

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 5-6 КЛАССОВ**

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
института физической культуры и спорта
Чумакова Максима Александровича

Научный руководитель
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

Введение

Современное каратэ — сложное явление. Некоторые адепты называют это явление спортом, другие, называют каратэ искусством. Это система самообороны без оружия, зародилась на Окинаве в древние времена, когда этот остров не был еще японским. В дальнейшем каратэ стало японской системой боевых искусств, «национальным феноменом» и визитной карточкой Японии. В своем развитии каратэ прошло адаптацию в различных странах и превратилось в достояние всего мира. При этом каратэ с одной стороны приобрело огромную популярность в мире, с миллионами последователей, с другой стороны оно раздробилось на десятки стилей, тысячи федераций с множеством спортивных правил. Созданный в России вид спорта, представляющий собой попытку объединения в рамках одной спортивной федерации всех стилей каратэ. Отсюда и произошло его название - «Всестилевое каратэ».

Занятия всестилевым каратэ развивают силу, выносливость, ловкость, координацию, гибкость и укрепляют здоровье в целом.

Положительное влияние всестилевого каратэ на физические, психические и морально-волевые качества позволяет рассматривать его не просто как вид спорта, но и как систему воспитания, развития гармоничной личности, готовой к труду и обороне нашего отечества в сложные для него времена.

Актуальность. Вовлечение школьников в регулярные занятия физической культурой и спортом (в нашем случае всестилевым каратэ),

существенно влияет на оптимизацию их физического развития и физической подготовленности, содействует укреплению здоровья.

Объект – процесс физического воспитания и физической подготовки школьников 5-6 классов во внеурочное время.

Предмет исследования - избирательный эффект занятиями всестилевым каратэ на уровень физической подготовленности школьников 5-6 классов.

Цель исследования – изучить влияние занятий всестилевым каратэ на уровень физической подготовленности школьников 5-6 классов.

Гипотеза основана на предположении о том, что у школьников, занимающиеся каратэ, уровень физической подготовленности способен повысится по всем показателям физических качеств.

Задачи исследования

1. Проанализировать данные литературных источников о состоянии и проблемы физической подготовленности школьников, не занимающихся спортом.
2. Адаптировать методику занятий всестилевым каратэ для школьников 5-6 классов.
3. Определить эффективность влияния занятиями всестилевым каратэ на уровень физической подготовленности школьников 5-6 классов.

Методы исследования

В работе применяются следующие методы:

1. Анализ отечественных и зарубежных литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение за испытуемыми.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической обработки результатов исследования.

Особенности физической подготовленности школьников 5-6 классов, занимающихся всестилевым каратэ во внеурочное время.

Организация исследования.

Педагогический эксперимент проводился в г. Саратове на базе с/к «Бойцовский клуб». В качестве испытуемых выступали учащиеся 5-6 классов в количестве 20 человек, 10 из которых занимались в секции (3 раза в неделю,

понедельник, среда и пятница) всестилевым каратэ т.н. экспериментальная группа – «Каратисты», остальные 10 человек – контрольная группа школьников, которая занимались в секции «ОФП»

Занятия в группе «ОФП» проходили 3 раза в неделю, вторник, четверг и субботу. Продолжительность занятий, в обеих группах составляла 90 мин. Эксперимент продолжался на протяжении 8 месяцев в период с 1 октября по 1 мая 2023 года.

Первый этап – поисковый. Собрана и проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования. Определены предмет, цель, задачи и методы исследования.

Анкетирование

Перед началом эксперимента, по согласованию с администрацией школы МОУ СОШ № 59, было проведено анкетирование и опрос школьников 5-6 классов. Были опрошены школьники желающие заниматься в группах физической культуры и спортом во внеурочное время.

Анкета содержала следующие вопросы:

- 1.ФИО
- 2.Дата рождения
- 3.Школа, класс
- 4.Рост и вес
5. Какой секции хотите заниматься:
 - каратэ
 - дзюдо
 - ОФП

По итогам опроса были отобраны 20 человек, отметившие каратэ и ОФП (школьники, выбравшие дзюдо, участвовали в др. эксперименте).

