



ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Л. Н. ТОЛСТОГО

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Материалы всероссийской
научно-практической конференции
21–22 ноября 2013 г.**



ББК 74.200.55+75.1

И66

Редакционная коллегия:

доктор биологических наук, профессор *О. П. Панфилов*
(ответственный редактор);

доктор педагогических наук, профессор *И. М. Туревский*;
кандидат педагогических наук, профессор *В. П. Аксенов*;
кандидат психологических наук, профессор *Ю. Н. Шувалов*;
кандидат педагогических наук, доцент *Г. А. Петрушина*;
кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серегина*

**И66 *Инновационные* фитнес-технологии в физическом воспитании
и спорте детей и подростков: Материалы всерос. науч.-практ. конф. /
Под ред. О. П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та
им. Л. Н. Толстого, 2013. – 278 с.**

ISBN 978-5-87954-847-1

В настоящий сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции, представляющие три направления инновационных физкультурно-спортивных технологий в физическом воспитании и спорте детей и подростков. Прежде всего, это научно-методические и практические проблемы организации физического воспитания и спорта детей и подростков. Значительная часть материалов отведена медико-биологическому обоснованию инновационных спортивно-оздоровительных технологий, анализируются пути совершенствования двигательной сферы и функционального состояния детей и подростков, улучшения их здоровья, освещены вопросы подготовки и переподготовки педагогических кадров по физической культуре и спорту в современных условиях. В материалах нашли отражение также актуальные вопросы социальной адаптации определенной категории детей средствами физической культуры.

Сборник адресован научным работникам, руководителям, аспирантам, преподавателям физической культуры, студентам вузов, магистрантам и лицам, занимающимся проблемами физического воспитания и спорта.

ББК 74.200.55+75.1

ISBN 978-5-87954-847-1

© ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2013

26. Чуприкова Н. И. Теория отражения, психическая реальность и психологическая наука // Методология и история психологии. – 2006. – № 1. – С. 174–193.

В. Г. Саенко

*Институт физического воспитания и спорта Государственного заведения
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
(г. Луганск, Украина)*

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗНАЧИМЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Актуальность. Оптимальное построение тренировочного процесса одна из главных задач в любом виде спорта. Восточные единоборства в этом отношении не являются исключением. Кроме общеизвестных спортивных мероприятий таких как учебно-тренировочные сборы и соревнования, в большинстве восточных единоборств существуют квалификационные аттестации на пояса от ученического до мастерского уровня. Наличие такого множества значимых спортивных мероприятий требует детального планирования оптимального графика их проведения в отдельных структурных образованиях тренировочного процесса с учетом конкретного этапа многолетнего совершенствования спортсмена с целью проявления спортсменами высокой работоспособности и демонстрации максимально возможного результата в нужный временной период. Проведение научного обоснования относительно согласованности совокупности значимых спортивных мероприятий в таком контактном виде восточных единоборств как киокушинкай каратэ позволяет снизить вероятность получения спортсменами серьезных травм и повысить шансы на победное окончание поединков. А потому, выбранная тема исследования является актуальной.

Раскрытию системы восточных единоборств киокушинкай каратэ посвящен ряд современных публикаций как отечественных, так и иностранных авторов [1–5]. Однако лишь отдельные публикации включают научные исследования [3, 5]. В наших монографических исследованиях [3, 4], освещены особенности системы киокушинкай каратэ, а также изложен материал относительно оптимального построения и контроля тренировочного процесса в этом виде восточных единоборств. В данной статье делается

попытка научного обоснования совокупности значимых спортивных мероприятий в тренировочном процессе каратистов на различных этапах их многолетнего совершенствования.

Цель исследования – обосновать наиболее эффективное планирование значимых спортивных мероприятий в годичном цикле подготовки в киокушинкай каратэ на различных этапах многолетнего совершенствования.

Результаты исследования. Исходя из общепринятой классификации Международной организации каратэ (International Karate Organization) относительно градации ученических и мастерских степеней в киокушинкай каратэ, выделяются пояса определенного цвета, которые символизируют глубину усвоения техники каратэ и осознания смысла данного боевого искусства, а также включают нормативные экзаменационные требования. Десять ученических степеней (япон. назв. «кю») подразделяются на младшие ученические пояса (от 10-го до 5-го кю) и старшие (от 4-го до 1-го кю). Градация десяти мастерских степеней (япон. назв. «дан») осуществляется в киокушинкай каратэ от 1-го до 10-го дана. Допуск к квалификационным аттестациям имеет определенные временные интервалы, так как это связано с возрастающими с каждой степенью требованиями по физической, технической и психологической подготовленности каратистов. Так, на этапе от 10-го до 5-го кю каратистам разрешается аттестоваться 2–3 раза в год, обладателям от 5-го до 3-го кю – не более 2 раз в год, 3-го кю до 1 дана – не чаще 1 раза в год.

Кроме различия в количестве квалификационных аттестаций в году, отличается количество и уровень соревнований для каратистов ученических и мастерских степеней. Если у обладателей ученических поясов в годичном тренировочном цикле, как правило, одно-два соревнования регионального уровня, то у каратистов со старшими ученическими поясами от 4 до 7 соревнований регионального и национального уровня, а у мастеров каратэ от 3 до 6 национальных и международных турниров. В связи с увеличением уровня соревнований, а соответственно и конкуренции противников, у каратистов возрастает и количество учебно-тренировочных сборов и семинаров, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства и функциональной подготовленности – от 4-5 на начальном этапе до 16-18 на этапе спортивного совершенствования. Исходя из проведенного анализа, можно привести следующую диаграмму (рис. 1), наглядно отображающую совокупность значимых спортивных мероприятий в киокушинкай каратэ на различных этапах многолетнего совершенствования спортсменов.

