центральной оси тела). Места концентрирования силы приходится главным образом на пястно-фаланговые суставы указательного и среднего пальцев выбрасываемого кулака и частично - на вторые межфаланговые суставы. Предплечье, сильно вытянутое горизонтально, мгновенно расслабляют. Необходимо следить за тем, чтобы запястье не сгибалось. Удары следует проводить при использовании корпуса путём поворота поясницы. Ударный кулак вытягивают в достаточной степени, не сгибая локоть. Из исходной стойки удар наносится по кратчайшему расстоянию. При быстрых поворотах ударного кулака локоть будет отдаляться от боковой стороны груди, в результате чего будет теряться сила.

Гякуцуки (обратный удар задней рукой). Удар выполняется в стойке дзенкуцудачи (рисунок 10).

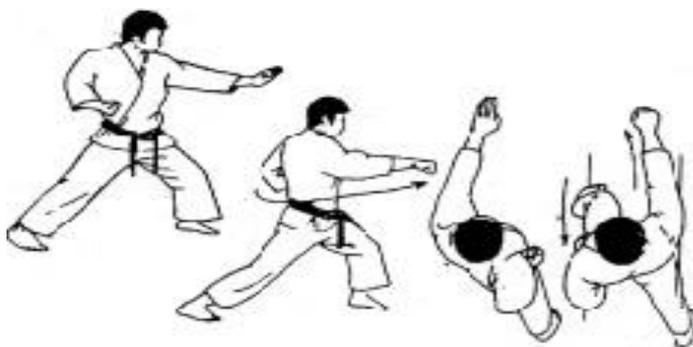


Рисунок 10 – Удар рукой «Гякуцуки»

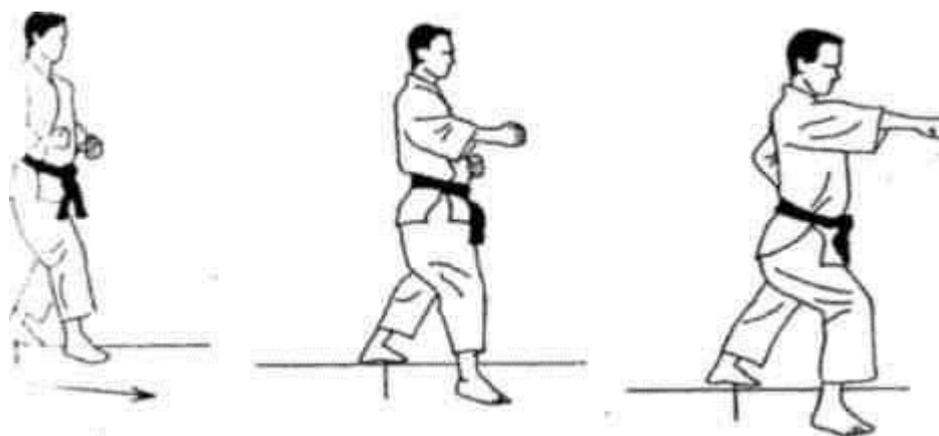


Рисунок 11 – Удар рукой «Кидзамицуки»

Кидзамицуки (обратный удар передней рукой). Удар выполняется в стойке дзенкуцудачи (рисунок 11).

Удары ногой (гэри) (основные). Удары ногой – это техника нанесения ударов с помощью сгибания и разгибания коленного сустава и нижней конечности. Поскольку суставы и кости нижних конечностей более массивны, разрушительная сила при ударах ногой больше, чем при ударах рукой. Однако, поскольку площадь подошвы одной ноги, стоящей на полу, невелика, сохранить равновесие при ударах ногой довольно трудно. При попытке сильного удара ногой поддерживающая нога, включая пятку, приподнимается над полом. В результате поза становится неустойчивой. Чтобы устранить эти недостатки, необходимо коленный сустав поддерживающей ноги фиксировать после сгибания или разгибания, верхнюю часть спины слегка разогнуть, а удар наносить путём сгибания и разгибания коленного сустава ударной ноги. Поскольку одновременно происходит перенос веса тела на поддерживающую ногу, ударная сила возрастает.

Маягери (удар ногой вперёд). Удар проводится следующим образом. В достаточной степени сгибая коленный сустав ударной ноги, бедро приближают к срединной оси тела (рисунок 12).

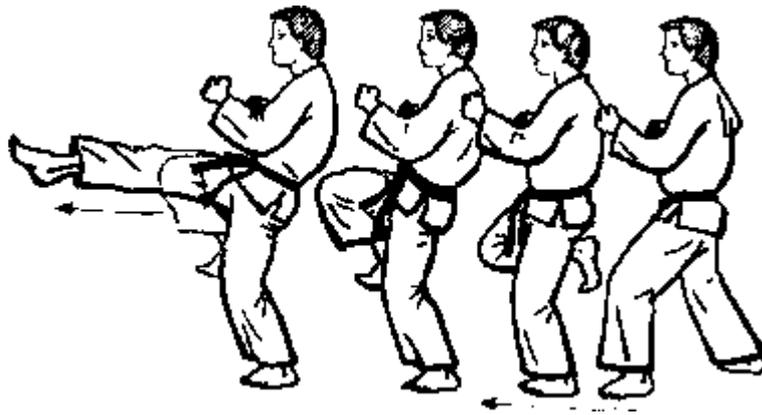


Рисунок 12 – Удар ногой «Маягэри»

В это время производят тыльное разгибание пальцев стопы и, разгибая коленный сустав, наносят удар. Во время удара пятку опорной ноги отрывают от пола, а коленный сустав разгибают. При этом центр тяжести тела поднимается. Верхнюю часть корпуса сгибают вперёд. Таким образом, перемещение центра тяжести достигается только опорной ногой, а не изгибом тела назад. После проведения удара ногу расслабляют в колене и быстро возвращают в исходную позицию.

Мавашигэри (удар ногой с поворотом). Удар наносят снаружи, вместе с поворотом поясницы. Коленный сустав разгибают таким образом, чтобы стопа описала полукруг. Ногю сразу же возвращают в исходную позицию (рисунок 13).

