

*Ломоносов М.В., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта,  
Иванова М.М., канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания*

Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ШИНКИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ**

**Аннотация.** Работа посвящена актуальной теме, связанной с развитием скоростных способностей детей 9–10 лет на этапе начальной подготовки в Шинкиокушинкай каратэ. Автором разработана и апробирована экспериментальная методика развития скоростных способностей юных каратистов 9–10 лет на этапе начальной подготовки. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности применения приоритетного развития скоростных возможностей реализации технических действий.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, каратэ, этап начальной подготовки, младший школьный возраст, скоростные способности, экспериментальная методика.

**M. V. Lomonosov,  
M. M. Ivanova**

## **THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES IN CHILDREN AGED 9-10 YEARS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN SHINKIOKUSHINKAI KARATE**

**Abstract.** The work is devoted to an urgent topic related to the development of speed abilities of children aged 9–10 years at the stage of initial training in Shinkiokushinkai karate. The author has developed and tested an experimental technique for developing the speed abilities of young karate players aged 9–10 years at the stage of initial training. The conducted pedagogical experiment testifies to the effectiveness of the priority development of high-speed capabilities for the implementation of technical actions.

**Keywords:** educational and training process, karate, the stage of initial training, primary school age, speed abilities, experimental methodology.

Карате представляет собой один из видов восточных единоборств. По мнению ряда специалистов (А. Б. Адаме, С. В. Биджиев, М. Бишоп, И. И. Горевалов, Ж. Делкур, В. С. Иванов-Катанский, С. В. Мычак и др.), в последние годы популярность каратэ стремительно возрастает. Большой интерес вызывает подготовка спортивного резерва, в то же время начальный период подготовки спортсменов является к тому же и сенситивным периодом ряда необходимых для карате двигательных способностей, среди которых быстроте уделяется особое внимание:

– во-первых, быстрота выполнения двигательных действий в карате является одной из приоритетных физических кондиций, как в кумитэ (поединках), так и в ката (технические действия, которые выполняются в определенной последовательности);

– во-вторых, начальный этап подготовки в условиях спортивных школ и клубов является сенситивным, но при этом период воздействия на скоростные способности отличается кратковременностью по сравнению со всеми остальными качествами.

В контактных единоборствах и в карате, в частности, скоростные способности спортсмена являются важнейшими из физических качеств. Так, А. В. Гаськов в соавторстве с В. А. Кузьминым на основании проведенного опроса тренеров по карате отмечают, что большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно скоростные и скоростно-силовые способности (за ними следуют: ловкость, сила и выносливость). Кажущаяся очевидность необходимости развития скоростных

возможностей у юных каратистов на этапе их начальной подготовки, характеризующейся сенситивностью данных проявлений, но в то же время эта деятельность является проблемой, т.к. на данный момент в теории и методике спортивной тренировки в восточных единоборствах она не имеет четкого научно-педагогического обоснования. На данный факт обращают внимание многие специалисты, как в области теории спорта, так и восточных единоборств, в частности.

Таким образом, проблема развития скоростных способностей является чрезвычайно сложной как в теоретическом, так и в методологическом плане, поскольку разные виды скоростных способностей мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов.

Как отмечали в разное время И. Б. Викторов, Ю. Б. Никифоров, В. Г. Никитушкин, Н. Г. Озолин, Ю. П. Шаненков, В. М. Ягодин и др., при традиционном планировании учебного материала специалисты испытывают затруднения при определении направленности подготовки: часто акценты в формировании физической или технической подготовленности делаются интуитивно и не всегда правильно, а развитие физических качеств в основном осуществляется в отрыве от формирования технического мастерства. Это приводит к излишней трате сил, появлению трудно исправимых ошибок, снижению эффективности учебного процесса.

Наблюдения за деятельностью многих тренеров показывают, что разработанные ранее методики учебно-тренировочной работы в боевых и спортивных единоборствах практически не меняются, хотя современная жизнь существенно корректирует представления о рациональном построении учебно-тренировочного процесса, да и наука накопила большое количество фактов, опираясь на которые можно принципиально усовершенствовать соответствующий компонент методики подготовки юных каратистов [1, 4, 5].

