Педагогические науки

УДК 796.853.26

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

***Сергей Николаевич Амелин**, соискатель,*
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», Москва

Аннотация

В статье рассмотрено влияние методических подходов к тренировке в каратэ на спортивно-оздоровительном этапе. Показано, что 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.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, юные каратисты, спортивная тренировка.

CONTENT OF SPORTS TRAINING OF YOUNG KARATEKAS AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE

***Sergey Nikolaevich Amelin**, the competitor,*
Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports", Moscow

Annotation

The article describes the influence of the methodological approaches to karate training at the sports and recreation stage. It has shown that complex application of the means on the basis of the exercises provided by the school physical culture program, adapted to the specifics of karate allows solving successfully the problems of the general and special physical training.

Keywords: sports and fitness stage, young karatekas, sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система многолетней спортивной подготовки детско-юношеского спорта представляет собой совокупность теоретико-методических и организационных условий и состоит из этапов: спортивно-оздоровительный; этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап; этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства [1, 4, 5].

Главной задачей спортивно-оздоровительного этапа является укрепление здоровья детей, приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Для этого, эффективным средством являются упражнения разносторонней физической подготовки, которые позволят заложить фундамент здоровья и внести разнообразие в тренировочный процесс. Основными средствами тренировочных воздействий на спортивно-оздоровительном этапе являются: общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры, основные движения и их разновидности, а также небольшой объём упражнений с ориентацией на избранный вид спорта [2].

МЕТОДИКА

Разработанные методические подходы к тренировке 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; обеспечение перехода начинающих спортсменов в другие виды спортивных единоборств), позволит эффективно решать задачи подготовки юных каратистов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценка эффективности экспериментального плана тренировки каратистов на спортивно-оздоровительном этапе проводилась на основе комплекса показателей, отражающих тренированность или функциональную готовность юных спортсменов по:

– динамике показателей, отражающих адаптацию организма юных спортсменов к тренировочной деятельности в тренировочном цикле;

– изменению показателей, отражающих формирование общей физической подготовки юных каратистов от начала к концу этапа подготовки.

Анализ показателей физиологических методов обследований в начале и конце тренировочного цикла позволяет определить динамику адаптации организма юных спортсменов к физическим нагрузкам, оценить степень повышения функциональных резервов их организма, и выраженность кумулятивного тренировочного эффекта. Изучение вопроса о влиянии на организм юных спортсменов физических упражнений требует, прежде всего, наиболее правильной оценки функционального состояния организма и соответствующей дозировки физических упражнений.

В качестве одного из критериев эффективности экспериментальной методики организации проведения занятий с юными каратистами на подготовительном этапе были выбраны показатели воздействия тренировочных нагрузок (оставленный и кумулятивный эффект). В таблице 1 представлены сравнительные данные показателей ЭГ и КГ функциональной готовности по следующим физиологическим показателям: ЧСС покоя; учащение ЧСС после ортостатической пробы; время задержки дыхания (на вдохе); проба Ромберга.

Таблица 1 – Сравнительные данные показателей функциональной готовности каратистов экспериментальной и контрольной групп в начале исследования

Контрольные упражнения	**ЭГ**	**КГ**	**Достоверность различий**	
	$\bar{X}\pm\sigma$	**$\bar{X}\pm\sigma$**	**t**	**p**
Физиологические тесты				
ЧСС покоя (уд/мин)	77,8±1,5	78,2±1,3	0,21	>0,05
Учащение ЧСС после ортостатической пробы, уд/мин	7,8±0,6	7,7±0,9	0,09	>0,05
Время задержки дыхания (на вдохе), с	22,2±1,5	23,1±1,8	0,3	>0,05
Проба Ромберга, с	14,6±0,4	14,8±0,6	0,7	>0,05

Как следует из таблицы, показатели функциональной подготовленности юных каратистов на данном этапе имеют примерно одинаковые показатели, это говорит о том, что испытуемые на начало эксперимента имели одинаковый уровень функциональной готовности.

В таблице 2 представлены конечные результаты функциональной подготовленности каратистов ЭГ и КГ.

Таблица 2 – Сравнительные данные показателей функциональной готовности каратистов экспериментальной и контрольной групп в конце исследования

Контрольные упражнения	**ЭГ**	**КГ**	**Достоверность различий**	
	$\bar{X}\pm\sigma$	**$\bar{X}\pm\sigma$**	**t**	**p**
Физиологические тесты				
ЧСС покоя (уд/мин)	71,4±1,4	76,2±1,6	2,26	<0,05
Учащение ЧСС после ортостатической пробы, уд/мин	7,1±0,4	7,5±0,6	0,5	>0,05
Время задержки дыхания (на вдохе), с	25,8±1,6	24,3±1,5	0,68	>0,05
Проба Ромберга, с	17,5±0,8	15,2±0,5	2,44	<0,05

Полученные данные свидетельствуют об улучшении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и показателей двигательно-координационных способностей, наступившей в результате выполнения упражнений, направленных на формирование техники основных движений и базовых движений техники каратэ, выполняемых в соответствии с дидактическими подходами. Сравнительный анализ изменений функционального состояния юных каратистов из контрольной и экспериментальной групп (таблица 2) указывает на преимущество экспериментальной модели организации тренировочных занятий. Это проявляется в формировании к концу периода подготовки выраженного кумулятивного тренировочного эффекта, который проявляется в экономизации деятельности сердечной мышцы, оптимизации функционального состояния вегетативной нервной системы, повышении адаптационных перестроек в организме занимающихся.