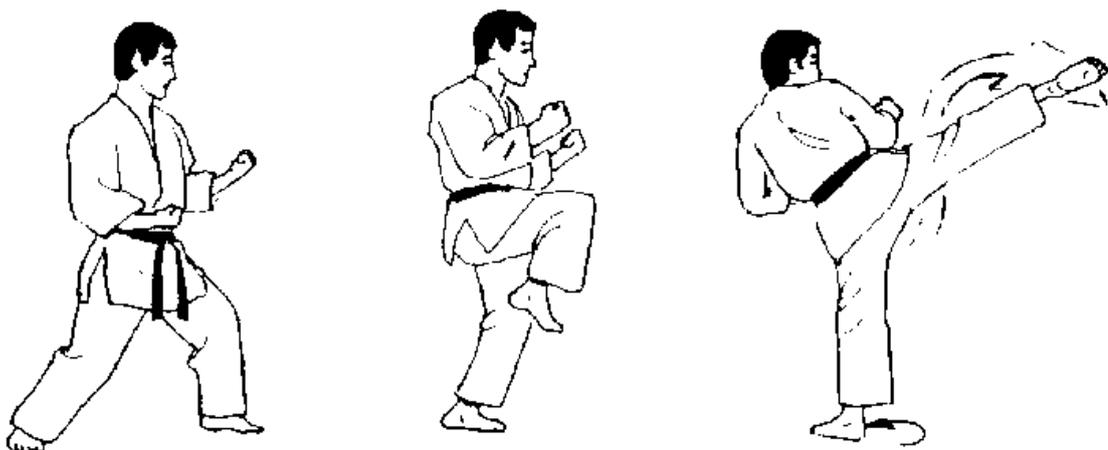


Рисунок 13 – Удар ногой «Мавашигэри»

Йокогэри (проникающий удар). Техника выполнения. Поднимается легко согнутое колено, поворачивается поясница и наносится удар по прямой линии внешней боковой стороной стопы (рисунок 14).

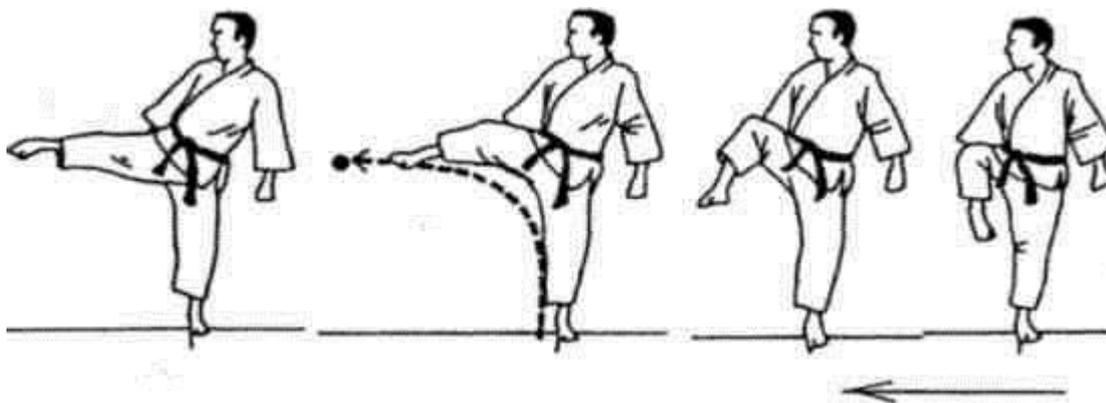


Рисунок 14 – Удар ногой «Йокогэри»

Урамавашигэри (удар с захлестом). Техника выполнения. Нога резко выпрямляется как при йоко гери, но в последний момент кругообразно вытягивается вовнутрь. Удар выполняется пяткой или подошвой ноги. Удар выполняется также вращательным движением (рисунок 15).

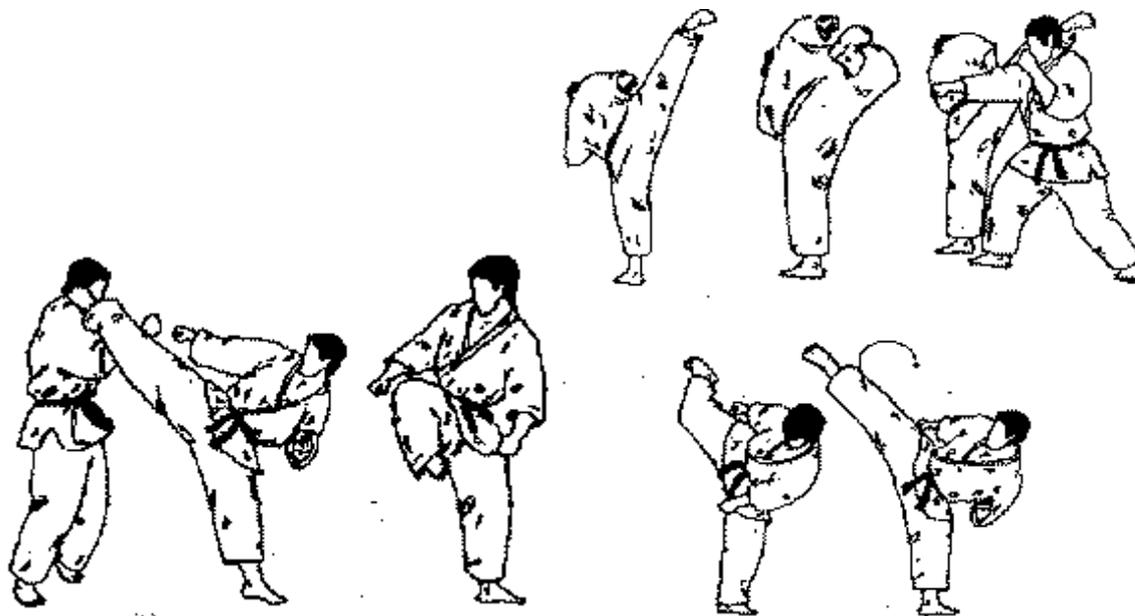


Рисунок 15 – Удар ногой «Урамавашигэри»

В отличие от борьбы, в каратэ развивается сила, быстрота и выносливость, но главное значение принадлежит сенсомоторному компоненту. Быстрота реагирования на атакующие действия противника

является качеством, от которого зависит исход поединка. Если быстрота в основном является природным качеством, то «сложная скорость» включает:

- время фиксации сигнала;

- распознавание сигнала;

- выбор способа реакции – является качеством, которое формируется в процессе тренировки. Большое значение в технической подготовке имеет теоретический аспект, тренер и юные спортсмены обязаны знать о биомеханических закономерностях каратэ, тренер должен донести эту информацию в доступной для детей форме. Теоретическая подготовка должна иметь практический выход, то есть проявляться в практической деятельности, умении оценивать технику и тактику своих двигательных действий и действий партнера. Техника в каратэ формируется под руководством тренера, он показывает, рассказывает основы техники, уточняет нюансы техники, исправляет ошибки. Часто тренер останавливает бой, объясняет и показывает особенности применения того или иного удара, используется также прием воспроизведения необходимых условий отдельно [15,18].

