

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.

«___» _____ 2017 год

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Мухин С.В.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____

Язынина Н.Л.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Зам. директора по
спортивно-массовой
работе СОГАУ «Дворец
спора «Юбилейный»» _____

Колумб А.В.

Смоленск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности физического развития мальчиков 8–10 лет.....	6
1.2. Особенности организации и содержания тренировочного процесса юных каратистов.....	9
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	18
2.2. Методы исследования.....	18
2.3. Организация исследования.....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Уровень развития двигательных способностей юных каратистов.....	23
3.2. Динамика физической подготовленности мальчиков 8-10 лет, занимающихся каратэ.....	28
Выводы.....	34
Практические рекомендации.....	36
Литература.....	37
Приложение.....	42

Введение

Актуальность исследования. В современном обществе роль вида спорта каратэ актуальна в решении следующих задач физического воспитания: формирования осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта, физического совершенствования и укрепления здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности очень велика. Занятия каратэ обеспечивают достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков [10].

С помощью единоборства каратэ достигаются основные цели, такие как: формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни [25]. Занятия данным видом спорта содействует гармоничному развитию личности, которое объясняется, во-первых, его спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и уровня физической подготовленности; в-четвертых, эмоциональным зарядом.

Основное значение данного вида единоборства для детей 8-10 лет, заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей без активных спортивных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [26,27].

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

За последнее время на мировых и Европейских первенствах повысился уровень спортивных достижений. Российские спортсмены входят в пятерку лучших каратистов на международных соревнованиях. Однако достижение высоких результатов не возможно без соответствующего уровня их физической подготовленности, который зависит от индивидуальных морфологических показателей. Особенности физического развития юных квалифицированных каратистов зависят также от генетических задатков того или иного спортсмена и его массы тела [38].

Анализ специальной и научно-методической литературы не позволил 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 занятий со взрослыми [28,29,30], что невозможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми, что обуславливает научную проблему исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение физической подготовленности детей 8-10 лет, занимающихся каратэ.

Предмет исследования: физическая подготовленность каратистов 8-10 лет.

Цель работы: определение физической подготовленности мальчиков 8-10 лет, занимающихся каратэ, на этапе начальной подготовки в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение подвижных игр с элементами единоборств в процессе учебно-тренировочных занятиях по каратэ с детьми 8-10 лет, будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень развития двигательных способностей мальчиков – каратистов 8 -10 лет.
2. Выявить динамику и темпы прироста физической подготовленности мальчиков 8-10 лет, занимающихся каратэ.

Практическая значимость. Применяемый комплекс подвижных игр с элементами единоборства каратэ, позволяет повысить уровень физической подготовленности детей 8 -10 лет. Полученные результаты исследования могут быть рекомендованы для работы тренеров по виду спорта каратэ на начальном этапе первого и второго года обучения в детских юношеских спортивных школах.