Исследователи отмечают, что важнейшей задачей тренировочных занятий с юными спортсменами является воспитание у них основных физических качеств [3, 4].

В таблице 3 представлены показатели физической подготовленности у юных каратистов контрольной и экспериментальной групп на начало исследования. Как следует из таблицы, полученные данные не имеют достоверных различий (p>0,05).

Таблица 3 – Сравнительные данные результатов контрольных упражнений спортсменов восточных единоборств 7-9 лет (исходные данные)

Контрольные упражнения	**ЭГ**	**КГ**	**Достоверность различий**	
	$\bar{X}\pm\sigma$	**$\bar{X}\pm\sigma$**	**t**	**p**
Общая физическая подготовка				
Челночный бег 3×10 м, с	10,6±0,12	10,7±0.11	1	>0,05
Скоростной бег 30 м, с высокого старта, с	7,4±0.11	7,3±0,10	1	>0,05
Прыжок в длину с места, см	120,0±1,1	117,0±1,1	2	>0,05
6-минутный бег, м	740±20	745±25	0.15	>0,05
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, раз	11±0,9	10±0,1	1.1	>0,05
Наклон вперёд из положения сидя, (+см)	4,0±0,4	3,0±0,3	2	>0,05

Одним из критериев эффективности экспериментальной программы тренировочных занятий с юными каратистами было определено воздействие однородных упражнений на базе легкоатлетических упражнений, гимнастических упражнений, лыжной подготовки, подвижные игры.

Экспериментальное исследование изменений общей физической подготовленности каратистов данной группы проведено нами на основе комплексного анализа изменения показателей, характеризующих развитие отдельных физических качеств (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительные данные результатов контрольных упражнений спортсменов восточных единоборств 7-9 лет (конечные данные)

Контрольные упражнения	**ЭГ**	**КШ**	**Достоверность различий**	
	$\bar{X}\pm\sigma$	**$\bar{X}\pm\sigma$**	**t**	**p**
Общая физическая подготовка				
Челночный бег 3×10 м, с	8.6±0.10	8.8±0.08	2.01	<0,05
Скоростной бег 30 м, с высокого старта, с	5±0,15	5.4±0.17	2.1	<0,05
Прыжок в длину с места, см	174±1.16	170±1.13	2.6	<0,05
6-минутный бег, м	1100±15	1115±17	0.22	>0,05
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, раз	20±0.8	19±0.9	0.8	>0,05
Наклон вперёд из положения сидя, (+см)	8±0.25	8.2±0.21	0.3	>0,05

Выявлено статистически достоверное повышение результатов, показанных каратистами экспериментальной группы по тестам: «челночный бег», «скоростной бег» и «прыжок в длину с места» (p <0,05). Также в ЭГ по сравнению с КГ улучшились показатели по тестам «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «6-ти минутный бег», «наклон вперёд из положения сидя», однако, эти данные не являются статистически достоверными (p>0,05). Это свидетельствует о том, что экспериментальная методика даёт положи-

тельные сдвиги по показателям, характеризующим специфически особенности каратэ, то есть обеспечивает направленное развитие спортивно значимых двигательных способностей присущих каратэ как виду спорта.

ВЫВОДЫ

– 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. Технико-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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астахов, Д.Б. Организация здоровьесберегающей учебно-тренировочной деятельности юных единоборцев / Д.Б. Астахов, А.С. Крючков, // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 6. – С. 2-7.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок : учебное пособие / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Планирование спортивной тренировки в каратэ : монография / М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль. – М. : Компания Спутник+, 2008. – 173 с.

REFERENCES

1. Astakhov, D.B. and Kryuchkov, A.S. (2010), “The organization of health-education-training activities for young combat athlete”, *Physical culture: education, education and training*, No. 6, pp. 2-7.
2. Verkhoshansky, Yu.V. (1985), *Programming and organization of training process*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Godik, M.A. (1980), *Control of training and competitive pressures: tutorial*, Physical Education and Sports, Moscow.
4. Nikitushkin, V.G., Kvashuk, P.V. and Bower, V.G. (2005), *Organizational-methodical bases of preparation of sports reserv*e, Soviet sport, Moscow.
5. Krysin, M.V., Alkhasov, D.S., Sedov, B.M. and Koval, V.I. (2008), *Planning of sports training in karate: monograph*, Company Sputnik+, Moscow.

Контактная информация: sergdmbcol@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.10.2016