Главной задачей тактической подготовки является развитие способности осуществлять тактический план в меняющихся условиях поединка. Ценным качеством является предугадывание тактических действий соперника. Эти качества относятся к общей тактической подготовке [18].

Таким образом, технико-тактическая подготовка в каратэ имеет несколько направлений, для каждого из которых характерны специальные средства и методы.

1.3. Методика обучения спортивным движениям в каратэ

В современных видах единоборств существует высокая конкуренция. Каждый спортсмен стремится к реализации своих индивидуальных возможностей и способностей. В литературе по каратэ недостаточно освещены вопросы индивидуального подхода в тренировочном процессе, общей и специальной подготовке каратистов. Методика обучения двигательным действиям в каратэ имеет ряд существенных особенностей, связанных с разным уровнем развития двигательной и психической подготовленности в каждой возрастной группе. Это определяет возможность освоения различных разделов каратэ. При обучении есть необходимость так же учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств. Имеет значение длительность пубертатного периода и его влияние на проявление подростка в спортивной деятельности [30,36,37].

Построение многолетней тренировки, юных каратистов, специалисты делят на ступени (возрастные). Содержание и последовательность изучаемого материала может изменяться. Специалисты отмечают, что занимающиеся, пришедшие в каратэ позже, и имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику каратэ в более короткие сроки. Также в тренировочном процессе эти ученики могут «пропускать» упрощенные варианты подготовительных упражнений и боевых действий.

В сравнении с боксом, в каратэ принята более свободная стойка, которая позволяет с одинаковой скоростью и силой выполнять как прямые удары ногой, и удары с разворотом. Семьдесят процентов веса тела расположено ноге, находящейся сзади, чтобы стоящей спереди ногой можно было быстро наносить удары. Большое значение в поединке имеет переход от ударов руками к ударам ногами в одной связке. В этом случае сохраняется базовый принцип «волны», который усиливает удар [18].

Структура спортивной подготовки представляет многоуровневую систему, компоненты которой связаны между собой и находятся в сопряженном динамическом взаимодействии.

Занятия единоборствами, а особенно каратэ является прекрасным средством воспитания различных психических качеств. Важным направлением в работе с единоборцами является эмоционально-волевая подготовка. В детском возрасте дети проявляют огромный интерес к спорту, особое уважение вызывают различные виды единоборств, поэтому необходимо целенаправленно формировать такие морально-волевые качества, как целеустремленность, чувство патриотизма, дружбу, взаимопомощь, взаимовыручку, чувство коллективизма, формирование личности. Особенность занятий каратэ способствует воспитанию ценных качеств бойца (многочисленность учебных групп, необходимость выполнения упражнений с партнером). Для этого на учебно-тренировочных занятиях создаются аналогичные трудности. Это способствует развитию у бойца способности к целеустремленной спортивной деятельности и реализации намеченного плана, добиваться успеха в сложившейся ситуации. Результат может быть высоким, если спортсмен сумеет выработать умение преодолевать свои отрицательные эмоции, противодействовать сбивающим факторам. Формирование эмоционально-волевой подготовленности происходит в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и зависит от особенности психики, которые присущи каждому спортсмену. Особенности каждого юного спортсмена проявляются уже с первого занятия и помогают добиваться высоких результатов, но может проявляться склонность к самоутверждению любыми способами, за счет эгоизма, недостатка воспитания и т.д. Положительные склонности спортсменов тренер должен использовать для формирования традиций в коллективе, а отрицательные пресекать изначально. Все морально-волевые качества

конкретно проявляются в технико-тактических действиях и имеют огромное значение для достижения спортивных результатов [24,29].

Средства морально-волевой подготовки каратэистов:

- четкий легко контролируемый результат;
- изменение намеченного плана, в связи с изменением обстановки;
- преодоление непредвиденных препятствий;
- самостоятельное решение поставленных задач.

Кроме тренировочного процесса задачи морально-волевой подготовки решаются в других формах работы со спортсменами: общественно-полезный труд; общественные мероприятия и т.д. При рациональном педагогическом руководстве положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся личностными качествами.

Выводы по главе

1. Каратэ как спортивное единоборство, существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (сводный поединок) и тамешивари (разбивание предметов). Ката – представляет собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер». Кумитэ – это спарринг с реальным противником. Кроме ката и кумите третьей формой каратэ является тамешивари.

2. Техническая подготовка в каратэ – это процесс, который направлен на формирование техники. Техническую подготовку подразделяют: на общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку. Средства общей технической подготовки – это технические действия каратиста (согласно классификации приемов) и соответствующие им защитные действия и контрудары.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения поставленной цели в бакалаврской работе были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить особенности техники и методики обучения на начальном этапе подготовки в каратэ.
2. Разработать методику обучения спортивным движениям юных каратистов на начальном этапе подготовки
3. На практике проверить эффективность разработанной методики.

2.2. Методы исследования

В ходе работы для решения поставленных задач, нами были использованы традиционные методы:

1. Анализировали научно-методическую литературу по спортивным единоборствам, теории и методики физической культуры, правила соревнований.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Изучение передового опыта тренеров в различных видах единоборств, анализ литературных источников помог нам выбрать следующие тесты:

Тесты ОФП (общая физическая подготовка)

- 1) Бег 30 метров с высокого старта время (с)
- 2) Челночный бег три отрезка по 10 метров время (с)
- 3) Прыжок в длину с места (см).
- 4) Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во).

5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во).

Тесты СФП (специальная физическая подготовка)

6) Тест непрерывный бег в свободном темпе 10 минут. Этот тест проводился в большом зале, дети могли бежать по специальной разметке, менять скорость бега, главное условие не переходить на шаг.

7) тест «техника выполнения базовых элементов»

Методы математической статистики. В ходе педагогического исследования полученные результаты подвергли статистической обработке, определяя среднее арифметическое значение (X), стандартное отклонение (δ), t-критерий Стьюдента (t) и процентное соотношение (%).

2.3. Организация исследования

Проведение эксперимента было организовано на базе Поволжской Академии Боевых Искусств г. Тольятти.

На первом этапе с мая 2018 - по май 2019 гг. мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению литературных источников, правил соревнований. Был определен объект, предмет, гипотеза квалификационной работы, поставлены задачи.

На втором этапе с сентября 2019 - по декабрь 2019 года мы проводили эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по дипломной работе и подготовлены методические рекомендации.

Тестирование осуществлялось в сентябре и декабре (интервал 4 месяца). В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – группа начальной подготовки 16 юных каратистов (8-9 лет), занималась с применением экспериментальной методики, и контрольная группа 16 юных

каратистов начальной подготовки того же возраста, занимающихся по стандартной программе для детско-юношеских школ.

