

Гришин Максим Викторович

бакалавр, учитель

МБОУ «ЦО «Ступени»

г. Владивосток, Приморский край

Научный руководитель

Горбунова Ольга Васильевна

доцент

ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный

университет экономики и сервиса»

г. Владивосток, Приморский край

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТЕП-АЭРОБИКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК-КАРАТИСТОК

***Аннотация:** в работе выдвигается гипотеза, что использование комплексов степ-аэробики благоприятно воздействует на совершенствование физических качеств при подготовке каратисток. Полученные результаты, проверенные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают эффективность применения комплексов упражнений на степ-платформе в спортивной подготовке с девушками каратистками.*

***Ключевые слова:** карате, девушки, степ-аэробика, учебно-тренировочный процесс, физические качества.*

На протяжении многих лет девушки проявляют большой интерес к восточным боевым искусствам, а именно, к карате-кекусинкай [2, с. 38–45]. И это не случайно, ведь женщины регулярно подвергаются насилию и нападениям со стороны мужчин. А ведь карате считается не просто спортивной дисциплиной, но может служить и в качестве самозащиты. Эффективному ведению поединка в карате способствует наличие у спортсмена отличной физической подготовленности. Любая спортивная деятельность, связанная с противоборствами, подразумевает, что все функциональные системы организма должны работать на пределе своих возможностей. Боевой арсенал карате включает в себя различные прыжки,

скачки, нырки, передвижения, всевозможные удары руками и ногами из различных положений тела. Именно поэтому спортсмену необходимо быть физически и функционально развитому и подготовленному.

Мы считаем, что традиционный формат проведения тренировок по карате с девушками морально устарел. Нужно внедрять и использовать новые средства и методики применительно новым интересам и увлечениям современных девушек.

В настоящий момент у девушек пользуются популярностью различные направления и фитнес программы на степ-платформе [1, с. 49–59]. Нам кажется, что внедрение в учебно-тренировочный процесс каратисток данного направления фитнеса станет отличным дополнением к основной программе тренировок, ведь это способствует развитию ряда важных качеств, необходимых в данном виде спорта.

У нас есть основание полагать, что применение упражнений на степ-платформе, выполняемое под музыкальное сопровождение в подготовительной части занятия с каратистками, поможет значительно повысить физическую форму и будет способствовать повышению эффективности занятий карате.

Для проверки данной гипотезы был проведён педагогический эксперимент, который был организован на базе МБОУ «Центр Образования «Ступени» и проводился в течение 2023–2024 учебного года. Были организованы две однородные группы равнозначные по уровню физической подготовленности. Экспериментальная и контрольная группы включали в себя по 13 девушек. Главное и единственное отличие учебных занятий обеих групп заключалось в использовании на занятиях с экспериментальной группой, в подготовительной части занятия комплексов степ-аэробики.

При сравнении исходных данных у девушек экспериментальной и контрольной групп было установлено, что у спортсменок отсутствуют различия в показателях физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Межгрупповые показатели общей физической подготовленности девушек

Первоначальное тестирование (сентябрь 2023 г.)
--

Показатели теста	ЭГ	КГ	Разница		Р
	M \pm m	M \pm m	Ед.	%	
Челночный бег 3x10 метров (с)	8,91 \pm 0,15	8,94 \pm 0,04	0,03	3,33	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	162,46 \pm 1,37	167,46 \pm 1,08	5,0	2,98	>0,05
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	45.76 \pm 0,92	44.76 \pm 0,85	1,0	2,23	>0,05
Стоя, наклон вперед (см)	14,38 \pm 0,74	13,69 \pm 0,88	0,69	5,04	>0,05

Первоначальное тестирование общей физической подготовленности (сентябрь 2023 г.) девушек испытуемых групп показало, что по всем тестируемым показателям не зафиксировано достоверно значимых различий.

Наихудшие показатели физической подготовленности, соответствующие низкому уровню развития, у девушек обеих групп, зафиксированы в тестировании скоростно-силовых качеств (рис.1).

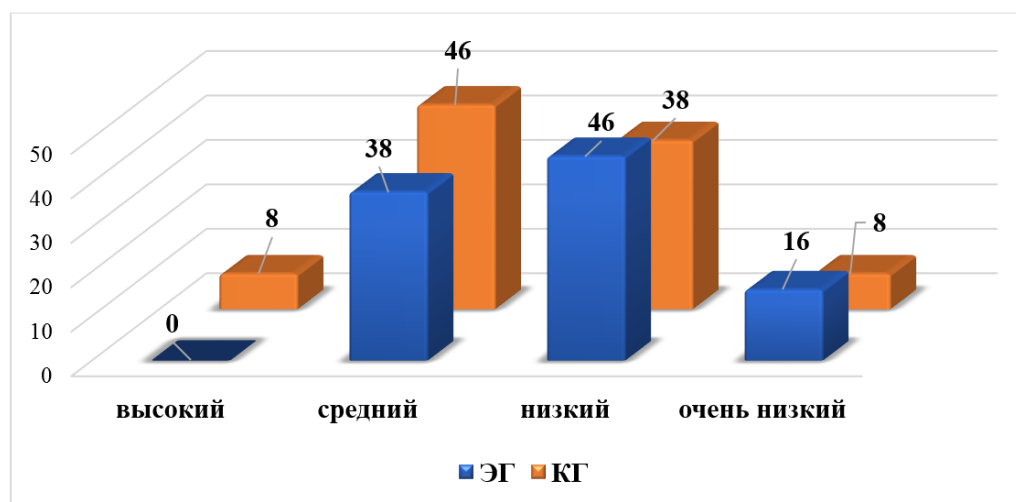


Рис. 1. Результаты первичного тестирования девушек в упражнении «прыжок в длину с места», (%)

Проведенные исследования показали, что каратистки экспериментальной группы по большинству показателей стали превосходить спортсменок контрольной группы ($p < 0,05$).

