

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 3 / 2024, Vol. 12, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/90PDMN324.pdf>

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Байхаджиев, А. Г. Оптимизация тренировочного процесса каратистов 12–13 лет на основе применения метода круговой тренировки / А. Г. Байхаджиев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 3. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/90PDMN324.pdf>

For citation:

Baihadzhiev A.G. Optimization of training process of 12–13 years old karate players on the basis of application of circuit training. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(3): 90PDMN324. Available at:

<https://mir-nauki.com/PDF/90PDMN324.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.89

Байхаджиев Арсен Гусейнович

МБУДО «Спортивная школа олимпийского резерва имени П.Г. Горехова», Смоленск, Россия

Тренер-преподаватель

E-mail: vbe-067@mail.ru

Оптимизация тренировочного процесса каратистов 12–13 лет на основе применения метода круговой тренировки

Аннотация. Данное исследование посвящено вопросу оптимизации тренировочного процесса каратистов-юношей 12–13 лет разных весовых категорий, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе с применением метода круговой тренировки. В работе фокусируется внимание на оценке эффективности применения повторного метода по форме круговой тренировки для повышения физической, технико-тактической, специальной подготовленности спортсменов. В ходе работы были рассмотрены различные аспекты применения круговой тренировки с учетом зон интенсивности, специфики упражнений, адаптированных под легкую и тяжелую весовые категории. Результаты проведенного исследования в дальнейшем могут способствовать обретению новых научных данных по части эффективного внедрения круговой тренировки в процесс спортивной подготовки, что отразится на развитии физических способностей, формировании различных двигательных умений и навыков, в том числе на скорости овладения новыми техническими приемами. Включение круговой тренировки в тренировочный процесс каратистов 12–13 лет будет также способствовать достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. Однако в заключении отмечено, что рассмотрение вопроса оптимизации тренировочного процесса каратистов 12–13 лет на основе применения круговой тренировки в спортивной подготовке каратистов 12–13 лет находится в стадии изучения. Он требует дальнейшего исследования с учетом разнообразных объемов и интенсивности физической нагрузки юношей-каратистов разных весовых категорий в макроцикле при подготовке к ключевым стартам спортивного сезона.

Ключевые слова: каратисты; учебно-тренировочный этап; тренировочный процесс; круговая тренировка; спортивная подготовка; специально-физическая подготовка; каратэ

Введение

В настоящее время специально-физическая подготовка спортсменов, занимающихся карате, включает использование современных средств, подходов, особого планирования нагрузок, а также применения различных методов, что способствует развитию физических способностей, формированию различных двигательных умений и навыков [1–3], в том числе овладению новыми техническими приемами.¹

При этом ряд специалистов акцентируют внимание на применении в тренировочном процессе повторного метода по форме круговой тренировки [4–7]. Данный метод становится все популярнее, так как является эффективной формой специально-физической подготовки каратистов, благодаря которой могут быть реализованы различного рода задачи на всех этапах многолетней подготовки² [8–10].

На основании вышесказанного актуальным направлением для дальнейшего изучения являются аспекты применения круговой тренировки в подготовке каратистов 12–13 лет.

При этом стоит отметить, что на данном этапе развития теории и методики спорта отмечается недостаток исследований, оценивающих не только эффективность применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе, но и ее влияние на технико-тактическую подготовленность спортсменов [11; 12].

Несмотря на популярность в других видах спорта и фитнесе, подобные исследования редки. Данное исследование направлено на восполнение этого пробела, предоставляя научные данные, которые могут быть использованы тренерами-преподавателями и специалистами по карате для повышения эффективности процесса подготовки.

Целью работы является оптимизация тренировочного процесса каратистов 12–13 лет посредством внедрения повторного метода по форме круговой тренировки.

Для реализации цели поставлены следующие задачи.

1. Разработать и внедрить методику круговой тренировки с направленностью на оптимизацию технико-тактической подготовленности.
2. Оценить эффективность методики на основе результатов соревновательной деятельности, в том числе показателей общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности юношей.
3. Провести анализ полученных данных и определить способы оптимизации тренировочного процесса каратистов в возрасте 12–13 лет с применением метода круговой тренировки.

