

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАРАТИСТОВ  
7-9 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студентки 5 курса 511 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Антоновой Анны Владимировны

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой  
к. м. н., доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК НА СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

1.1 Характеристика вида спорта «каратэ» и его  
современное состояние

1.2 Особенности организации тренировочного процесса  
детей 7-9 лет

1.3. Морфофункциональное развитие детей 7-9 лет

1.4 Методические принципы физического воспитания,  
применяемые в карате

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ,  
ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАРАТИСТОВ 7-9 ЛЕТ

2.1. Организация и методы исследования

2.2 Содержание исследования и методика организации  
тренировок

2.3. Анализ результатов исследования и оценка  
эффективности экспериментальной программы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые способности и раздвигая границы своих возможностей. Занимаясь каратэ, спортсмены усваивают знания не только по технике нанесения ударов и постановки блоков, но и совершенствования стратегии поединка. Вместе с тем, осуществляется сбор сведений о взаимосвязи и взаимообусловленности в мире всего, чего касается человеческая деятельность, одновременно достигая гармонии с природой. Данная тяга берет истоки из самой природы человека, из традиций школ и стилей, которые основаны выдающимися мастерами каратэ.

Каратэ, обосновавшееся как вид спорта и средство физической культуры, начинает свою детальность с начала восьмидесятых годов 20 века. По состоянию на настоящее время каратэ остается одним из самых известных видов спорта среди молодёжи и детей. За долгую историю существования данного вида спорта, каратэ приобретало не только известность среди масс, но и познакомила нас с великими спортсменами и вместе с ними не менее популярными тренерами, оставляющими нам огромный объем систематизированных знаний в виде научной литературы, статей, исследований, справочников и книг о каратэ. Современное каратэ - это олимпийский вид спорта, поэтому совершенствование методов и средств подготовки спортсменов постоянно совершенствуется и не терпит остановки в развитии, так как за четко построенным процессом тренировочной деятельности стоят будущие победы. Чем раньше спортсмен определится с выбором спортивного направления, которым хочет заниматься, тем эффективнее станут регулярные тренировки. Не всегда молодые люди способны самостоятельно определить свои желания и сделать выбор в спорте, именно на первоначальном этапе – формирования физического развития молодого организма требуется максимально уделять внимание спортсменам.

Практически каждый ребенок в возрасте от 4 до 11 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1–1,5 часов.

Актуальность данной работы обусловлена желанием разобраться важный период спортивной подготовки каратистов в спортивно-оздоровительный период. Ведь данный этап характерен ограниченным количеством средств и методик тренировок, на наш взгляд недостаточно изучен и нуждается в расширении методологической базы.

**Целью нашего исследования мы определили** экспериментально обосновать эффективность плана организации тренировочного процесса каратистов 7-9 лет посредством использования методологического комплекса.

**Объектом исследования является** процесс физического воспитания детей 7-9 лет в спортивном учреждении.

**Предметом выступила** модель построения тренировочного процесса юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

**Гипотеза исследования:**

Предполагается, что обеспечение тренировочной деятельности юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе по разработанной нами модели, позволяет осуществить разностороннюю общую физическую подготовку, овладеть широким двигательным фондом и техникой основных упражнений.

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности современного тренировочного процесса каратистов в спортивных клубах и дать ему общую характеристику.

2. Изучить анатомо-физиологическое развитие детей 7-9 лет и влияние на организм тренировочного процесса.

3. Изучить совокупность теоретико-методических и организационных условий спортивной подготовки детей 7-9 лет.

4. Разработать систему организационно-педагогических усилий, обеспечивающих эффективную реализацию спортивно-оздоровительного этапа.

5. Оценить эффективность предложенного комплекса тренировок по сравнению с существующей методикой проведения тренировки определением динамики физической подготовленности детей.

В основе рабочей гипотезы лежат исследования многих авторов, которые рассматривали вопрос многолетней подготовки юных спортсменов как важнейший этап в становлении физического укрепления. К таким авторам относятся: Никитушкин В.Г., Ашанин В.С., Жадан А.В., Кондратьев А.И. и др. В исследовательской работе мы обращались к их трудам, которая служила для нас важным методологическим звеном.