Педагогическое наблюдение

Наблюдение проводилось перед началом педагогического эксперимента и во время его проведения. Объектом наблюдения был процесс физического воспитания школьников 5-6 классов. Контрольное тестирование

проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. Его результаты заносились в специальный журнал.

Первый этап – поисковый. Собрана и проанализирована научно-методическая литература по проблеме исследования. Определены предмет, цель, задачи и методы исследования.

Второй этап – экспериментальный. В начале и в конце педагогического эксперимента проведено тестирование школьников. Упражнения в тесты подбирались из наиболее общедоступных, не требующих сложного оборудования и специальных навыков. Данные упражнения, задействовали все группы мышц, тестируемых. Анализы полученных результатов должны были продемонстрировать развитие основных физических качеств:

- силу
- быстроту
- выносливость
- ловкость и координацию.

Для чистоты эксперимента, в тесты не были включены упражнения на гибкость, так как по нашему мнению, у группы «Каратэ», было бы преимущество.

Остальные упражнения в наибольшей степени достоверно должны были выявить уровень развития скоростно-силовых и других физических качеств у школьников 5-6 классов.

Тестирование включало в себя 5 контрольных тестов:

- Челночный бег 4x10 м.;
- Прыжок на скакалке, 30 сек.;
- Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине;
- Бег на 60 м.

1. Челночный бег 4x10 м, сек. Использовался для оценки уровня развития **скоростных и координационных способностей.**

2. Прыжки на скакалке, 30 сек, раз. Так же использовался для оценки уровня развития **скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений.**

3. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа. Использовался для оценки **скоростно-силовой выносливости.**

4. Подтягивание на высокой перекладине. Тест использовался для оценки уровня развития **силовой выносливости.**

5. Бег на 60 метров. Использовался для оценки уровня развития **скоростно - силовых способностей.**

Перечисленные выше тесты по нашему мнению, наиболее общедоступны и помогают в наибольшей степени достоверно выявить уровень развития скоростно-силовых и других физических качеств у детей школьного возраста.

Третий этап – обобщающий.

Обрабатывались итоговые результаты методом математической статистики. Проводился сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной группы. В ходе проведения эксперимента была разработана программа занятий, которая состояла из следующих разделов: основы знаний, специальные упражнения, способности и навыки, воспитание физических качеств.

Учебно-тренировочный процесс, в группе «КАРАТЭ» строился на основе учебно-методического пособия для учреждений дополнительного образования.

Авторы: А.И. Власов, С.Э. Мажидов, С.Н. Сергеева.

Авторы данной программы являются «корифеями» и одними из основателей школы каратэ в Саратове и Саратовской области.

Программа курса «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать,

что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему.

В экспериментальной группе КАРАТЭ, по завершению педагогического эксперимента показатели скоростных и координационных способностей заметно превысили рост показателей контрольной группы ОФП.

Согласно тесту – челночный бег 4x10 м, сек. Результаты исследования показали, что среднее время в челночном беге 4x10 м, сек. в начале эксперимента в октябре составило 10,33 секунды, а в апреле - уже 10,2 секунды.

В тесте «Прыжок на скакалке, 30 сек, раз» количество прыжков также увеличилось, с 42 до 46.

В тесте «Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа» расчеты выявили, что показатели теста (среднее значение) в октябре составили 39,4 раз, в апреле - уже 44,4 раз.

В тесте «Подтягивание на высокой перекладине» результаты выросли с 4,2 до 5,8.

В тесте «Бег на 60 м» средний показатель в октябре был 9,9 с, а в апреле 9,5с.

Результаты исследования и их обсуждение

Программа тактико-технических действий всестилевого каратэ изучается последовательно.

На каждом занятии дается одно, два специально-подготовительных упражнений из каратэ, которые, в свою очередь, отрабатываются и разбираются по элементам и в целом, объясняется прикладное значение и структура выполнения.