Методы

В данном исследовании применялся различный спектр научных методов: изучение и анализ специальной научно-методической литературы и архивных материалов, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические тесты, методы математической статистики.

¹ Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 № 1093 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «карате» // ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». — Москва, 2022. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876459/?ysclid=lxli9sk4q1550089529> (дата обращения 19.06.2024).

² Алхасов, Д.С. Планирование многолетней спортивной подготовки в каратэ: учебно-методическое пособие / Д.С. Алхасов. — М.: Советский спорт, 2022. — 231 с.

Исследования проводились с 2022 года по 2023 год на базе спортивного клуба «Спарта» (г. Смоленск). В исследовании приняли участие 48 спортсменов-юношей 12–13 лет, имеющих юношеские разряды.

Результаты и их обсуждение

Оценка общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности юношей оценивалось с помощью следующих педагогических тестов: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двух ног, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, количество ударов руками, количество ударов ногами, точность ударов руками, точность ударов ногами. Все полученные результаты сравнивались с показателями, обозначенными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «карате» [13].

Тренировочный процесс каратистов 12–13 лет в подготовительный период включал в себя учебно-тренировочные занятия в тренажерном и спортивном зале длительностью по 2 часа. В тренажерном зале — 2 раза в неделю, в спортивном зале — 3 раз в неделю. Метод круговой тренировки применялся в начале основной части учебно-тренировочного занятия и был направлен на повышение физической и функциональной подготовленности. При этом в соревновательный период каратисты тренировались 4–5 раз (так же по 2 часа), и акцент был смещен в сторону поддержания уровня развития различных сторон подготовленности в условиях, максимально приближенных к соревновательным, посредством применения повторного метода по форме круговой тренировки. Для данного метода характерной особенностью является чередование физических нагрузок и отдыха, которые подбирались в зависимости от весовой категории спортсменов. Соотношение объемов тренировочной нагрузки для каратистов 12–13 лет легкой тяжелой весовой категории в годичном цикле представлено в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

Соотношение объемов тренировочной нагрузки для каратистов-юношей 12–13 лет разных весовых категорий в годичном цикле

№	Весовая категория	Вид подготовки	Объем нагрузки, %
1	Легкая	Специальная физическая	25
	Тяжелая		21
2	Легкая	Общая физическая	30
	Тяжелая		31
3	Легкая	Технико-тактическая	45
	Тяжелая		48

Составлено автором

В связи с этим, разработка экспериментальной методики специализированной подготовки каратистов 12–13 лет позволила предложить комплекс спортивно-педагогических мероприятий, включающих систематическое и последовательное применение метода круговой тренировки. Эти меры обеспечивают внедрение в учебно-тренировочный процесс каратистов методических положений, способствующих его улучшению:

- определение весовых категорий, для каждой из которых предусмотрены специфические характеры воздействий и количество применяемых средств;
- обоснование компонентов подготовленности, включающих показатели технической, тактической и физической подготовленности;

- оптимизация процесса спортивной подготовки с учетом особенностей легкой и тяжелой весовой категории;
- определение оптимального соотношения тренировочной нагрузки в рамках ее объема и интенсивности.

Благодаря обозначенному подходу, учебно-тренировочный процесс каратистов становится более структурированным и эффективным. Использование круговой тренировки способствует созданию сбалансированной программы, которая учитывает индивидуальные особенности и потребности спортсменов. Внедрение таких методик содействует не только улучшению физической подготовленности и приобретению технических навыков каратистов, но и развитию их мышления и тактической гибкости, что является одним из ключевых моментов для успешных выступлений в соревнованиях.

Примерный перечень средств комплекса, выполняемого по форме круговой тренировки по типу переменной работы включал: приседание со штангой (вес подбирается в зависимости от весовой категории), спринтерский бег, прыжки с поворотами, упражнение на пресс, жим штанги стоя, выпрыгивания из приседа. Каждое упражнение выполняется строго по 30 с, отдых между упражнениями составляет 10 с. Отдых между сериями — 4 мин. Уровень частоты сердечных сокращений соответствует аэробной развивающей зоне интенсивности.