В эксперименте принимали участие 32 юных каратиста, по 16 мальчиков в каждой группе.

Задача нашей работы состояла в выявлении более эффективной методики обучения спортивным движениям в каратэ.

Третий этап длился с апреля - по июнь 2020 г. Он был связан с завершением бакалаврской работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу в соответствии с требованиями ГАК.

Выводы по главе

По итогам эксперимента было установлено, что оптимизация технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся каратэ на начальном этапе подготовки возможна при использовании основных средств и методов, сконструированных в специальную методику, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся. Тестирование осуществлялось в сентябре и декабре (интервал 4 месяца). В ходе экспериментальной работы были получены результаты по 7 тестам общей физической и специальной физической подготовке.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Методика оптимизации технической подготовки на начальном этапе в каратэ

Техническая подготовка является одним из главных направлений учебно-тренировочного процесса. Структурными компонентами, которые составляют содержание техники единоборств являются технические приемы. Процесс обучения технике в каратэ имеет определенную систематизацию технических приемов. Технические приемы должны усваиваться в определенной последовательности и являться частными задачами учебно-тренировочного процесса [37,38].

Каждое тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма учащегося и будет направлена на улучшение способностей организма учащегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует технические приемы: «Стойка – это первый прием, которым овладевает ученик. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет коротэке постоянно быть в готовности и осуществлять свои намерения. Изучение стоек – один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ» [18].

При изучении первого и самого главного раздела большое внимание уделяется правильности выполнения стоек. В стойках позвоночник должен

быть перпендикулярным по отношению к полу, если это не так, то значит были допущены ошибки при обучении. Результатом ошибок при обучении будет являться поражение в поединке, некачественное выполнение ката, невыполнение упражнений тамешивари. Раздел стойки самый первый этап по освоению технических приемов, но это не означает, что в дальнейшей тренировочной деятельности этому разделу не уделяется внимание. На протяжении всего тренировочного процесса, на каждом занятии идет работа по оттачиванию техники стоек. Требования к выполнению стоек изложены очень четко в книге В.Ю. Микрюкова. В своей книге энциклопедия каратэ В.Ю. Микрюков так характеризует стойки: «Существует несколько основных требований к стойкам:

- равновесие должно сохраняться при любых атаках, контратаках или защитных действиях;

- центр тяжести не должен выходить за контуры тела, крайними точками которого являются ступни ног;

- любая стойка должна давать возможность наносить удары или ставить блоки;

- переходя из одной стойки в другую должен осуществляться с максимальной скоростью;

- любая стойка должна осуществлять защиту жизненно важных точек тела;

- во всех стойках низ туловища должен быть напряжен, а верх расслаблен» [18]. Существует несколько способов укрепления ног, которые делятся на статические и динамические». Статика означает – выполнять стойку не менее 15-20 минут с грузом или без него. Этому необходимо уделять время на каждой тренировке. Динамические способы отработки основных стоек в каратэ — это приседания, прыжки, передвижения в стойках с партнером на плечах, или другие способы.

Следующий немаловажный раздел в методике обучения техническим приемам – передвижения. Передвижения в стойках должны быть быстрыми, легкими, гибкими. Главным требованием к передвижениям это то, что движение должно начинаться с бедер, и только потом в движение включаются ноги. Основным в выполнении передвижений является сохранение равновесия. Существует различие в передвижениях: в классических стойках, при выполнении ката и передвижения в бою кумитэ.

Методика обучения техническим приемам каратэ

Предложенная нами методика обучения техническим приемам каратэ состоит из 5 разделов:

- различные виды передвижения;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- статические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- стретчинг.

На начальном этапе подготовки дети осваивали элементы базовой техники, это техника, которую изучают в самом начале занятий каратэ, она включает в себя:

- базовые стойки;
- базовую технику передвижения в стойках (классических и бою кумитэ);
- удары;
- комплексы формальных упражнений (ката).

Виды передвижений

Программа оптимизации обучения спортивным движениям каратэ на начальном этапе подготовки в каратэ, мы особое внимание уделили технике передвижений, комплексы формальных упражнений (ката). В тренировочный процесс юных каратистов было включено большое количество многообразных передвижений, прыжков, поворотов, остановок в различных

заданных положениях, сочетание различных передвижений выполнялось в определенном ритме.

Средства для овладения перемещениями:

- различные виды беговых упражнений по различным траекториям (диагональ, зигзаг, треугольник, квадрат, прямоугольник и т.п.);
- подскоки, прыжки на одной и двух ногах в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, диагональ, сложные формы фигур).

Подвижные игры с элементами единоборства

Мы применяли различные игры с элементами единоборства: «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Зеркало», «Ловкач» и т.п.

Статические упражнения

Упражнения выполнялись в различных положениях: стоя, стоя на одной ноге с различным положением рук, стоя на ограниченной площади опоры, стоя на неустойчивой поверхности (полусфера, подушка-орто).

Стретчинг

Кроме стандартных упражнений на растяжку, мы использовали в заключительной части тренировочного занятия упражнения йоги (поза ребенка, поза воина, треугольник, дерево) и упражнения релаксации в игровой форме «Рыбка», «Мороженое», «Лесенка».

Прыжки и прыжковые упражнения

- соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, ловкость;
- прыжки по специальной разметке со зрительным и без зрительного контроля на точность приземления;
- статические и динамические упражнения;

В технической подготовке выделяют подразделы: техника передвижений и техника ударов.

Техника передвижений является важным компонентом, т.к. все действия в поединке всегда связаны с перемещением. Рациональное

использование различных видов передвижений дает возможность бойцам более эффективно выполнять технические приемы, как в защите, так и в нападении.

В работе с юными спортсменами необходимо помнить, что все разделы подготовки взаимосвязаны. Физическая подготовка является фундаментом для всех других направлений подготовки, но, если этот вид подготовки будет на высоком уровне, спортсмен будет лучше управлять своим телом, будет более координированным, а это означает что боец обладает более высоким потенциалом технической подготовки. Скоростно-силовая подготовка высокого уровня означает, что техника будет стремительно улучшаться. Умение правильно выбирать позицию достигается только при постоянной тренировки и индивидуальном развитии каждого спортсмена. Если при выполнении задания в учебном бою ребенок недопонимает, происходит торможение, то сам тренер должен подталкивать спортсмена к выполнению задания. Навыки необходимо прививать постепенно. Тренер должен ставить перед занимающимися задачу и четко объяснять, над чем конкретно они работают и чему должны научиться. Это ключевой момент в работе детского тренера.

