

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
КОНТРАТАКУЮЩИХ ПРИЕМАХ КАРАТИСТОВ 15-17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Ибишзаде Эмина Октай Оглы

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
Доцент, к.филос.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Карате является ценным прикладным видом спорта, который создает широкие возможности для разностороннего воспитания личности, положительно влияет на развитие физических качеств, воспитывает смелость, решительность, уверенность в своих силах, инициативу и находчивость. Специфика карате характеризуется тем, что высоких спортивных результатов могут достичь спортсмены, применяющие различную манеру ведения поединка, используя преимущества в развитии физических качеств, технико-тактической подготовленности, морально-волевой подготовки. Успешность в карате определяется сочетанием двигательных, психологических, анатомо-физиологических задатков, создающих в комплексе потенциальную возможность достижения высоких спортивных результатов в этом виде спорта. В связи с этим карате как вид спорта предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов.

Современное спортивное карате характеризуется высокой интенсивностью соревновательной деятельности, возрастанием темпа поединков и повышенными требованиями к уровню физической и тактической подготовленности спортсменов. В условиях жесткой конкуренции особое значение приобретает способность каратистов эффективно выполнять контратакующие действия, которые во многом определяют исход поединка. Успешная реализация контратаки требует от спортсмена высокой скорости реакции, быстроты перемещений, мгновенного принятия решений и точности технических действий.

Развитие скоростных способностей является одной из ключевых задач спортивной подготовки каратистов. В возрасте 15–17 лет наблюдается интенсивное развитие нервно-мышечного аппарата, что создает благоприятные предпосылки для целенаправленного совершенствования скоростных качеств. Именно на данном этапе спортивной подготовки закладываются основы дальнейшего спортивного мастерства, формируются

устойчивые двигательные навыки и тактическое мышление, в том числе умение эффективно использовать контратакующие действия в поединке.

Актуальность исследования. В научно-методической литературе достаточно широко освещены вопросы развития скоростных способностей спортсменов, а также особенности подготовки каратистов различных возрастных групп. Вместе с тем, недостаточно изученными остаются аспекты, связанные с развитием скоростных способностей именно в контратакующих действиях каратистов подросткового возраста. Отсутствие научно обоснованных методик, направленных на совершенствование данных качеств с учетом специфики соревновательной деятельности, обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Таким образом, возникает противоречие между высокой значимостью скоростных способностей в контратакующих действиях каратистов и недостаточной разработанностью методических подходов к их развитию у спортсменов 15–17 лет.

Объект исследования — тренировочный процесс спортсменов 15–17 лет, занимающихся карате киокушинкай.

Предмет исследования — развитие скоростных способностей в контратакующих действиях каратистов.

Цель исследования — составить и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений по развитию скоростных способностей в контратакующих действиях каратистов.

Для достижения поставленной цели в работе предполагается решение следующих задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития скоростных способностей в карате киокушинкай.
2. Составить комплекс, направленный на развитие скоростных способностей каратистов 15-17 лет.
3. Экспериментально проверить эффективность составленного комплекса упражнений.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развитие скоростных способностей в контратакующих действиях каратистов будет более эффективным, если в тренировочный процесс включить специальные упражнения, моделирующие соревновательные ситуации контратаки, направленные на развитие скорости реакции, быстроты перемещений и выполнения технических действий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ использованной литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Стрела», г. Саратова, ул. Плякина, д. 2Д. С августа 2025 г. по январь 2026 г. В эксперименте принимали участие две группы каратистов в возрасте 15-17 лет с одинаковым уровнем подготовки (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой.

Группы тренировались по стандартной программе, однако на занятиях экспериментальной группы применялся комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростных способностей.

Педагогический эксперимент проходил в несколько этапов:

1 этап – на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у каратистов.

2 этап – проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у каратистов в возрасте 15-17 лет. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу.

3 этап - на этом этапе осуществлялся сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данного комплекса упражнений. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Составленный комплекс упражнений направлен на развитие скоростных способностей, обеспечивающих эффективность контратакующих действий каратистов 15–17 лет. Упражнения подбирались с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, специфики соревновательной деятельности в каратэ и принципа постепенного усложнения.

Комплекс включает упражнения на развитие:

- скорости двигательной реакции;
- быстроты перемещений;
- скорости выполнения технических действий;
- тактико-скоростных умений в контратаке.