Достижение спортивных результатов у каратистов 12–13 лет зависит не только от уровня физической, но и от уровня специальной физической, технико-тактической подготовленности. Прирост показателей по всем контрольным тестам представлен в соответствии с таблицей 2.

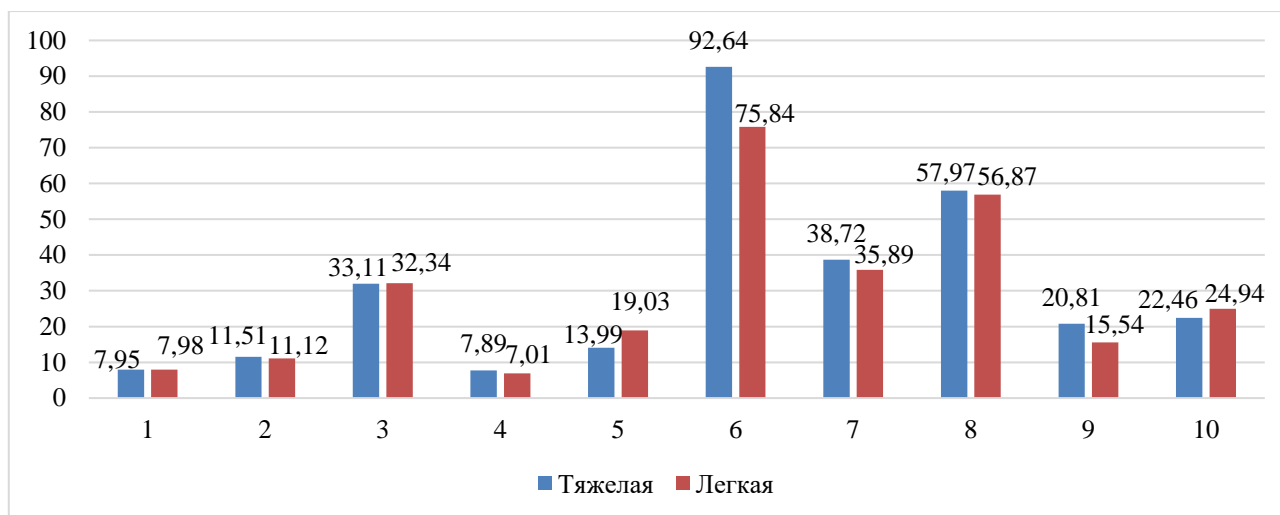
Таблица 2

Показатели общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности юношей ЭГ после проведения педагогического эксперимента

№	Контрольные тесты	Весовая категория	W, %	P
1	Бег 60 м, с	Тяжелая	7,95	> 0,05
		Легкая	7,98	> 0,05
2	Челночный бег 3×10 м, с	Тяжелая	11,54	< 0,05
		Легкая	11,12	< 0,05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Тяжелая	33,11	< 0,05
		Легкая	32,34	< 0,05
4	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	Тяжелая	7,89	>0,05
		Легкая	7,01	>0,05
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, количество раз	Тяжелая	13,99	< 0,05
		Легкая	19,03	< 0,05
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Тяжелая	92,64	< 0,05
		Легкая	75,84	< 0,05
7	Количество ударов руками	Тяжелая	38,72	< 0,05
		Легкая	35,89	< 0,05
8	Количество ударов ногами	Тяжелая	57,97	< 0,05
		Легкая	56,87	< 0,05
9	Точность ударов руками, %	Тяжелая	20,81	< 0,05
		Легкая	15,54	< 0,05
10	Точность ударов ногами, %	Тяжелая	22,46	< 0,05
		Легкая	24,94	< 0,05

Примечание: W — прирост показателей (%); P — уровень значимости. Составлено автором

Прирост показателей общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности каратистов-юношей 12–13 лет в годичном цикле представлен на рисунке 1.



Примечание: 1 — бег 60 м; 2 — челночный бег 3×10 м; 3 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4 — прыжок в длину с места толчком двух ног; 5 — поднимание туловища из положения лежа на спине; 6 — наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 7 — количество ударов руками; 8 — количество ударов ногами; 9 — точность ударов руками; 10 — точность ударов ногами

Рисунок 1. Прирост показателей общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности каратистов-юношей 12–13 лет в годичном цикле, % (составлено автором)

По результатам проведения педагогического исследования можно констатировать, что прирост показателей в ЭГ зафиксирован по всем пунктам. Особое внимание необходимо обратить на контрольное тестирование «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», где прирост в тяжелой и легкой весовых категориях составил примерно 33 %.