Таким образом, предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент в тренировочную деятельность каратистов. Широко использовался игровой и соревновательный методы.

3.2. Анализ результатов исследования

Комплексная программа тестирования сделала возможным объективно оценить физическую и техническую подготовленность юных каратистов.

В таблице 1 представлены показатели физической и технической подготовленности в обеих выборках до проведения эксперимента, с

применением статистических методов, позволяющих определить равенство средних значений выборок.

При сравнении показателей физической и технической подготовленности исследуемых мальчиков 9-10 лет до начала исследования не было выявлено статистически значимых ($p > 0,05$) различий в группах, что свидетельствует об идентичности экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	7,5±0,3	7,2±0,8	0,6	p>0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	10,9±0,3	10,3±0,2	0,7	p>0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	5,3±0,6	5,4±0,6	0,4	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	157,4±4,0	162,3±4,0	0,5	p>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	30,3±1,9	32,4±1,6	0,3	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15,0±1,2	17,6±0,7	0,8	p>0,05
Техника выполнения базовых элементов (баллы)	5,9±0,4	5,4±0,5	0,7	p>0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

По окончании педагогического эксперимента было проведено результирующее обследование, целью которого стало выявление особенности влияния разработанной методики на физическую и техническую подготовленность юных каратистов. По окончании эксперимента были получены результаты, представленные ниже в таблице (таблица 2).

По данным таблицы в тесте «Бег 30 м (с)» (рисунок 16), который направлен на определение уровня развития быстроты, в экспериментальной группе произошли значительные изменения показателей – время прохождения теста уменьшилось на 1 секунду, что составляет 12,8%, в то

время как в контрольной группе результат уменьшился всего на 0,3 секунд, что составляет 4,4%. На рисунке 1 наглядно видно, на сколько изменились показатели до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Бег 30 м (с)	7,6±0,2	6,6±0,2	0,04	p>0,05
Челночный бег 3 по 10 м (с)	11,0±0,4	9,9±0,2	0,001	p>0,05
Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	5,9±0,3	7,4±0,5	0,001	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	158,4±3,4	165,3±1,9	0,03	p>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	31,0±1,8	35,3±0,7	0,001	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,9±1,6	18,5±0,9	0,01	p>0,05
Техника выполнения базовых элементов (баллы)	7,9±0,4	9,6±0,6	0,0001	p>0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

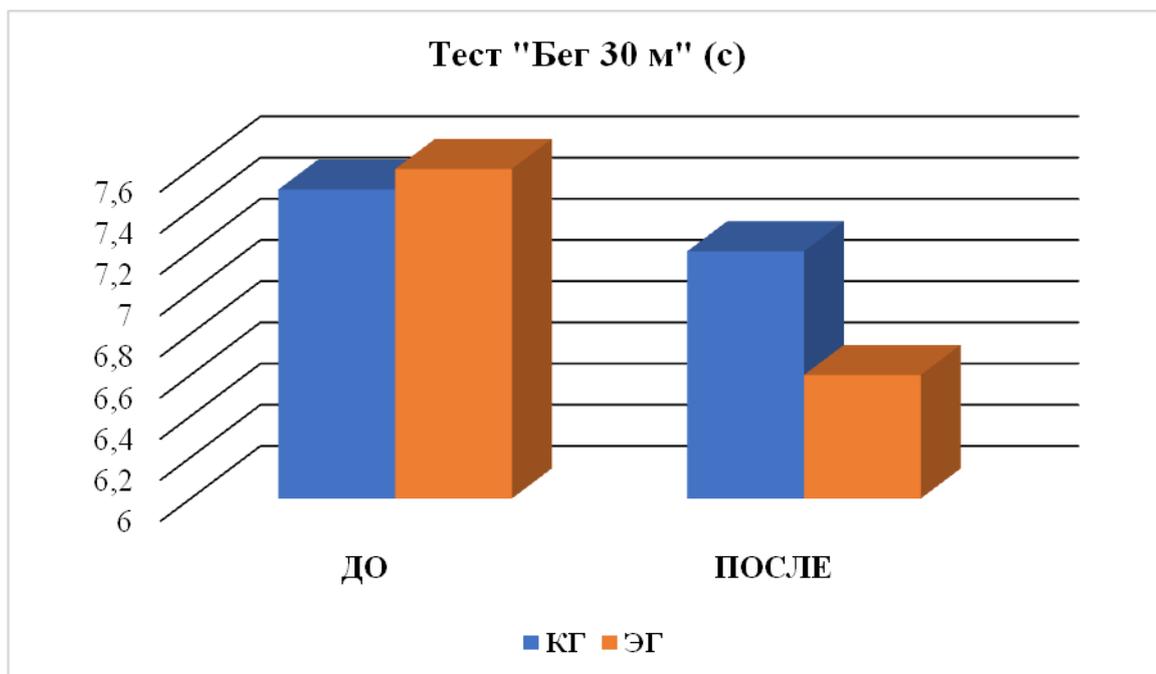


Рисунок 16 – Динамика показателей теста «Бег 30 м»

Сравнивая результаты теста «Челночный бег 3x10 м (с)», после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс юных каратистов, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной, так и в контрольной группах ($p < 0,05$). В контрольной группе результаты изменились незначительно – время уменьшилось на 0,6 с (5,5%), а в экспериментальной показатель уменьшился на 1,1 секунд, что составляет 10% (рисунок 17).

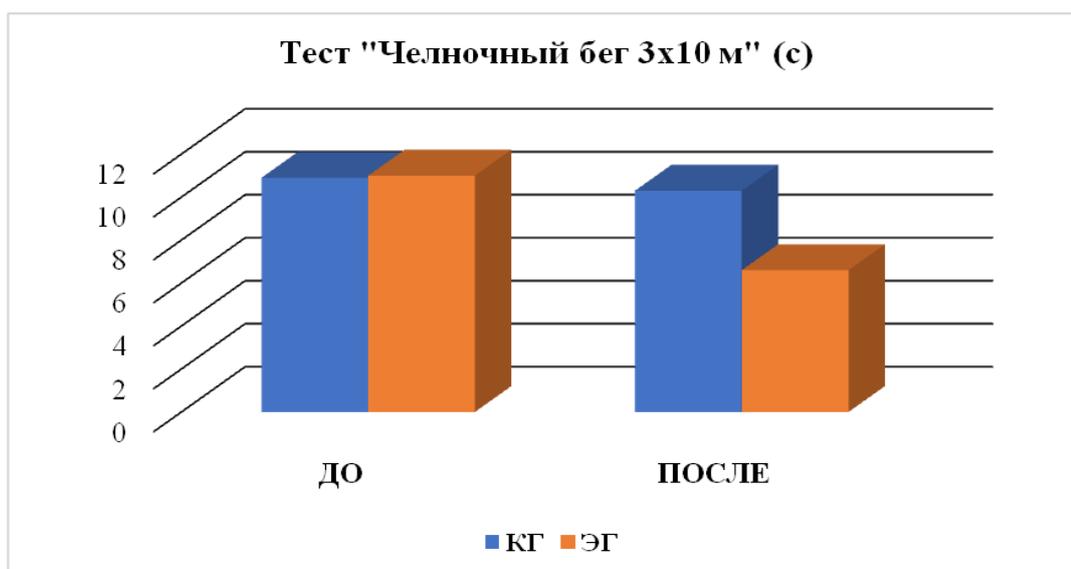


Рисунок 17 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10 м»