Таким образом, в спортивной практике изучению развития скоростных способностей посвящено значительное число научных исследований. Однако в спортивных школах до настоящего времени недостаточно разработаны, фрагментарны и научно не обоснованы принципиальные вопросы воспитания скоростных способностей юных каратистов 9–10 лет на этапе их начальной подготовки. Это в должной мере объясняет актуальность данного исследования.

На основе анализа проблемы развития скоростных способностей юных спортсменов, занимающихся карате-до, в процессе интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности проявляется ряд противоречий между:

- необходимостью развития скоростных возможностей реализации технических действий юными каратистами и малой эффективностью существующей педагогической практики;

- возможностью развития скоростных способностей на основе учёта сенситивного периода у юных спортсменов и отсутствием доступных, легко адаптируемых для определенных тренировочных условий методик.

Вследствие обозначенных противоречий нами была определена проблема исследования, заключающаяся в разработке и дальнейшем экспериментальном обосновании эффективности методики развития скоростных способностей у юных каратистов 9–10 лет на этапе их начальной подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс этапа начальной подготовки спортсменов, занимающихся Шинкиокушинкай каратэ.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику развития скоростных способностей юных каратистов 9–10 лет на этапе начальной подготовки и выявить её эффективность.

Гипотеза исследования: процесс развития быстроты двигательных действий каратистов 9–10 лет будет более эффективным, если использовать на тренировочных занятиях специально разработанную методику, приоритетного развития скоростных

возможностей реализации технических действий, которая бы включала: разработанные комплексы упражнений (комплексы скоростных упражнений, специальные подвижные игры, скоростно-силовые упражнения и пр.) для обеспечения адекватного воздействия на конкретные двигательные способности скоростного характера; планомерный контроль динамики скоростных способностей и технических навыков.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования; разработать экспериментальную методику развития скоростных способностей юных каратистов на этапе начальной подготовки; экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы психолого-педагогической и медико-биологической направленности; педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях тренировочного процесса в период 2023–2024 тренировочного года на базе СОШ № 24. В исследованиях принял участие 21 спортсмен в возрасте 9–10 лет (НП-2), группы были сформированы по принципу случайной выборки, были одинаковыми по уровню спортивных достижений, физической и технической подготовленности ( $p > 0,05$ ). Данная возрастная группа была выбрана с учетом того, что младшая возрастная группа является оптимальной для развития скоростных способностей, а именно взрывной силы, мощности ударных движений верхними и нижними конечностями, что в свою очередь, несомненно, должно отразиться на росте спортивных достижений, как в кумитэ, так и при выполнении ката. Стаж занятий карате составлял на начало эксперимента 1 год.

Программа обследования юных каратистов включала в себя батарею тестов по физической, технической, тактической подготовленности, соревновательной деятельности сводившейся в рамках нашей опытно-экспериментальной работы к оценке скоростных возможностей юных каратистов. Для оценки уровня физической и технической подготовленности юных каратистов нами был отобран ряд тестов, прошедших проверку на информативность, надежность и согласованность, проверенных в ранее проведенных исследованиях (В. И. Ляхом, 1992; В.С. Ишковым, 1985): 1. Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз). 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз). 3. Прыжок в длину с места. 4. Бег на 30 м (с). 5. Челночный бег 3x10 м (с). 6. Сгибание-разгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз). Также в программу наших исследований были включены специальные тесты для контактных видов единоборств, прошедшие проверку на информативность, надежность и согласованность, проверенные в ранее проведенных исследованиях: 1. Теппинг-тест 2. Тест реакции на движущийся объект 3. Специальные «ударные» тесты. 4. Специальная техническая подготовленность оценивалась посредством двух упражнений: ката; кумитэ (баллы).

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе А. И. Танюшкина (2014), разработанной для спортивных школ по киокусинкай [5]. В контрольной группе применялись традиционные методы физической подготовки и стандартный арсенал тренировочных средств с учетом возрастных особенностей юных спортсменов. Тренировочный процесс в экспериментальной группе включал специально разработанную программу с учетом особенностей и требований к скоростной подготовке юных спортсменов.