**Методы**, используемые в исследовательской работе:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Проведенное исследование было организовано на базе Бойцовского клуба, центра развития боевых искусств в г. Саратов.

Для проверки эффективности разработанного нами тренировочного комплекса на основе упражнений предусмотренных школьной программой

по физической культуре, адаптированных под специфику каратэ, проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 детей 7-9 лет. Были организованы контрольная и экспериментальная группы, в состав которых вошло по 10 человек (мальчики). Перед началом педагогического эксперимента был проведен анализ посещения детей, вовлеченность родителей в занятия юных каратистов и проведено тестирование с целью выявления исходных показателей физической подготовленности.

Исследовательская работа была разделена на несколько этапов и проходила в период с января 2022 года по декабрь 2022 года.

Для определения программы, которая регламентирует направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивно - оздоровительной подготовки в учреждении, мы провели анкетирование среди родителей на предмет удовлетворенности центром и успехами своих детей. Данное анкетирование позволило выявить слабые стороны тренировочного процесса со стороны родителей, которые непосредственно влияют на юных каратистов данного возраста и скорректировать наработанный материал, используемый для ввода в экспериментальную группу.

Проведение первого среза тестирования двух групп в начале эксперимента позволило определить слабые стороны физического развития у юных каратистов и разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки детей во время тренировок в бойцовском клубе.

В рамках выявления исходных показателей физической подготовленности детей в начале и конце исследования нами использовались упражнения для сдачи нормативов ГТО 2 ступени. Так как в нашем эксперименте принимали участие только мальчики, мы выделили упражнения только для определенной гендерной группы.

Таблица 1 – Нормативы ГТО для мальчиков 8-9 лет (2 ступень)

№	Испытания	Нормативы			Физические качества
		бронза	серебро	золото	
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	Скоростные возможности
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	Координационные способности
3.	Смешанное передвижение на пересеченной местности 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	Выносливость
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	Сила
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	Гибкость
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	Скоростно-силовые возможности

Направленность занятий с испытуемыми контрольной группы, во время педагогического эксперимента основывалась на положениях типовой программы по каратэ для всех видов спортивных школ. Занятия же с экспериментальной группой строились на основе разработанной системе тренировок, согласно которой, тренер проводил три тренировочных занятия в неделю по 1,5 часа, учитывая этап подготовки. С началом соревновательного периода число занятий увеличивалось до четырех.

Разработанная нами система тренировок в каратэ на спортивно-оздоровительном этапе (воздействие однородных упражнений, предусмотренных программным материалом по физической культуре для учащихся начальной школы на общую физическую подготовку юных

спортсменов; учёт психолого-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста при планировании физической нагрузки; обеспечение необходимой соревновательной деятельности юных спортсменов), позволило эффективно решить задачи подготовки юных каратистов.

Экспериментальная программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. Система тренировок предусматривает общефизическую подготовку со специализацией по виду спорта. Главной целью в разработанном комплексе стало укрепление здоровья и подготовка воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

Второй особенностью разработанной системы экспериментального комплекса тренировок стал учёт психолого – физиологических особенностей детей младшего возраста при планировании физической нагрузки. Обучение технике каратэ для детей младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий, быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями.

Силовая подготовка для данной возрастной категории подбиралась на все группы мышц согласно возрасту, с небольшим отягощением (300-500г.), упражнения с партнером, количество повторений 10 - 12 раз, интервал отдыха в основном ординарный до восстановления, так как прирост силовых показателей происходит умеренно. Как правило, такие упражнения выполнялись комплексами ОРУ или в круговой тренировке. Это позволило укрепить основные мышечные группы, усилить суставно – связочный аппарат и осуществлять прирост собственно силовых способностей и скоростно – силовых способностей.



Исходя из нормативно - методических требований дети 7-9 лет, находящиеся на спортивно-оздоровительном этапе не могут участвовать в соревнованиях по каратэ. При этом, обеспечение необходимой соревновательной деятельности юных спортсменов позволяет детям повышать стремление улучшить свои физические показатели. В эксперименте мы привлекали юных каратистов к различным видам соревновательной деятельности в упрощенной форме, обеспечивая выполнение в рамках тренировочных занятий различных соревновательных задач. Наиболее оптимальными соревнованиями для экспериментальной группы мы выбрали состязания по подвижным играм, эстафетам, общей физической подготовке, циклическим упражнениям на выносливость. Предлагаемая нами организация и содержание тренировочных занятий позволяет спортсменам освоить и подготовиться к соревнованиям.