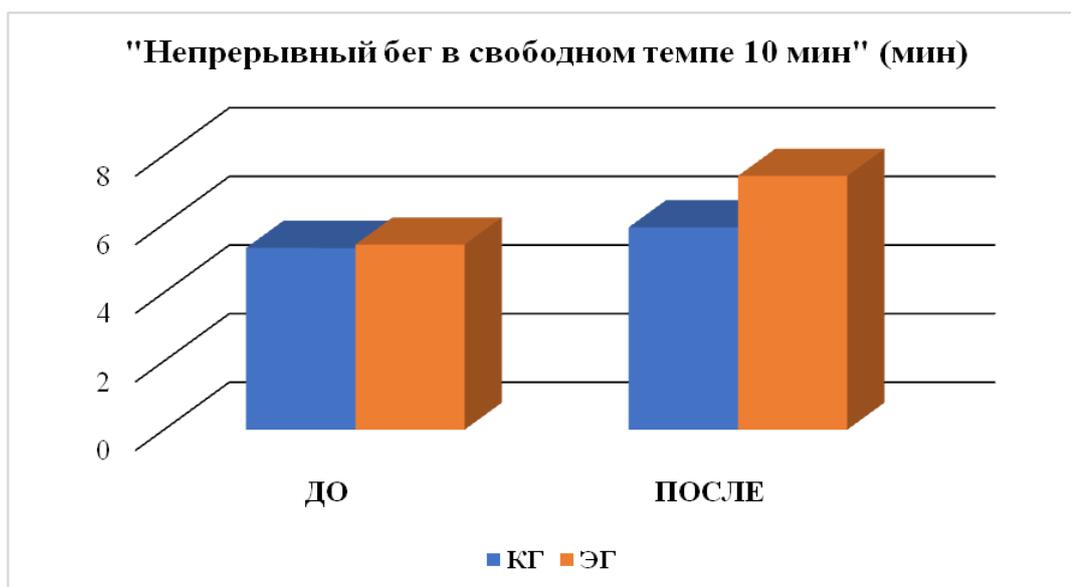


Рисунок 18 – Динамика показателей теста «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин»

Через четыре месяца от начала занятий по улучшению физической и технической подготовленности показатель теста «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин» у мальчиков ЭГ составил 7,4 минуты, что выше аналогичного показателя до начала эксперимента примерно на 2 минуты, что составляет 36,6% (при $P < 0,05$). В КГ показатель увеличился примерно на 0,5 минуты (10%) и составил 5,9 минут (рисунок 18). Добавим, что данные изменения показателей произошли за счет использования большого количества беговых упражнений и заданий.

Сравнение результатов теста «Прыжок в длину с места (см)» показывает положительную тенденцию после применения экспериментальной программы в тренировочном процессе юных каратистов (рисунок 19). В экспериментальной группе результат прыжка увеличился на 6,9 см, что составляет 4,3%, и контрольной группе - на 4,9 см, что составляет 3%, (при $P < 0,05$), это показывает положительное влияние экспериментальной методики на тренировочный процесс юных каратистов.

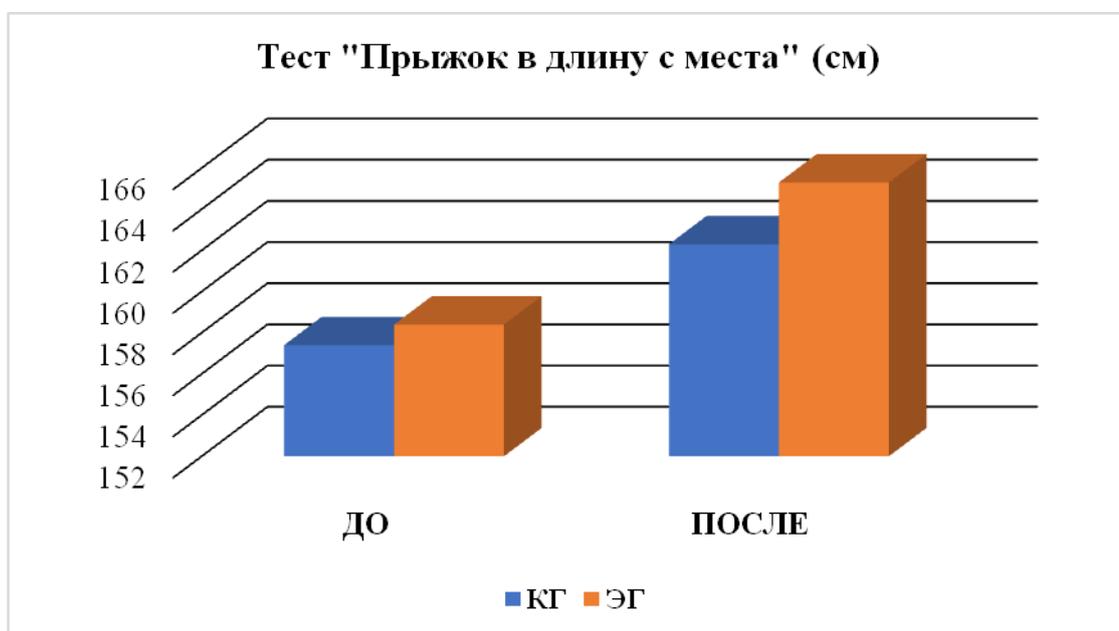


Рисунок 19 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места»

Сравнивая результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, в тесте «Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)» после проведения

эксперимента, мы выявили достоверные изменения ($p < 0,05$) показателей в группах (рисунок 20). Среднее количество поднимания туловища за одну минуту у мальчиков экспериментальной группы увеличилось на 4,3 раза (13,8%), а у мальчиков контрольной группы увеличилось на 2,1 раза (6,9%).

