

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

*Таранец С.А., магистрант 2 курса
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Занятия каратэ обеспечивают достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков.

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.

Также, оно 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 [1].

Анализ специальной и научно-методической литературы не позволил 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, что невозможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми и подростками, в связи с чем возникает оправданная озадаченность у ряда специалистов как по каратэ, так и по детскому и юношескому спорту [2,3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику учебно-тренировочных занятий каратистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки на основе применения подвижных игр.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень развития двигательных способностей каратистов 7-8 лет.

2. Теоретически разработать и эффективно обосновать методику учебно-тренировочных занятий каратистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки на основе применения подвижных игр.

Для решения поставленных задач применялись такие методы исследования как: анализ и обобщение научно-методической литературы, антропометрия, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тестирование), методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Смоленской областной общественной организации «Спортивный клуб «Сэнсэй». В течение учебного года под наблюдением находились спортсмены первого года обучения (мальчики 7-8 лет), проходящие курс физического воспитания по программе спортивной подготовки «Каратэ».

Количество учебных часов соответствовало Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» и составляло 312 часов в год.

При сравнении антропометрических показателей детей контрольной и экспериментальной группы было выявлено, что исследуемые группы однородны.

При оценке антропометрических данных учитывалось не только влияние подвижных игр на организм юношей, но и развитие их организма, характерное для 7-8-летнего возраста. Поэтому выявленные антропометрические показатели не рассматриваются как безоговорочный

факт положительного влияния исключительно упражнений на организм юношей. Более правильно в данном случае ограничиться лишь констатацией того, что применяемые упражнения не оказывают отрицательного влияния на возрастную динамику физического развития обследованных юных спортсменов.

Следует отметить, что у детей экспериментальной группы при исходном тестировании показатель быстроты равен 5,32 с, при итоговом - 5,22 с ($p < 0,05$). Результат статистически достоверен, разница в исследуемом показателе составляет 0,10 с.

При этом выявлено, что данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет ($p > 0,05$), разница в исследуемом показателе составляет 0,03 с.

При оценке скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см) у мальчиков экспериментальной группы результат увеличился на 6,4 см, что является достоверно значимым результатом ($t = 2,1$; $p < 0,05$). У детей контрольной группы статистически значимых различий не выявлено ($t = 0,38$; $p > 0,05$).

Анализ полученных данных показал, что у детей экспериментальной группы наблюдается положительная динамика результатов силовых способностей ($p < 0,05$), результат увеличился на 1,1 кол-во раз.

В челночном беге 3x10 на начальном этапе в экспериментальной группе показатель равен 9,3 с, в конце эксперимента он составил 8,5 с. Результаты статистически достоверны в экспериментальной группе, разница между начальным и итоговым показателем составила 0,8 с.

В контрольной группе на начальном этапе показатель составил 9,31 с, при итоговом тестировании - 9,16 с. Разница между начальным и итоговым показателем составила 0,15 с.

Анализ и обобщение полученных результатов позволяют отметить, что показатели гибкости (в тесте «наклон вперед из положения сидя») за год

регулярных занятий у детей экспериментальной группы улучшились на 2,33, контрольной группы – на 1,33 см. В начале года результаты экспериментальной группы составляли – 5 см, а контрольной – 4,83 см, в конце года они были равны 7,33 см и 6,16 см, соответственно.

Экспериментальные исследования выявили достоверные различия между начальными и конечными наблюдениями в данных показателях.

В начале эксперимента показатели выносливости в экспериментальной группе составили – 328,1 с, в контрольной – 329,2 с. При итоговом тестировании выявлена тенденция к улучшению данного показателя – 324,2 с и 318,7 с соответственно. У мальчиков экспериментальной группы улучшились результаты на 10,5 с, контрольной группы на 3,9 с.

У детей экспериментальной группы наименьший прирост отмечается в показателе быстроты - 2,3 %. Наибольший прирост выявлен при изучении силовых способностей и гибкости – 24,2%, соответственно.

При анализе темпов прироста у детей контрольной группы наибольший результат отмечен при выполнении теста на гибкость– 16,6 %. Наименьший прирост у детей контрольной группы наблюдается в показателях быстроты - 0,7%.

Таким образом, сравнивая результаты контрольно-педагогических испытаний экспериментальной и контрольной групп можно отметить, что они имеют положительную динамику, но показатели у детей экспериментальной группы были значительно выше, нежели чем у юных каратистов контрольной, что свидетельствует об эффективном использовании подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных каратистов и дает существенный прирост показателей физической подготовленности.

Литература

1. Вещиков, Ф. А. Каратэ как средство формирования физической личности школьников. / Ф. А. Вещиков. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - № 5. – С. 39-42.
2. Иванов-Катанский, С. А. Комбинационная техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский – М.: 1999. – С. 5-23.
3. Травников, А. Техника каратэдо (система дзе-син-мон) / А. Травников.- Краснодар, 2013.- 63 с.