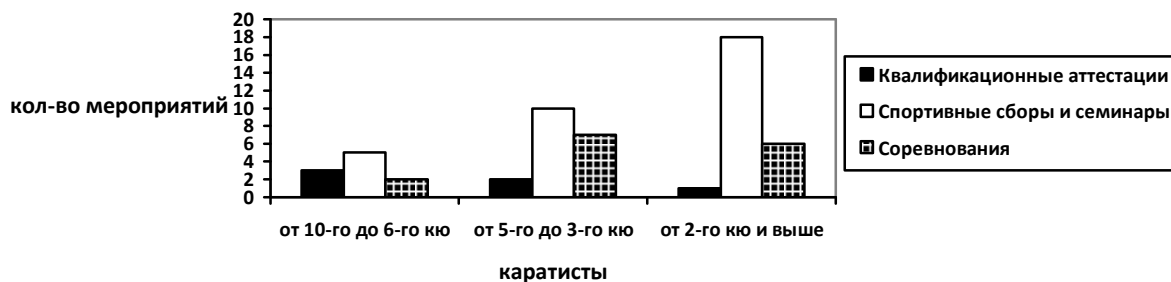


Рис. 1. Количество значимых спортивных мероприятий в киокушинкай каратэ на различных этапах многолетнего совершенствования спортсменов

При построении тренировочного процесса в киокушинкай каратэ для спортсменов до 3-го кю включительно – применяется двухцикловое годовичное планирование. Каратисты квалификацией от 2-го кю и выше выполняют программы подготовки как двухциклового, так и трехциклового планирования в течение года. Применение программ подготовки каратистов, ориентируясь на данные проведенного исследования, способствует поэтапному возрастанию тренировочных нагрузок, планомерному совершенствованию технико-тактического мастерства и постепенному формированию нервно-психической устойчивости, избегая преждевременной интенсификации тренировочного процесса и повышая результативность в поединках.

Заключение и выводы. Таким образом, исходя из научно проанализированных и обоснованных данных, можно сделать вывод о том, что с ростом квалификации спортсменов, специализирующихся в киокушинкай каратэ в годичном цикле подготовки наблюдается снижение количества аттестаций, со значительным увеличением спортивных сборов и семинаров. В свою очередь, тенденция участия каратистов в большом количестве соревнований возрастает до коричневого пояса, а после стабилизируется и не превышает шести в году, в связи с тем, что уровень турниров становится национальным и международным, и процесс подготовки и реабилитации требует более длительного периода.

Литература

1. Аксенов Э. И. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
2. Ояма М. Классическое каратэ // Пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2006.
3. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства: Моногр. // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010.

4. Сасенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: Моногр.; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ: СПД Рєзніков В. С., 2012.

5. Степанов С. В., Дворкин Л. С. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004.

С. М. Старостин

*Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
(г. Тула, Россия)*

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вследствие высокой пластичности детского организма, оказываемые на него воздействия, могут носить как положительный, так и отрицательный характер. Поэтому выбор и методика предлагаемых детям упражнений и подвижных игр с мячом должны находиться в соответствии с возрастными анатомо-физиологическими особенностями их организма.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

Обычно мяч рассматривают, в основном, как средство для развития физических качеств – ловкости, меткости, силы. Однако возможности этой игрушки далеко не исчерпываются этим. Мяч может способствовать развитию не только физических, но и многих психических способностей. Прежде всего, это общение и способность принимать и отдавать, выпускать и удерживать мяч.

Основная цель – научить ребенка обхватывать и удерживать в руках круглые предметы разного объема (маленький мяч, который он может удерживать в одной руке, или большой надувной, который можно удер-

<i>Метёлкина Д. С.</i>	
Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	50
<i>Нечаев А. В.</i>	
Проблема организации тренировочных нагрузок в микроциклах различной направленности в академической гребле	54
<i>Панфилов О. П., Борисова В. В., Шестакова Т. А., Руднева Л. В., Литовченко Ю. В.</i>	
Методологические основы классификации средств фитнеса в соответствии с возрастом детей от 3 до 12 лет	59
<i>Полиевский С. А., Григорьева О. В., Никитушкин А. В.</i>	
Методические аспекты исследования внутренней среды крытых спортивных сооружений	67
<i>Полякова И. В., Оськин И. А.</i>	
Анализ деятельности Спортивно-патриотического союза молодежи по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения	71
<i>Родин Ю. И.</i>	
Психомоторика человека – кардинальная проблема психологии и педагогики	74
<i>Саенко В. Г.</i>	
Планирование значимых спортивных мероприятий в киокушинкай каратэ на различных этапах многолетнего совершенствования	83
<i>Старостин С. М.</i>	
Методика формирования навыков владения мячом у детей дошкольного возраста	86
<i>Стулов В. В.</i>	
Круговая тренировка – эффективное средство совершенствования двигательно-координационных способностей	88
<i>Фролов А. Ю., Петрушина Г. А.</i>	
Баскетбол 3×3 в процессе физического воспитания детей	94
<i>Фролова Т. С.</i>	
Оценка готовности тхэквондистов к соревнованиям по некоторым психофизиологическим показателям	97
<i>Цветкова Л. Н., Солнцева Н. С.</i>	
Гимнастика «стретчинг» как прикладная часть комплекса физических упражнений	101
<i>Чельшев Н. Н.</i>	
Борьба на поясах как средство подготовки юных самбистов	104
<i>Черноусова О. Д.</i>	
Фитнес-технологии как фактор повышения интереса и эффективности урока физической культуры	109