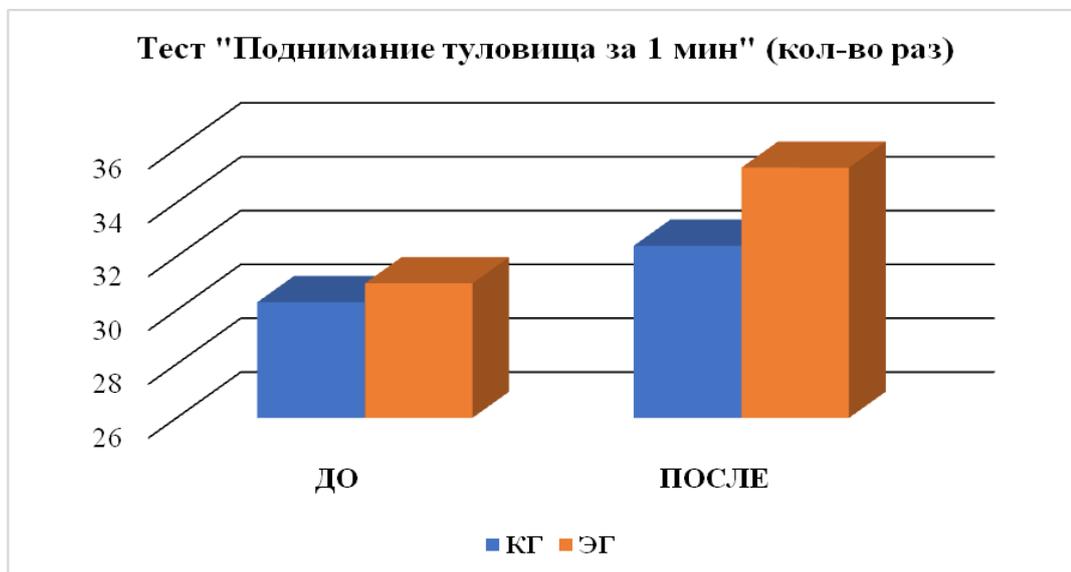


Рисунок 20 – Динамика показателей теста «Поднимание туловища за 1 минуту»

В тесте по общей физической подготовке «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» также произошли значительные изменения в результатах ($p < 0,05$).

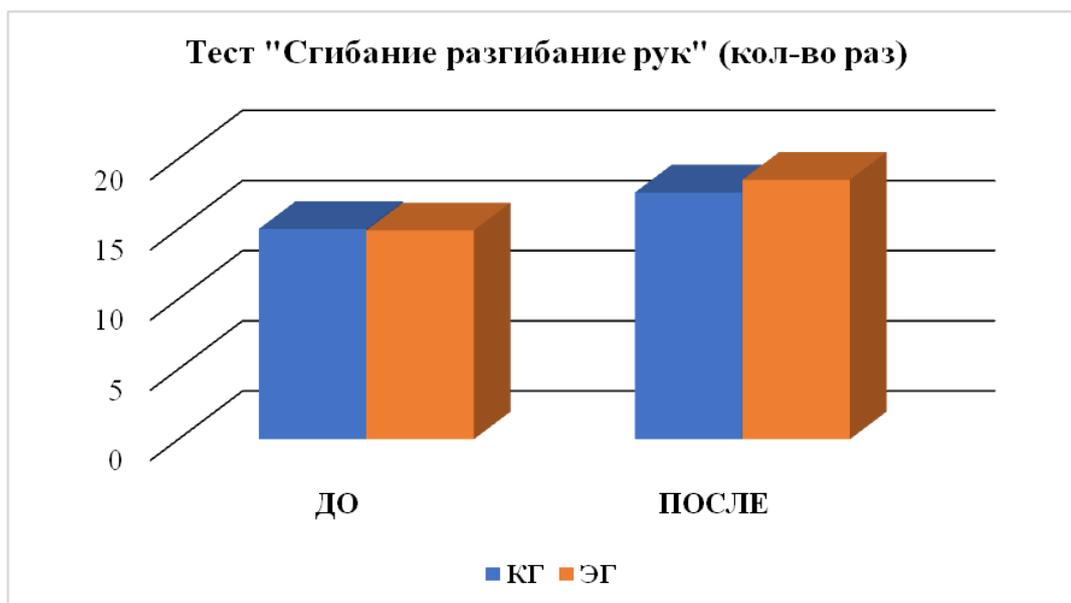


Рисунок 21 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

В экспериментальной группе дети стали выполнять упражнение на 3,6 раз лучше, что составило 24,6%, чем до начала педагогического эксперимента, в то время как в контрольной группе прирост составил 2,67 раз – 17,8% (рисунок 21).

В результате повторного тестирования по технической подготовке юных каратистов 9-10 лет мы получили следующие показатели, которые представлены на рисунке 22.