Таблица 2 – Разработанный комплекс тренировок для каратистов 7-9 лет из экспериментальной группы

№	Вид упражнений	Описание упражнений	Периодичность использования
1	Акробатические упражнения	Группировка; перекаты; кувырки; стойка на лопатках; мостик; повороты в сторону	2 раза в неделю
2	Силовые упражнения	Лазание, перелазание; висы; упоры; равновесие; преодоление полосы препятствия	
3	Упражнения на преодоление собственного веса	Отжимания; упражнения для брюшного пресса; приседания; упражнения для мышц голени – стоя на возвышении	2 раза в неделю
4	Легкая атлетика	Ходьба (обычная, с различным положением рук); бег	2 раза в неделю

		(прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий); кросс; прыжки (двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты)	
5	Подвижные игры	«Салки»; «Ловкие ребята»; «Мяч – соседу», «Охотники и утки»; «Не оставайся на полу»; «Перебежка с выручкой»; «Прыжок за прыжком»; «Попади в мяч»; «Перетягивание каната»; «Бег командами»; «Встречная эстафета»; «Эстафеты (с лазанием и перелазанием, с ведением и броском мяча в корзину, с преодолением полосы препятствий)»	1 раз в неделю
6	Спортивные игры	Волейбол; баскетбол; футбол	1 раз в 2 недели

Для повышения активности юных каратистов в экспериментальной группе мы регулярно проводили разъяснительные беседы представлении о каратэ, совершенствовании своих физических качеств и стремлении к победе.

Исследуя результаты анкетирования, которое мы проводили в начале исследования, обнаружили, что для современных родителей становится важным умением ребенка постоять за себя (77%) и сформировать дисциплину (71%). Для респондентов важно, чтобы выбранный вид спорта был связан с самозащитой, около 50 % указало самбо, бокс при варианте выбора другого видов спорта. На наш взгляд, данный факт связан с тем, что в группах каратэ занимаются только мальчики. Считаем важным отметить, что

большинство опрошенных родителей сами занимаются спортом (68%) и приводят в пример своим детям других спортсменов (57%), тем самым формируя мотивацию у ребенка к продолжительным занятиям.

Наблюдая за поведением родителей и оценивая результаты анкетирования можно сказать, что родители заинтересованы в самостоятельности своих детей и поддержании желания заниматься и уметь постоять за себя. В контрольной и экспериментальной группах не замечено гиперопеки за своими детьми и тотальным наблюдением за работой тренера, что, на наш взгляд, является важным этапом в построении доверительных отношений.

Проведенное тестирование в начале педагогического эксперимента позволило оценить нам уровень физической подготовленности в двух группах.

Таблица 3 - Результаты первого тестирования на начало эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

№	Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
		X±m	X±m
1	Бег на 30 м (с)	7,4±1,2	7,3±1,2
2	Челночный бег 3x10 м (с)	10,1 ± 0,47	10 ±0,50
3	Смешанное передвижение на пересеченной местности 1 км (мин, с)	9:10 ±1,5	9:12 ±1,2
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3 ±1,7	3,5 ±0,5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6 ±1,3	5,5 ±1,6
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	2,8 ±1,2	2,9 ±1,5

	скамье (от уровня скамьи – см)		
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25 ±2,5	24,5±1,8

Сравнение показателей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента показало, что дети двух групп по физической подготовленности практически однородны. Для наглядного определения данного факта данные занесены на диаграмму.

