

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«__» _____ 2016 год

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Вишняков С.А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____

Язынина Н.Л.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
директор МБУ ДО
ДЮСШ №4
г. Смоленск,
Заслуженный работник
физической культуры
Российской Федерации

Бочаров В.М.

Смоленск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ...	6
1.1. Организация и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ.....	6
1.2. Анализ и характеристика педагогических принципов каратэ.....	12
Заключение.....	18
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	20
2.1. Задачи исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	20
2.3. Организация исследования.....	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Построение инновационной учебно-тренировочной программы по каратэ для детей начальной группы подготовки.....	27
3.2. Исследование уровня физической подготовленности детей 9-11 лет, занимающихся каратэ.....	34
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности инновационной учебно-тренировочной программы по каратэ для детей начальной группы подготовки.....	39
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
ЛИТЕРАТУРА.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Несмотря на то, что в России каратэ, как вид спорта, был официально признан всего десять лет назад, он успешно прошёл в своём развитии путь до одного из самых массовых видов в стране, популярность которого среди детей и молодёжи в настоящее время особенно значима и по имеющимся данным интерес к этому виду не снижается.

В то же время, изучение специальной литературы по этому вопросу не позволило нам обнаружить целостных научно-методических разработок по ведению занятий в этом виде спорта с детьми младшего школьного возраста. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию приёмов и техники каратэ, содержанию и методике построения учебно-тренировочного процесса, в основном, рассматриваются вопросы организации и проведения занятий со взрослыми [8,37,40,41] что вряд ли, на наш взгляд, возможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми и подростками и что вызывает оправданную озабоченность у ряда специалистов как по каратэ, так и по детскому и юношескому спорту [1,13,15,34].

Острота исследуемой проблемы усиливается и тем, что несмотря на сложные условия финансирования и, следовательно, ухудшающиеся возможности для организации систематических занятий с детьми, развитие детского и юношеского спорта в России остаётся делом весьма важным с социальной точки зрения. В этом плане повышение эффективности учебно-тренировочных занятий по спорту с детьми и подростками, вообще, и в том числе по каратэ со школьниками, призвано выполнять значимую общественную функцию по воспитанию подрастающего поколения, подготовке спортивного резерва как для каратэ, так и других, близких по структуре и содержанию видов спорта.

С другой стороны, известно, что основное направление всей внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию школьников младшего возраста должно быть обращено к укреплению их здоровья,

повышению двигательной подготовленности, формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, что не возможно достичь без достаточного научного обоснования таких занятий [1,20,25,26]. К сожалению, данная проблема ещё далека от своего полного разрешения.

Данные положения и предопределили постановку цели работы – разработать и экспериментально обосновать эффективную по направлению содержанию и методам программу построения учебно-тренировочного процесса юных каратистов.

Практическая значимость настоящих исследований состоит в обосновании учебно-тренировочной программы по каратэ для детей 9-11 лет на этапе их начальной подготовки, основанной на включении элементов единоборств (бокс, греко-римская борьба) и увеличении объема специальной физической подготовки.

Результаты исследования значительно расширяют представления и возможности применения элементов единоборств в целях повышения общей и специальной физической подготовленности детей 9-11 лет и могут быть использованы при разработке программных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных каратистов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса юных каратистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать учебно-тренировочную программу для юных каратистов 9-11 лет на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования. В основу гипотезы исследования положено предположение о том, что общую и специальную физическую подготовленность детей 9-11 лет, занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки, можно значительно улучшить, применяя адекватные данному

возрасту средства и методы единоборств и строя учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования и специфику данного вида спорта.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта с темой доклада «Организация и содержание учебно-тренировочного процесса по каратэ на этапе начальной подготовки» ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет» (2014); 5 международной электронной научно-практической конференции посвященной 55-летию Сибирского ГАУ с темой доклада «Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки», (г. Красноярск, 2015). международной научно-практической конференция «Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва» с темой доклада «Содержание и структура дополнительной предпрофессиональной программы по спортивному единоборству «восточное боевое единоборство» (Смоленск: СГУОР, 2015).

По результатам исследования опубликовано 6 работ, из них четыре статьи, 1 методические рекомендации и 1 учебное пособие. Результаты исследований внедрены в МБОУ ДОД «ДЮСШЕ» г. Вышний Волочек, Тверской области, в Смоленская Региональная детско-юношеская общественная организация «Клуб спортивно-прикладных единоборств «Спарта»» г. Смоленск.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс Смоленской региональной детско-юношеской общественной организации «Клуб спортивно-прикладных единоборств «Спарта» и МБОУ ДОД «ДЮСШЕ» г. Вышний Волочек, что подтверждается актами внедрения.