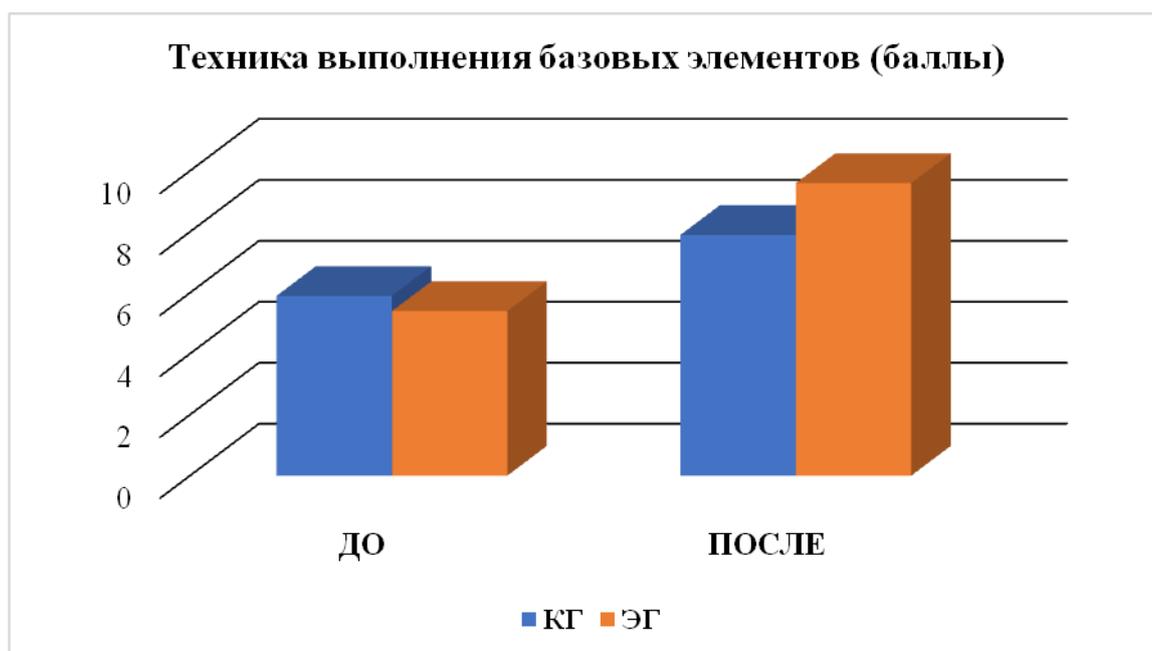


Рисунок 22 – Динамика показателей технической подготовленности

В конце эксперимента повторное тестирование показало, что за период эксперимента в тесте «Техника выполнения базовых элементов» произошли достоверные изменения ($P < 0,05$) как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Темп прироста в показателях экспериментальной группы составил 37,7% - показатель технической подготовленности вырос на 4,2 балла, прирост показателей контрольной составил 13,8% - результат улучшился на 2 балла (рисунок 22).

По итогам эксперимента было установлено, что обучение спортивным движениям юных каратистов 9-10 лет на начальном этапе подготовки возможно при использовании большого количества упражнений для развития

координационных возможностей, проводимых на высоком эмоциональном уровне в различных частях тренировочного занятия.

Проанализировав прирост результатов физической и технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся карате, мы можем сделать вывод, что использование упражнений повлияло на испытуемых экспериментальной группы положительным образом.

Выводы по главе

Предложенная методика включала большое многообразие упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент в тренировочную деятельность каратистов. Широко использовался игровой и соревновательный методы.

Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся карате, специальной методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в карате.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Каратэ как спортивное единоборство, существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (сводный поединок) и тамешивари (разбивание предметов). Ката – представляет собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжении. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер».

2. Техническая подготовка в каратэ – это процесс, который направлен на формирование техники. Техническую подготовку подразделяют: на общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку. Средства общей технической подготовки – это технические действия каратиста (согласно классификации приемов) и соответствующие им защитные действия и контрудары. Помимо общей технической подготовки существует понятие индивидуализированной технической подготовки.

3. По итогам эксперимента было установлено, что оптимизация технической подготовленности мальчиков 9-10 лет, занимающихся каратэ на начальном этапе подготовки возможна при использовании основных средств и методов, сконструированных в специальную методику, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся. Тестирование осуществлялось в сентябре и декабре (интервал 4 месяца). В ходе экспериментальной работы были получены результаты по 7 тестам общей физической и специальной физической подготовке.

4. В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что использование в учебно-тренировочном процессе мальчиков 9-10 лет, занимающихся карате, специальной методики обучения спортивным движениям будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в карате.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С.А. Баранцев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Барановский, В., Кутырев, Ю. //Айкидо и каратэ// Москва: “Молодая гвардия”, 2015. - 144 с.
3. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография / В.И. Виноградова. – Москва: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Гичин Фунакоши, // Каратэ-до мой образ жизни. // Ростов-на-Дону: “Феникс”, 2016. – 128 с.
5. Джалилов, Ар.А., Джалилов, Ал.А. Биомеханические аспекты визуальной оценки техники ударных движений в кикбоксинге / Теория и практика физической культуры // 2014. № 4. – с. 56-58.
6. Джалилов, Ал.А., Александров, Ю.М. Джалилов, Ар.А. Воспитание морально-волевых качеств в системе спортивной подготовки боксеров / Физическая культура //2015. № 3. - с. 22-24.
7. Джалилов, А.А., Балашова, В.Ф. Биомеханические характеристики техники ударных движений в кикбоксинге /Физическая культура // 2016. № 7. – с. 66- 68.
8. Джалилов, А.А., Балашова, В.Ф. Биомеханические аспекты регуляции жесткости фиксации звеньев биокинематической цепи при выполнении ударных движений в кикбоксинге /Теория и практика физической культуры //2017. № 7. – с. 75-77.
9. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.

10. Еркомайшвили, И.В. Спортивная метрология: учебное пособие / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 112 с.
11. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
12. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры: учебное пособие / С.С. Коровин. – Оренбург: ОГПУ, 2006. –132 с.
13. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курьсь. – Москва: Советский спорт, 2013. – 368 с.
14. Литвинов, С. А. Каратэ. Учебное пособие для академического бакалавриата. – 2-ое изд. доп. «Юрайт», 2019. -184с.
15. Литвинов, С. А. Традиционное каратэ. «Советский спорт», 2010. - 224с.
16. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Москва Советский спорт, 2009. - 272 с.
17. Маслов, Л.Б. Конечно-элементные пороупругие модели в биомеханике: монография / Л.Б. Маслов. – Санкт-Петербург: Лань, 2013. – 240 с.
18. Микрюков, В.Ю. Энциклопедия каратэ// В.Ю. Микрюков – ИГ «Весь», 2013. -830с.
19. Мильнер, Евгений //Ходьба вместо лекарств. / Москва: АСТ, Астрель, 2018. – 272с.
20. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. – Кемерово: КемГУ, 2016. – 144 с.

21. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. - 6 изд. дополн. –М.: Спорт. 2016. -296с.
22. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
23. Набатникова, М.Я. Основы управления тренировочным процессом юных спортсменов. М.: ФиС, 1998. – 247 с.
24. Никитушкин, В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт. 2017. -252с.
25. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». 2010. -278с.
26. Полилов, А.Н. Биомеханика прочности волокнистых композитов / А.Н. Полилов, Н.А. Татусь. – Москва: Физматлит, 2018. – 328 с.
27. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
28. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: 2016. – 280 с.
29. Седенков, С. Е., Шинков С. О. Техничко-тактическая подготовка каратэистов-юниоров. LAP, 2013. -117с.
30. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104 с.
31. Сюнъити, Нива // Каратэ школы “Вадо-рю”- М.: РУССЛИТ, 2013. – 168 с.
32. Третьякова, Н. В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. Спорт. 2016. - 215с.

33. Тулякова, О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.- Электрон. текстовые данные. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 140 с.
34. Филимонов, Н.Г. Бокс: физическая, техническая, тактическая подготовка. М., ФиС, 1998. – 379 с.
35. Филлитов, В.И. Методика спортивной борьбы // Теория и методика. М.: «Инсон». – 2007. – 347 с.
36. Фролов, О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методом теории информации и операций – Бокс 7/1995. –с. 77-83.
37. Фискалов, В. Д., Чуркашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Спорт. 2016. -186с.
38. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. – Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с.