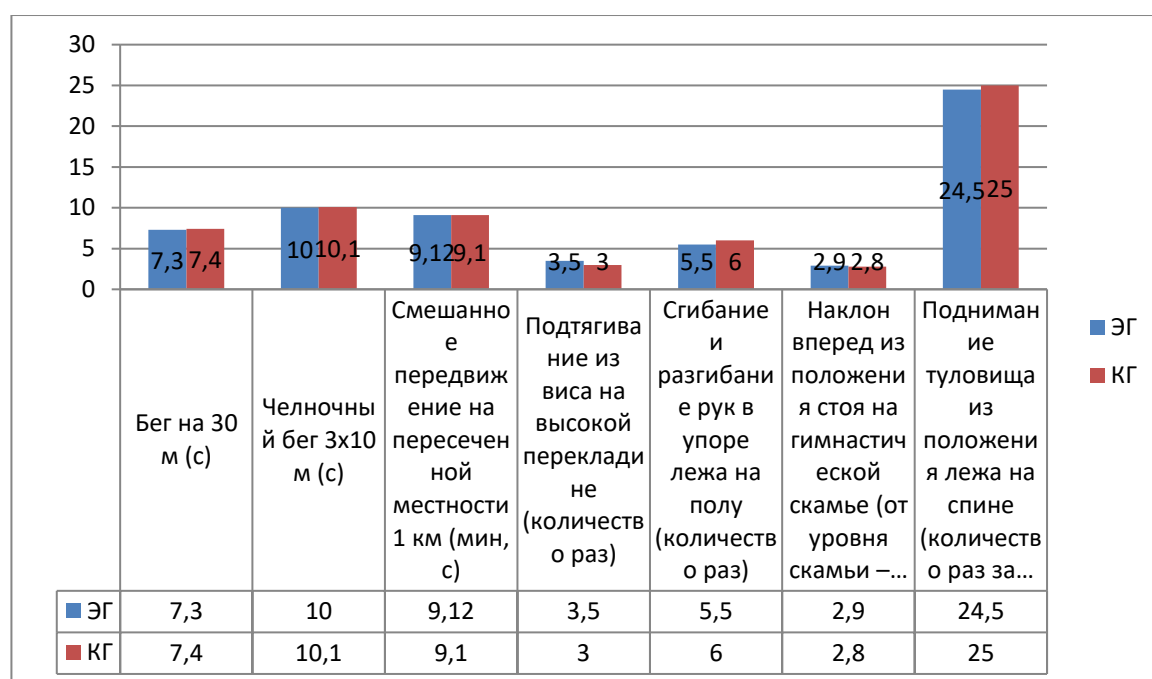


Диаграмма 1 – Сравнение результатов тестирования в начале эксперимента между контрольной и экспериментальной группами

Сравнительный анализ наглядно иллюстрирует невысокий уровень развития физической подготовленности каратистов 7-9 лет. Между юными спортсменами контрольной и экспериментальной групп в начале исследования по всем показателям достоверных различий выявлено не было.

При соотношении результатов первого тестирования мы пришли к выводу, что по оценкам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) наши спортсмены получили бы

бронзовый знак отличия за успешное выполнение нормативов в своей возрастной ступени комплекса ГТО.

Нашей задачей являлось не только совершенствовать систему подготовки и повысить физические качества юных каратистов, но и показать достойный результат по итогам последнего тестирования по системе ГТО. Считаем, что спортсмен способен достичь высоких результатов в выбранном виде спорта только тогда, когда полноценно может управлять всеми своими физическими и психологическими качествами.

Учитывая собственно полученную эмпирическую базу, мы подготовили систему проведения тренировок таким образом, чтобы в первую очередь привить интерес к каратэ. Для нас было важно учитывать интересы и предпочтения юных спортсменов, проводить мониторинг по изменению настроения в коллективе и лично по каждому ребенку.

В работе с юными спортсменами мы учитывали факт того, что все разделы подготовки взаимосвязаны. Физическая подготовка является фундаментом для всех других направлений подготовки, при условии высокого уровня подготовки, каратист будет лучше управлять своим телом, будет более координированным, обладать более высоким потенциалом технической подготовки.

Используемая нами скоростно-силовая подготовка позволила добиться высокого уровня техники приемов. Умение правильно выбирать позицию достигается только при постоянной тренировке и индивидуальном развитии каждого спортсмена. Если при выполнении задания в учебном бою ребенок недопонимал, происходило торможение, то тренер подталкивал спортсмена к выполнению задания. В своей работе мы ставили перед занимающимися задачу и четко объясняли над чем конкретно они работают и чему должны научиться. Это ключевой момент в работе детского тренера.

Разработанный комплекс упражнений основывался на многообразии упражнений, которые вносили новизну и высокий эмоциональный компонент

в тренировочную деятельность каратистов, а также, как было сказано ранее, широко использовался игровой и соревновательный методы.