При выполнении наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) результаты в группе тяжелой весовой категории оказались особенно значимы и составили 92,64 %, в группе легкой весовой категории — 75,84 %.

Прирост показателей по специальной физической и технико-тактической подготовленности каратистов-юношей 12–13 лет в годичном цикле тоже оказался значительным и составил в нормативе «количество ударов руками» в тяжелой весовой категории 38,72 %, в легкой — 35,89 %, в нормативе «количество ударов ногами» в тяжелой весовой категории 57,97, в легкой — 56,87, в нормативе «точность ударов руками» в тяжелой весовой категории 20,81 %, в легкой — 15,54 %, в нормативе «точность ударов ногами» в тяжелой весовой категории 22,46 %, в легкой — 24,94 % соответственно.

Собранные в ходе исследования данные представляют значительную ценность для разработки новых методических подходов. Эти подходы могут применяться как при подготовке юных спортсменов, так и в подготовке квалифицированных каратистов.

Использование новых данных позволит существенно повысить конкурентоспособность спортсменов в соревновательной деятельности.

Кроме того, внедрение инновационных методик, основанных на круговой тренировке, способствует гармоничному развитию личности спортсмена, улучшению их технико-тактических навыков и общефизической подготовки.

Исследование не только способствует минимизации существующего научного пробела, но и открывает новые горизонты для совершенствования учебно-тренировочного процесса в карате, делая его более эффективным и комплексным.

Выводы

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса, в частности специализированной подготовки спортсменов-юношей 12–13 лет, представляющих легкую и тяжелую весовые категории в карате, достигается за счет применения метода круговой тренировки. Данный метод включает в себя разнообразные педагогические подходы, которые обеспечивают необходимую дозировку физических нагрузок. Особое внимание в тренировочном процессе необходимо уделять развитию скоростно-силовых и координационных способностей и, конечно, выносливости как общей, так и специальной. Такой подход способствует формированию точности и мастерства технико-тактических действий во время тренировочных мероприятий, а также является необходимым и основным элементом соревновательной деятельности. Он обеспечивает гармоничное развитие физических и психологических качеств юных спортсменов, что является ключевым фактором их успешных выступлений. В результате применения метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе каратисты смогут достичь высоких результатов и устойчивого прогресса в спортивной карьере в будущем.

В заключение отметим, что рассмотрение вопроса оптимизации тренировочного процесса каратистов 12–13 лет на основе применения круговой тренировки в спортивной подготовке каратистов 12–13 лет находится в стадии изучения. Он требует дальнейшего исследования с учетом разнообразных объемов и интенсивности физической нагрузки юношей-каратистов разных весовых категорий в макроцикле при подготовке к ключевым стартам спортивного сезона. Необходимо также отметить важность психоэмоционального состояния спортсменов и их адаптационные возможности в период повышения интенсивности тренировочного процесса. Комплексный подход к анализу и применению круговой тренировки может привести к значительным улучшениям в подготовке молодых каратистов и повышению их спортивных достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ким, Т.К. Организация и содержание педагогического контроля в спортивных единоборствах и игровых видах спорта на примере дзюдо, самбо, каратэ, хоккея с шайбой: коллективная монография / Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко, Ч.Т. Иванков [и др.]. — М., 2022. — 236 с.
2. Ашкинази, С.М. Комплексование единоборств как современная тенденция их развития / С.М. Ашкинази // Материалы IV Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье» 23–25 апреля 2009 года. — СПб.: ВИФК, 2009. — С. 9–10.
3. Антипкина, Л.В. Круговая тренировка на тренажерах для повышения уровня развития силовых способностей / Л.В. Антипкина // Международная научная конференция научно-педагогических работников Астраханского государственного технического университета (60-я НПП): материалы конференции, Астрахань, 25–29 апреля 2016 года / ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет». — Астрахань: Астраханский государственный технический университет, 2016. — С. 192–193. — EDN XFUTTX.
4. Байхаджиев, А.Г. Применение круговой тренировки в физической подготовке каратистов массовых разрядов / А.Г. Байхаджиев, В.П. Губа, М.В. Зайнетдинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2023. — № 1. — С. 58. — EDN MTEVTK.