В течение тренировочного макроцикла было проведено двукратное определение уровня быстроты на примере показателей скоростных способностей, а также уровня общей, специальной физической и технической подготовленности участников эксперимента, вычислялись темпы прироста исследуемых характеристик, что позволило оценить эффективность предлагаемой методики тренировки юных спортсменов.

Третий этап включал в себя теоретический и математико-статистический анализ

полученных данных по окончании опытно-экспериментальной работы. В течение этого этапа были сформулированы выводы и практические рекомендации, завершено оформление списка литературы.

Методика повышения эффективности тренировочных заданий, направленных на развитие скоростных возможностей связана с решением трёх взаимосвязанных задач тренировки: необходимостью тренировки тактико-технических действий; с определением содержания тренировочного задания; со структурой скоростных способностей и методикой их тренировки.

Нами был разработан экспериментальный учебный план для групп начальной (базовой) подготовки юных каратистов (см. таблицу 1).

**Таблица 1. Учебный план тренировки каратистов на подготовительном этапе подготовки**  
(в числителе –отводимое время в часах, в знаменателе – % времени от общего значения) (экспериментальная группа)

№ п/п	Разделы подготовки	КГ	ЭГ
1.	Теоретическая подготовка	8/2,6	8/2,6
2.	Специально-подготовительные средства	207/66,3	207/66,3
	- стойки	20/6,4	20/6,4
	- удары руками, ногами	25/8,0	25/8,0
	- блоки	22/7,0	22/7,0
	- передвижения	30/9,6	30/9,6
	- ката	60/19,2	60/19,2
	- кумитэ	50/16,0	50/16,0
3.	Общеподготовительные средства	89,2/28,5	89,2/28,5
	- воспитание быстроты	13/4,1	20/6,39
	- воспитание скоростно-силовых качеств	20/6,4	26/8,3
	- воспитание гибкости	20/6,4	15/4,79
	- воспитание выносливости	15/4,8	12/3,83
	- воспитание координационных способностей	21,2/6,7	16,2/5,17
4.	Контрольно-переводные испытания	2/0,6	2/0,6
5.	Соревновательная деятельность	5,8/1,6	5,8/1,6
	ИТОГО:	312/100	312/100

Разработанный нами экспериментальный учебный план включал в себя следующие основные разделы: теоретическую подготовку, специальную подготовку (специальная физическая подготовка и соревновательная деятельность), общую физическую подготовку (общеразвивающие упражнения и контрольно-переводные испытания). По направленности двигательная деятельность на занятиях разделялась на следующие составляющие: СПС – 70%, ОПС – 30%. При этом, на тренировочных занятиях большее удельное время отводится обучению базовых элементов техники Шинкиокушинкай каратэ, с постепенным возрастанием соревновательных элементов и само участие в соревнованиях.

Для воспитания основных физических качеств нами использовались упражнения следующих видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижных игр, их удельный вес представлен в таблице 2.

**Таблица 2. Содержание подготовки в учебном плане тренировки юных каратистов на этапе начальной подготовки (час) (экспериментальная группа)**

№ п/п	Средства подготовки из других видов спорта	КГ	ЭГ
1.	Собственно общеразвивающие упражнения	21,3	15,0
2.	Гимнастика	2,0	8,0
3.	Легкая атлетика	22,7	21,2
4.	Акробатика	7,0	8,0
5.	Спортивные игры	16,2	22,0
7.	Подвижные игры	20,0	15,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>89,2</b>	<b>89,2</b>

К собственно общеразвивающим упражнениям мы отнесли такие, которые составляют основу подготовительной части каждой тренировки и включают различные построения и перестроения, упражнения разминки, а также упражнения на развитие отстающих, физических качеств. Это упражнения без предметов, одиночные упражнения, упражнения в парах и с простыми предметами: палками, набивными мячами, скакалкой, амортизатором [3].

Легкая атлетика включалась в виде беговых упражнений, элементарных прыжков и метаний. Особое внимание легкой атлетике уделялось в бесснежный период, когда ряд занятий проводились не в спортивном зале, а на стадионе.