Проведение второго среза результатов тренировок по внедренному комплексу в декабре 2022 года в экспериментальной группе показало результат, который надеялись получить в начале эксперимента. Изменения и дополнения, которые мы внесли в тренировочный помогли развить и улучшить общую физическую подготовленность каратистов.

Таблица 5 - Результаты второго тестирования в конце эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

№	Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
		X±m	X±m
1	Бег на 30 м (с)	6,9 ±1,2	5,9±1,2
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8 ± 0,47	9,1 ±0,50
3	Смешанное передвижение на пересеченной местности 1 км (мин, с)	8:50 ±1,5	5:55 ±1,2
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4 ±1,7	7 ±0,5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6 ±1,3	24 ±1,6
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3 ±1,2	7,4 ±1,5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26 ±2,5	42±1,8

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной и

экспериментальной группами после проведенного эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошло заметное улучшение результатов сдачи нормативов. Тогда как в контрольной группе показатели практически остались неизменными.

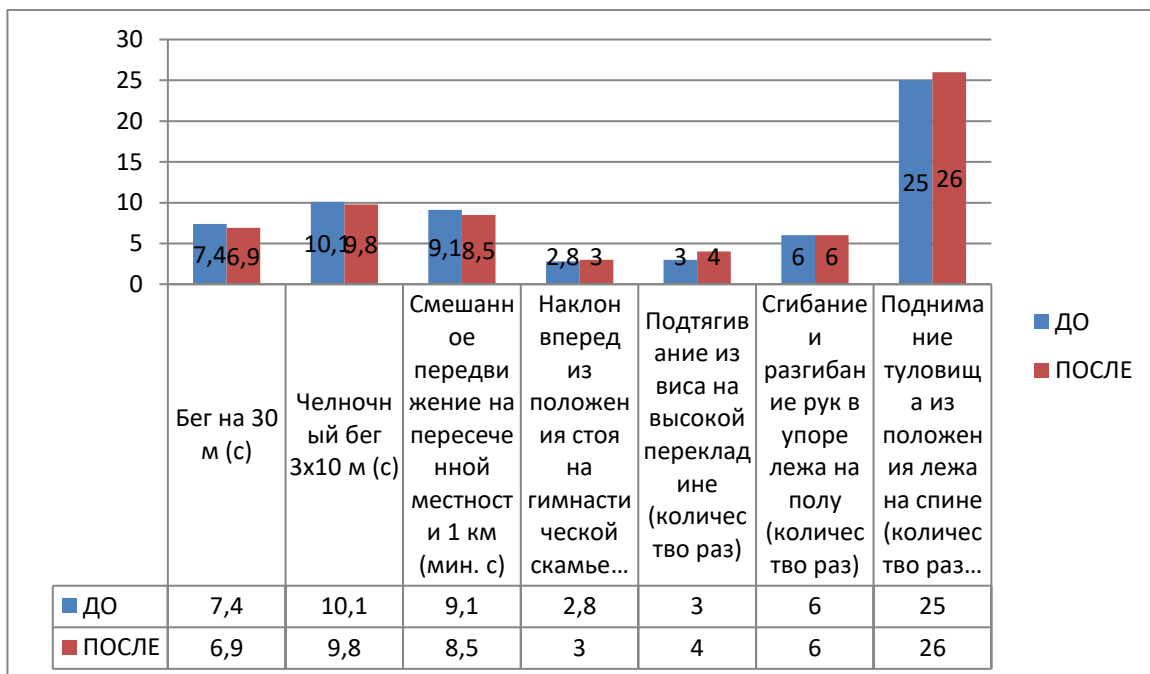


Диаграмма 2 – Сравнение результатов тестирования в контрольной группе в начале и в конце эксперимента

По средним арифметическим показателям из таблицы 5 можно сделать вывод о том, что результаты экспериментальной группы лучше результатов контрольной группы. В экспериментальной группе видится значительный прирост результатов, что говорит нам об эффективности предложенных средств и методов во время тренировок.