5. Глухов, А.П. Круговая тренировка как метод развития силовой выносливости юных борцов греко-римского стиля / А.П. Глухов, О.Н. Бацина // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию создания органов управления в сфере физической культуры и спорта, Чайковский, 31 марта — 01 2023 года / Под общей редакцией В.В. Зибзеева. — Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2023. — С. 40–43. — EDN STORXL.
6. Захарченко, Д.Д. Круговая тренировка как эффективное средство развития физических качеств борцов / Д.Д. Захарченко, Д.А. Хихлуха // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы Международной научно-методической заочной конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»: электронное научное издание, Гомель, 08–09 июня 2017 года / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. — Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2017. — С. 341–344. — EDN XYNZTR.
7. Вальчугов, Д.С. Оптимизация физической подготовленности юных самбистов на основе круговой тренировки / Д.С. Вальчугов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. — № 3. — С. 21–22.
8. Фадеев, О.В. Круговая тренировка в спортивной подготовке легкоатлетов / О.В. Фадеев, В.А. Величко // Тенденции развития науки и образования. — 2023. — № 102-4. — С. 161–164. — DOI 10.18411/trnio-10-2023-231. — EDN PBRPWZ.
9. Мартыненко, И.В. Исследование функционального состояния спортсменов при адаптации к физическим нагрузкам циклической направленности / И.В. Мартыненко, С.А. Ярушин // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). — 2016. — № 7. — С. 34–46. — EDN WVJKZR.
10. Мухаметзянова, Э.Д. Круговая тренировка как метод силовой подготовки юных борцов 13–14 лет / Э.Д. Мухаметзянова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Казань, 19 апреля 2016 года. — Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2016. — С. 355–356. — EDN WYGQXN.
11. Круговая тренировка как средство эффективной подготовки футболистов 12–14 лет / Х.Т.А. Алдиабат, М.Д. Кудрявцев, В.К. Кулиев [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2023. — № 5(219). — С. 19–23. — DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p19-24. — EDN WOSCZY.
12. Мартыненко, И.В. Актуализация методики подготовки конькобежцев 11–12 лет в современных условиях / И.В. Мартыненко // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2015. — № 3. — С. 155–163. — EDN TSAOPX.
13. Гаджиагаев, С.М. Применение метода круговой тренировки в целях повышения физической подготовки борцов / С.М. Гаджиагаев, А.М. Абакаров, Т.М. Мансуров // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2019. — Т. 13. — № 1. — С. 20–24.

Baihadzhiev Arsen Gusejnovich

P.G. Gorokhov Sports School of Olympic Reserve, Smolensk, Russia
E-mail: vbe-067@mail.ru

Optimization of training process of 12–13 years old karate players on the basis of application of circuit training

Abstract. This study is devoted to the issue of optimizing the training process of karate youths 12–13 years old of different weight categories, undergoing sports training at the educational and training stage using the method of circuit training. The work focuses on the evaluation of the effectiveness of the repeated method application in the form of circular training to improve the physical, technical-tactical, special training of athletes. In the course of the work, various aspects of the application of circuit training were considered, taking into account the zones of intensity, specificity of exercises adapted to light and heavy weight categories. The results of the research can further contribute to the acquisition of new scientific data on the effective implementation of circuit training in the process of sports training, which will affect the development of physical abilities, the formation of various motor skills, including the speed of mastering new techniques. The inclusion of circuit training in the training process of karate athletes 12–13 years old will also contribute to the achievement of high results in competition. However, in conclusion, it is noted that the consideration of the issue of optimization of the training process of karate athletes 12–13 years old on the basis of the application of circuit training in sports training of karate athletes 12–13 years old is still under study. It requires further research taking into account various volumes and intensity of physical load of young karate players of different weight categories in the macrocycle in preparation for the key starts of the sports season.

Keywords: karate players; training stage; training process; circuit training; sports training; special physical training; karate