Капралова Александра Михайловна. Содержание тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности;[Место защиты: ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»], 2021

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова»

Содержание тренировочного процесса

юных каратистов группы начальной подготовки

с учетом механизма энергообеспечения

мышечной деятельности

Монография

Издательство УИР ИжГТУ имени М. Т. Калашникова Ижевск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 4

Глава 1. Научно-теоретические предпосылки совершенст¬вования тренировочного процесса юных каратистов из груп¬пы начальной подготовки 10

1.1. Характеристика тренировочного процесса с юными кара¬тистами из группы начальной подготовки 10

1.2. Основы методики тренировки юных каратистов из группы

начальной подготовки с учетом типа энергообеспечения двига¬тельной деятельности 20

1.3. Анализ различных подходов к тренировочному процессу

юных каратистов с учетом типа энергообеспечения двигательной деятельности 24

юных каратистов 32

2.1. Факторы, определяющие необходимость учета механизма

энергообеспечения мышечной деятельности при организации тренировочного процесса с юными каратистами 32

2.2. Показатели, влияющие на результативность деятельности

юных каратистов в ходе поединка 46

2.3. Обоснование модели начального этапа подготовки юных

каратистов с учетом МЭМД 53

Глава 3. Экспериментальная проверка эффективности разработанной модели начального этапа подготовки юных каратистов с учетом МЭМД 64

3.1. Организация исследования 64

3.2. Организация педагогического эксперимента 65

3.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.... 75

Заключение 86

Список литературы 102

Приложения 119

**Заключение**

Анализ особенностей становления спортивного мастерства в ка­рате и восточном боевом единоборстве свидетельствует о необ­ходимости учета типа энергообеспечения двигательной деятель­ности в тренировочном процессе юных каратистов, в ходе которо­го должна осуществляться физическая, техническая и тактическая подготовка.

В ходе решения первой задачи исследования определялась степень разработанности теоретических и практических аспек­тов начального этапа подготовки юных каратистов на основе учета механизма энергообеспечения мышечной деятельности.

В ходе исследования было установлено, что при развитии скоростных и силовых качеств у юных каратистов создаются благоприятные условия для модернизации техники спортсменов и рационализации выполнения тактических заданий во время поединков. Скоростные и силовые качества позволяют юным каратистам проявлять быстроту во время выполнения различных технических действий и специальных перемещений. Это пози­тивно влияет на интенсивность ведения поединка и выполнения целенаправленных двигательных актов юных каратистов. Прак­тическая деятельность свидетельствует о том, что скоростные и силовые качества имеют существенное значение для качест­венного выполнения атакующих действий.

Опыт показывает, что соревновательные поединки юных ка­ратистов представляют собой динамическую смену комплекса разнообразных действий. В структуре скоростных и силовых качеств и навыков преимущественными для юных каратистов являются быстрота и точность движений, обеспечивающих вы­сокий уровень качества соответствия и реорганизации двига­тельных действий. Скоростные и силовые качества предостав­ляют возможности для выполнения каратистами двигательных действий в минимальный промежуток времени. Достаточно вы­сокий уровень развития скоростных и силовых качеств юных каратистов обеспечивают среду для результативного выполне­ния целенаправленных технических действий при переключении от атакующих к защитным и комбинационным приемам. Ско­рость выполнения двигательных действий обеспечивает воз­можность выполнять защитные и атакующие действия в макси­мальном темпе.

Высокий уровень развития скоростных и силовых качеств у юных каратистов дает возможность использования различных комбинаций в поединке и обеспечивает эффективный переход от защитных действий к атаке, а также от целенаправленных ата­кующих действий - к защите. Вся деятельность юных карати­стов в ходе соревновательного поединка представляет собой со­перничество в скорости выполнения различных двигательных приемов и действий. В этой связи значение развитых скорост­ных и силовых качеств для спортсменов очень значимо. В карате необходимо гармоничное сочетание и проявление всех физиче­ских качеств, при этом недостаток развития скоростных и сило­вых качеств у юных каратистов может стать основной причиной неудачного ведения поединка.