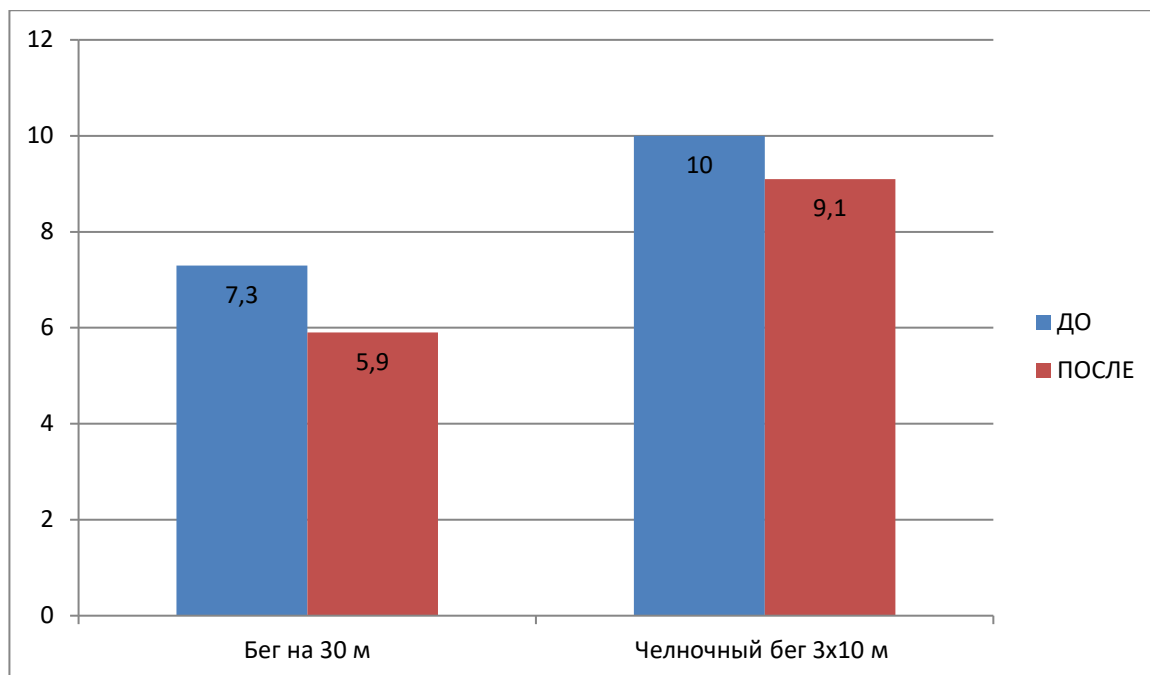


Диаграмма 3 - Сравнение результатов контрольного испытания «Бег» в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента (с)

Согласно диаграмме 3 в тестах «Бег на 30 м (с)» и «Челночный бег», которые направлены на определение уровня развития быстроты и координационных возможностей, в экспериментальной группе произошли значительные изменения показателей – время прохождения теста «Бег на 30 м (с)» уменьшилось на 1,4 секунды, а контрольное испытание «Челночный бег 3x10 м» на 0,9 секунды.

Также, в испытаниях на оценку скоростно-силовых способностей, выдержки, выносливости упражнение «Смешанное передвижение на пересеченной местности на 1 км» показало улучшение результата практически в 2 раза. У ребят повысилась выносливость при преодолении длительных расстояний, уменьшилось число резких изменений скоростного режима и остановок.