Комплекс был реализован в течении 6 месяцев и включал 3 занятия в неделю в основной части тренировочного занятия.

Структура макроцикла:

- 1-2 месяц (адаптационный этап).

Цель: адаптация организма к скоростной нагрузке, освоение техники контратакующих действий.

Дозировка: 2–3 подхода, 6–8 повторений, пауза отдыха 40–60 секунд.

Методические указания: строгий контроль техники, исключение максимального утомления, умеренная интенсивность.

- 3-4 месяц (развивающий этап).

Цель: целенаправленное развитие скоростных способностей и сокращение времени реакции.

Дозировка: 3–4 подхода, 8–10 повторений, пауза отдыха 30–40 секунд.

Методические указания: высокая скорость выполнения, соревновательный метод, неожиданные атаки партнера, повышение интенсивности.

- 5-6 месяц (закрепляющий этап).

Цель: перенос скоростных качеств в соревновательную деятельность.

Дозировка: 4–5 подходов, раунды по 1–2 минуты, пауза отдыха 20–30 секунд.

Методические указания: приоритет контратак, анализ эффективности после выполнения, моделирование поединков, максимальная интенсивность.

1. Упражнения на развитие скорости реакции

Упражнение 1. Реакция на зрительный сигнал

Исходное положение: боевая стойка.

Выполнение: по зрительному сигналу тренера (поднятая рука, цветная карточка) спортсмен выполняет мгновенное защитное действие с последующей контратакой (гяку-дзуки).

Дозировка: 6–8 повторений × 2–3 серии.

Методические указания: минимальная задержка реакции, акцент на точность и скорость выполнения.

Упражнение 2. Реакция на атакующее действие партнера

Исходное положение: боевая дистанция с партнером.

Выполнение: партнер выполняет имитацию атаки, спортсмен выполняет защиту и мгновенную контратаку.

Дозировка: 8–10 повторений × 2 серии.

Методические указания: атаки выполняются неожиданно, без предварительных сигналов.

2. Упражнения на развитие быстроты перемещений

Упражнение 3. Взрывное отшагивание назад с контратакой

Исходное положение: боевая стойка.

Выполнение: по сигналу спортсмен выполняет резкий шаг назад, затем мгновенно возвращается вперед с ударом.

Дозировка: 6–8 повторений × 3 серии.

Методические указания: контроль дистанции, взрывное начало движения.

Упражнение 4. Перемещения в ограниченном пространстве

Исходное положение: боевая стойка в квадрате 2×2 м.

Выполнение: быстрые перемещения в разные стороны по сигналу тренера с последующей контратакой.

Дозировка: 20–30 секунд × 3 подхода.

Методические указания: сохранять боевую стойку и равновесие.

3. Упражнения на скорость выполнения технических действий

Упражнение 5. Серийные контратакующие удары

Исходное положение: работа по лапам.

Выполнение: защита от атаки — мгновенная серия из 1–2 ударов.

Дозировка: 5–6 серий по 20 секунд.

Методические указания: удары выполнять с максимальной скоростью при сохранении точности.

Упражнение 6. Контратака после финта

Исходное положение: боевая дистанция.

Выполнение: партнер выполняет финт атаки, спортсмен реагирует защитой и контратакует.

Дозировка: 8–10 повторений × 2 серии.

Методические указания: внимание на распознавание ложных действий.

4. Тактико-скоростные упражнения

Упражнение 7. Контратака в заданных условиях

Исходное положение: спарринговая дистанция.

Выполнение: контратака разрешена только после атаки партнера.

Дозировка: 2–3 раунда по 1 минуте.

Методические указания: оценка момента для контратаки, соблюдение соревновательных правил.

Упражнение 8. Моделирование соревновательного поединка

Исходное положение: свободный бой.

Выполнение: задача спортсмена — набирать очки преимущественно за счет контратакующих действий.

Дозировка: 2 раунда по 2 минуты.

Методические указания: анализ эффективности контратак после выполнения.

Полученные данные были обработаны методами математической статистики. Рассчитывались средние значения, стандартные отклонения и коэффициенты вариации. Это позволило получить объективную картину уровня развития скоростных способностей у каратистов, участвующих в эксперименте, и использовать эти данные для дальнейшего сравнения с результатами, полученными после экспериментального воздействия. Анализ

результатов тестирования позволил определить сильные и слабые стороны каждого каратиста и группы в целом.