На первых занятиях каратэ, главным образом, изучаются правила поведения, техника безопасности, акцентируется внимание на дисциплину, воспитывается уважение к старшим. На последующих занятиях обучают передвижениям, стойкам, отдельным техническим действиям (блоки и удары). Изучают и применяют удары ногами и руками, блоки руками.

Этот этап эксперимента характеризуется малой интенсивностью и достаточно большим объемом выполняемых упражнений. Акцент занятий был направлен, по большей части на изучение техники выполнения упражнения и формирование умений и навыков.

Психологический настрой был направлен на воспитание волевых качеств, повышения интереса к занятиям и работе над собой в единстве с классом, группой.

На следующем этапе нагрузки росли преимущественно вследствие увеличения интенсивности. Технические действия (удары и блоки) уже отрабатывались в парах и на снарядах (лапы, ракетки, «макивары», мешки и т.д.) и включали в себя не только одиночные но и серийные движения.

На следующем этапе отводится время на закрепление пройденной техники, увеличение и поддержание уровня физической работоспособности и функционального состояния учеников. Главным образом использовались комбинации на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. На этом этапе объем нагрузки снижался, а интенсивность увеличивалась. Формировались навыки применения технических действий в парах (в контакте с партнером).

Во время изучения всех разделов использовались, главным образом, методы: групповой, словесный (рассказ, объяснение). Область применения – наглядный показ, демонстрация; строго регламентированного упражнения - изучения с многократными повторениями в целом и по элементам; игровой - применение стоек, ударов и блоков в парах. По мере наработки учащимися навыков и умений выполнять комплексы до рационального автоматизма доля упражнений увеличивалась.

Заключение

В результате сравнения полученных результатов экспериментальной группы «карате», и школьников группы «ОФП» было установлено достоверное улучшение показателей в обеих группах. При этом уровень

физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы по всем тестовым показателям превысил результаты контрольной группы.

Обсуждая эффективность различных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что всестилевое каратэ, в системе физического воспитания, не только дало прирост физических показателей, но и увеличивает заинтересованность учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что секционные занятия каратэ благоприятно воздействуют на физическую подготовленность детей школьного возраста. Через 8 месяцев от начала эксперимента дети заметно улучшили показатели скоростно-силовой, силовой выносливости координационных способностей. Так же нами было отмечено, что дети занимающиеся в секции карате были более усидчивые, внимательные, дисциплинированные (по сравнению с контрольной группой), они быстрее улавливали суть поставленных задач, и решали их.

Выводы

Одним из приоритетных и главных научных направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование инновационных методик и нетрадиционных средств физической культуры и спорта, направленных на физическое и психо-физическое развитие ребенка. К таким средствам, способным эффективно влиять на развитие ребенка, могут быть отнесены занятия всестилевым карате.

Занятия всестилевым карате открывают перед педагогом достаточно большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения норм, правил, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия всестилевым каратэ благоприятствуют формированию таких качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, инициативность, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость учащихся.

Единоборства в системе физического воспитания способствуют формирования у детей школьного возраста не только лишь физические качества, но и нравственные качества, этические нормы.

Движения в каратэ с позиции биомеханики, рациональны и обоснованы, в свою очередь, они по своей структуре отличаются от движений в иных видах спорта и благоприятствуют комплексному влиянию на опорно-двигательный аппарат и организм школьников.

Опираясь на экспериментальные данные, можно с уверенностью сказать, что занятия всестилевым каратэ, полностью себя оправдывают в повышении уровня физической подготовленности школьников 5-6 классов. Считаю целесообразно внедрение занятий всестилевым каратэ в школы, наряду с программой «Самбо в школы».

Всестилевое каратэ, является детально разработанной своеобразной системой движений, которая помогает владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать функциональную и физическую подготовленность занимающихся.

Таким образом, считаю, что существует необходимость внедрения методики подготовки каратистов в базовую школьную программу, так как полученные данные помогают сделать вывод, что применение всестилевого каратэ в системе физического воспитания детей школьного возраста, обеспечивает прогрессивные преобразования способностей учащихся.