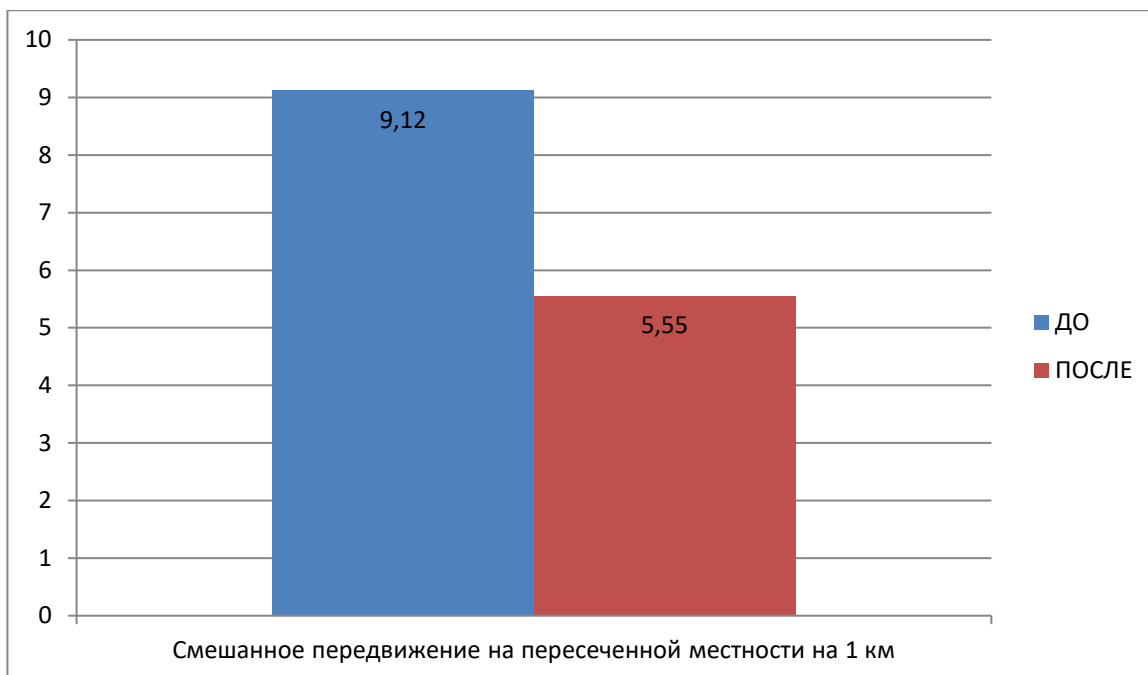


Диаграмма 4 - Сравнение результатов контрольного испытания «Смешанное передвижение на пересеченной местности 1» в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента (мин, с)

Анализируя полученные результаты по итогу второго тестирования, мы пришли к выводу, что выполнение каждого силового испытания улучшилась на минимум 2 раза.

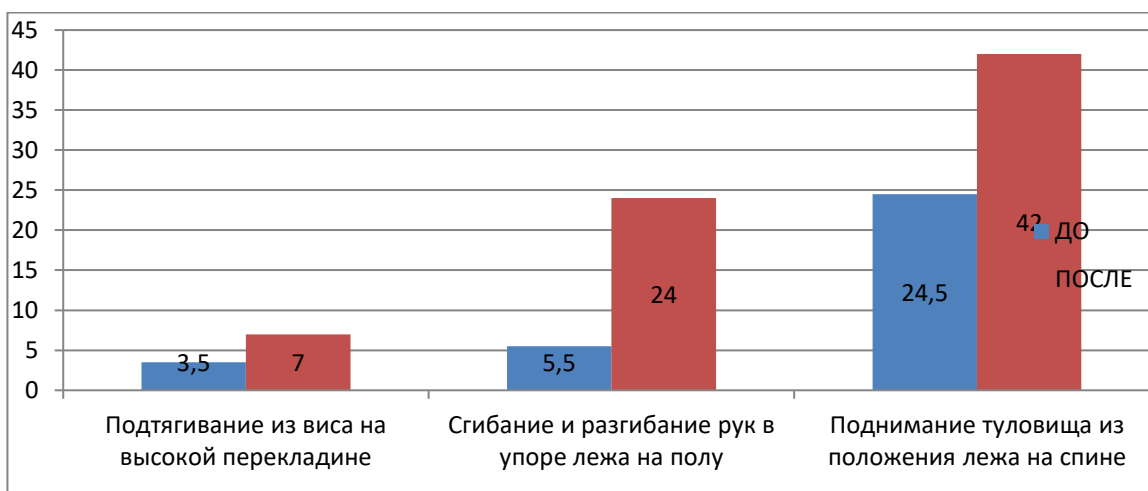


Диаграмма 5 - Сравнение результатов контрольных испытаний «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента (количество раз)

Анализ результатов нашего педагогического исследования, показал, что действительно, целенаправленная программа, проводимая с группой юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе, оказывает положительное влияние и на развитие гибкости у них. Так, при выполнении упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)» ребята из экспериментальной группы улучшили свои показатели в 2 раза (2,9 см против 7,4 см - в конце эксперимента).