При организации тренировочного процесса юных каратистов значение скоростных и силовых способностей часто занижается. Среди тренерского состава зачастую бытует мнение, что значи­тельное разнообразие упражнений соревновательного характера дает возможность благополучно решать задачи по улучшению уровня развития скоростных и силовых качеств у юных карати­стов. Совершенствование скоростных и силовых качеств у юных каратистов должно осуществляться одновременно с совершенст­вованием технических и тактических приемов и действий. По­этому тренировка в комплексе с учетом типа энергообеспечения двигательной деятельности помогает создавать индивидуальный уровень развития скоростно-силовых способностей и психоло­гическое состояние юных каратистов.

В ходе тренировки юных каратистов с учетом типа энерго­обеспечения их двигательной деятельности основное внимание должно уделяться постоянному контролю динамических пара­метров тренировочного процесса спортсменов.

В этой связи особое значение приобретает педагогическая компетенция тренера. Учет типа энергообеспечения двигатель­ной деятельности предполагает создание определенных условий и педагогических ситуаций, может в существенной степени от­регулировать в нужном русле процесс физического совершенст­вования юных каратистов.

Для проведения тренировки на качественно высоком уровне немаловажно наличие тренера, владеющего методикой ее орга­низации. Профессионально-педагогическая компетентность - неотъемлемая часть психолого-педагогического сопровождения процесса физкультурно-спортивной деятельности. Тренер-педагог в этой системе является основополагающим звеном. Тренер должен системно воспринимать педагогическую реальность и адекватно в ней действовать, использовать индивидуальный подход к развитию скоростных и силовых качеств у юных кара­тистов в ходе интегральной тренировки. В ходе интегральной тренировки учитываются индивидуально освоенные двигатель­ные навыки и действия. Интегральная тренировка позволяет бо­лее качественно объединять отдельные движения в единую тех­ническую комбинацию, свойственную отдельному спортсмену, с учетом типа энергообеспечения двигательной деятельности.

Таким образом, при попадании в специфические условия со­ревновательной деятельности юные каратисты избирательно реагируют на изменяющиеся условия обстановки, что приводит к неоднозначному результату. Соревновательная деятельность является итогом определенного этапа подготовки, выбранной методологии и стратегии, испытанием различного вида иннова­ций, включая психологические. В контексте данного исследова­ния инновации имеют существенное значение, поскольку они предоставляют возможность определить перспективы и целесо­образность последующей педагогической деятельности с учетом типа энергообеспечения двигательной деятельности юных кара­тистов.

Тренировка способствует образованию временных связей в мышечных группах для организации адекватного ответа в со­ответствии с требованиями сложившейся в поединке ситуации. На всех этапах спортивной деятельности учет типа энерго­обеспечения двигательной деятельности предполагает моде­лирование различных ситуаций. Эти связи являются приспо­собительной формой проявления скоростных, силовых и пси­хологических качеств к стрессовым условиям соревновательной деятельности.

Поиск решения двигательной задачи как в период работы с партнером, так и в условиях соревновательной деятельности, жестко ограничен временными рамками. Поэтому быстрота вы­полнения двигательного действия происходит в условиях чрез­вычайного напряжения спортсмена. В таких обстоятельствах возможность реализовать двигательный потенциал в быстрые целенаправленные двигательные акты исполняется за счет применения резервов внутренней моторики, которые наиболее эффективно формируются в процессе тренировки с учетом ти­па энергообеспечения двигательной деятельности. Спортсмену удается создать не только отлаженный механизм моторной про­граммы быстроты выполнения двигательных действий, но и психологические установки, позволяющие преодолевать физи­ческие нагрузки в ходе поединка.

В ходе решения второй задачи исследования выявлялись факторы, определяющие необходимость учета механизма энер­гообеспечения мышечной деятельности при организации тре­нировочного процесса с юными каратистами, а также показате­ли, влияющие на результативность их деятельности в ходе по­единка.

Анализ научных работ по карате и восточному боевому еди­ноборству свидетельствует, что для повышения эффективности тренировочного процесса необходима его индивидуализация. В соответствии с этим следует индивидуализировать трениро­вочный процесс, где главными параметрами должны быть объем и интенсивность физической нагрузки, а также средства и мето­ды их использования.