Таблица 2

Межгрупповые показатели физической подготовленности девушек экспериментально и контрольной групп в конце исследования

Итоговое тестирование (май 2024 г.)

Показатели теста	ЭГ	КГ	Разница		Р
	М \pm m	М \pm m	Ед.	%	
Челночный бег 3x10 метров (с)	8,25 \pm 0,09	8,75 \pm 0,11	0,50	5,71	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	183,00 \pm 1,19	173,62 \pm 1,31	9,38	5,40	<0,05
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	47,46 \pm 0,84	46,15 \pm 0,72	1,31	2,83	>0,05
Стоя, наклон вперёд (см)	16,23 \pm 0,71	16,07 \pm 0,67	0,16	0,99	<0,05

Используемые в ходе эксперимента связки из танцевальных шагов и шагов с ударами, прыжками и поворотами, выполняемые на степ-платформе, способствовали совершенствованию координационных способностей, что неминуемо отразилось в показателях тестирования.

В ходе эксперимента между спортсменками исследуемых групп не было отмечено достоверно значимого различия ($p>0,05$) в упражнении, определяющем силовые качества. Но несмотря на это, за время исследования показатель силы у девушек экспериментальной группы стал гораздо лучше, так на начало эксперимента высокий показатель отмечался у 69% девушек экспериментальной группы, а на момент последнего тестирования, данный показатель был зафиксирован у 77% девушек. И наличие данного факта также позволяет нам утверждать о благоприятном влиянии используемых элементов аэробики на развитие данного качества.

Анализ динамики развития физических качеств за время эксперимента зафиксировал, что уровень общей физической подготовленности девушек экспериментальной группы увеличился и стал соответствовать хорошему уровню развития.

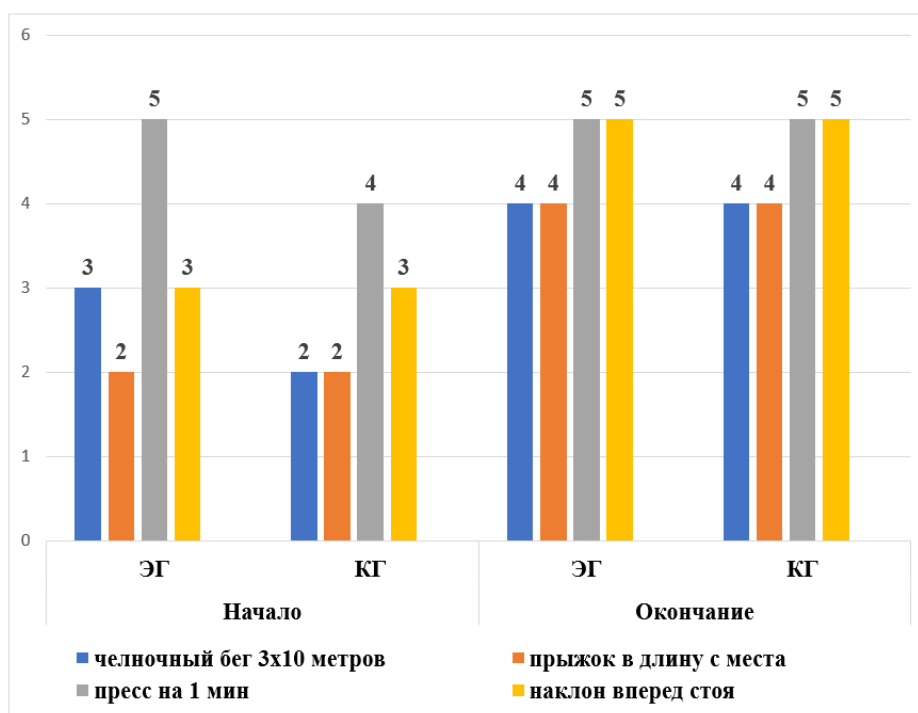


Рис. 2. Уровень развития физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, (май 2024 г., баллы).

5 – высокий; 4 – средний; 3 – низкий; 2 – очень низкий

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволяют заявить, что внедрение и использование упражнений на степ-платформе с девушками-каратистками в учебно-тренировочном процессе оказывают благотворное влияние на развитие физических качеств.

Список литературы

1. Иванов В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. №2. – С. 49–59. EDN ZBHMMO
2. Медведкова Н.И. Девушки в карате / Н.И. Медведкова, В.В. Бахметьева // Вестник ГГУ. – 2020. – №4. – С. 38–45. EDN YQYGZT