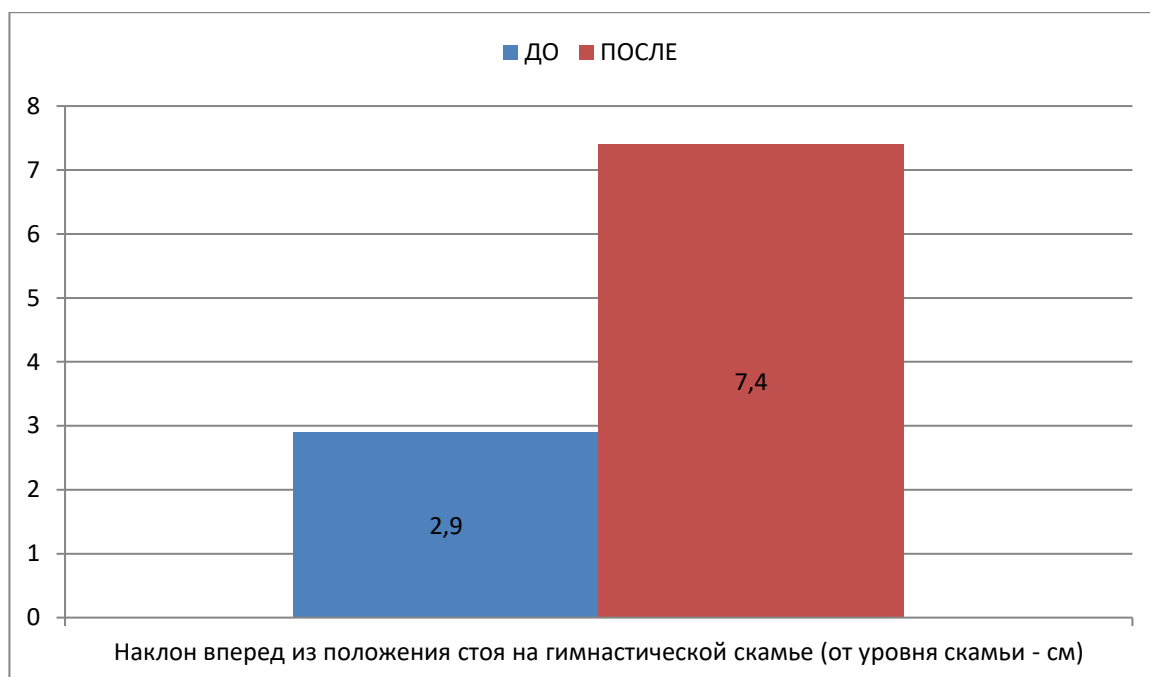


Диаграмма 6 - Сравнение результатов контрольного испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)» в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

По итогам эксперимента нами было установлено, что обеспечение тренировочной деятельности по предлагаемому нами комплексу упражнений, позволяет осуществить не только разностороннюю общую физическую подготовку, но и овладеть широким двигательным фондом и техникой основных упражнений.

## ВЫВОДЫ

По итогам эксперимента было установлено, что оптимизация технической подготовленности каратистов 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки возможна при использовании основных

средств и методов, сконструированных в специальную методику, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Осуществляемый нами педагогически эксперимент позволил определить эффективность средств, используемых в разработанном комплексе тренировок. В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что обеспечение тренировочной деятельности юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе по разработанной нами модели, позволяет осуществить разностороннюю общую физическую подготовку, овладеть широким двигательным фондом и техникой основных упражнений.

Комплексное применение средств на основе упражнений предусмотренных школьной программой по физической культуре, адаптированных под специфику каратэ, позволяет успешно решать задачи общей и специальной физической подготовки. Техничко-тактическая подготовка юных каратистов обеспечивается через систему подводящих и развивающих упражнений и направлена на освоение базовых элементов стоек, перемещений, техники нападений и защиты, выполняемых в облегченных условиях;

На спортивно-оздоровительном этапе отсутствует периодизация тренировочного процесса, но в структуре учебной недели должны быть запланированы три типовых занятия следующей направленности: два занятия комплексной направленности (ОФП, СФП, ТТП) продолжительностью 90 минут и одно однонаправленное занятие (ОФП) продолжительностью 60 минут.

Все эти методические подходы к содержанию тренировки юных каратистов дают положительный эффект, что подтверждает проведенный эксперимент.