Акробатические упражнения позволили более полно овладеть движением тела при выполнении кувырков, подъёмов, оборотов, сальто. Причём, ряд упражнений акробатики носило прикладной характер. Среди спортивных игр отдавалось большее предпочтение играм, носившим характер единоборств: регби, баскетболу и футболу по упрощённым правилам. Подвижные игры включались, как средство физического совершенствования занимающихся, так и для активного отдыха детей.

Ведущее место среди всех средств ОПС занимали игровые упражнения. Так, на первых двух годах занятий на их долю приходится почти 2/3 всех средств общей физической подготовки. Уделяя играм и игровым упражнениям большое внимание, мы исходили из следующих положений, теоретически обоснованных В. Г. Никитушкиным, показавшим педагогическую необходимость использования игр при работе с группами начальной подготовки: дети этой возрастной группы часто не имеют истинного представления об избранном виде спорта и, как следствие, отсутствие должного интереса к занятиям; игры предоставляют возможность значительно расширить арсенал средств начальной спортивной подготовки и сделать занятия разнообразными; игровые упражнения сами по себе несут широкий круг разнообразных воздействий и способствуют всестороннему воспитанию занимающихся; игры позволяют совершенствовать самые разнообразные двигательные навыки; игры незаменимы как средство воспитания важных для спортивной деятельности психологических качеств [2]. Учитывая всё это, занятия в группах строились на основе игр и игровых форм организации уроков по общепринятой схеме.

Так, подготовительная часть тренировочного занятия состояла из медленного бега, общеразвивающих упражнений на гибкость (на месте, в движении, в парах, с предметами и пр.), специальных упражнений Шинкиокушинкай каратэ, игр.

Основная часть посвящалась обучению технике Шинкиокушинкай каратэ, совершенствованию физических качеств, обучению и совершенствованию в других видах спортивной деятельности, спортивным играм.

Заключительная часть включала медленный бег, игры и игровые упражнения,

упражнения на гибкость и расслабление.

Таким образом, основываясь на анализе литературных источников, обобщении передового педагогического опыта мы предложили экспериментальный учебный план для групп юных каратистов этапа начальной подготовки. Естественно, составление учебного плана строилось, прежде всего, исходя из Положения о спортивной школе, которое рекомендует лишь общее количество часов на учебный год, наполняемость групп, сроки обучения на этапах подготовки и пр.

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование разработанной методики развития скоростных способностей каратистов 9–10 лет на этапе начальной подготовки позволили индивидуализировать тренировочный процесс, внедрить новые формы проведения занятий, средства обучения, и все это в совокупности привело к эффективному решению задач, связанных с физической и технической подготовленностью юных спортсменов.

На основе анализа индивидуальных показателей видов подготовленности и соревновательной деятельности, можно говорить о положительных результатах, полученных по итогам внедрения, разработанной методики подготовки юных каратистов.

Таким образом, полученные результаты по качественной подготовке юных каратистов с акцентом на их скоростные возможности позволяют сделать вывод о возможности ее реализации в различных спортивных секциях и школах, культивирующих боевые и спортивные виды единоборств и карате, в частности, что подтверждается результатами настоящего исследования.

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки юных каратистов на этапе начальной подготовки.

#### ***Библиографический список***

1. Мисакян, М. А. Карате Киокушинкай / М. А. Мисакян. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с.
2. Никитушкин, В. Г. Отбор и планирование многолетней подготовки в игровых видах спорта / В. Г. Никитушкин // Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск : ТОИКА, 2012. – С. 89–108.
3. Озолин, Н. Г. Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета / Н. Г. Озолин, В. М. Ягодин // Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – Москва : ФиС, 1989. – С.114–160.
4. Орлов, Ю. Л. Терминология и классификация фундаментальной техники каратэ-до / Ю. Л. Орлов // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквон-до, фехтование : сб. ст / под общ. ред. А. Е. Блеера. – Москва, 2010. – С. 99–103.
5. Танюшкин, А. И. Нормативы кекушинкай каратэ : Учебно-методическое пособие / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – Москва : Орбита, 1994. – 75 с.