После проведения повторного контрольного тестирования, мы сравнили средние групповые показатели до и после эксперимента.

Так в данном тесте «Максимальное количество нанесения поочередных ударов обеими руками» в начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 92,5 раза, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 101,4 раза. Таким образом, средний результат спортсменов в контрольной группе увеличился на 2%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 93,2 раза, а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он достиг 113,7 раза. В итоге, средний показатель спортсменов экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 7%. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в этом тесте.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наибольший прирост результатов в данном тесте зафиксирован в экспериментальной группе. В конце эксперимента обнаружены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между группами, указывающие на преимущество экспериментальной группы.

После проведения повторного контрольного тестирования, мы сравнили средние групповые показатели до и после эксперимента.

Так в данном тесте «Максимальное количество нанесения поочередных ударов обеими ногами» в начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 74,6 раза, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 82,8 раза. Таким образом, средний результат спортсменов в контрольной группе увеличился на 3%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 71,8 раза, а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он достиг 91,4 раза. В итоге, средний показатель спортсменов экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 10%. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в этом тесте.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наибольший прирост результатов в данном тесте зафиксирован в экспериментальной группе. В конце эксперимента обнаружены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между группами, указывающие на преимущество экспериментальной группы.

После проведения повторного контрольного тестирования, мы сравнили средние групповые показатели до и после эксперимента.

Так в данном тесте «Скорость выполнения контратакующего удара» в начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 1,735 сек, а после повторного тестирования в конце эксперимента он улучшился до 1,703 сек. Таким образом, средний результат спортсменов в контрольной группе увеличился на 1%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 1,752 сек, а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он улучшился до 1,539 сек. В итоге, средний показатель спортсменов экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 4%. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в этом тесте.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наибольший прирост результатов в данном тесте зафиксирован в экспериментальной группе. В конце эксперимента обнаружены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между группами, указывающие на преимущество экспериментальной группы.

После проведения повторного контрольного тестирования, мы сравнили средние групповые показатели до и после эксперимента.

Так в данном тесте «Тест на быстроту перемещений» в начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 12,5 сек, а после повторного тестирования в конце эксперимента он улучшился до 11,2 сек. Таким образом, средний результат спортсменов в контрольной группе увеличился на 2%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 12,7 сек, а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он улучшился до 10,3 сек. В итоге, средний показатель спортсменов экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 4%. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в этом тесте.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наибольший прирост результатов в данном тесте зафиксирован в экспериментальной группе. В конце эксперимента обнаружены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между группами, указывающие на преимущество экспериментальной группы.

Анализируя данные развития скоростных качеств у каратистов в возрасте 15-17 лет, в экспериментальной и контрольной группах при сравнении начальных и конечных показателей педагогического эксперимента, отмечается положительная динамика по всем параметрам.

Итоги 6-месячного исследования по развитию скоростных способностей у каратистов позволяют сделать вывод о том, что наилучшие результаты были достигнуты спортсменами экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что скоростные способности играют ключевую роль в контратакующих действиях каратистов, особенно в возрасте 15–17 лет, когда происходит активное развитие нервно-мышечных и координационных функций. Контратакующие действия в каратэ требуют высокой скорости реакции, быстроты перемещений и точности технических ударов, что подтверждает необходимость целенаправленного развития скоростных качеств в тренировочном процессе.

2. Разработанный комплекс упражнений, включающий упражнения на скорость реакции, быстроту перемещений, скорость выполнения контратакующих ударов и моделирование соревновательных ситуаций, позволяет систематически развивать скоростные способности каратистов подросткового возраста.

3. Выявлена результативность составленного комплекса упражнений для развития скоростных способностей каратистов возрастной категории 15–17 лет. Статистически значимые улучшения показателей были зафиксированы во всех контрольных упражнениях. Итоги педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что наивысший прогресс в развитии скоростных качеств продемонстрировали каратисты экспериментальной группы.

Таким образом, разработанная методика доказала свою эффективность и может быть использована в учебно-тренировочном процессе каратистов 15–17 лет для повышения скорости и результативности контратакующих действий.