

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У КАРАТИСТОВ 13-14 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультет физической культуры и спорта
Пономарева Ярослава Вадимовича

Научный руководитель:
ст. преподаватель

Е.А. Семенова

Заведующий кафедрой:
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Актуальность исследования: в последнее время во всём мире наблюдается огромный интерес к занятиям единоборствами, в том числе и каратэ, у лиц различного возраста. Соревновательная практика в боевых единоборствах, а именно в каратэ требует эффективных, современных систем подготовки спортсменов к соревновательным нагрузкам.

Объект исследования - тренировочный процесс юношей 13-14 лет, занимающихся каратэ.

Предмет исследования - динамика развития скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет, занимающихся каратэ.

Цель исследования - обосновать и выявить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет, занимающихся каратэ.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что разработанный нами комплекс упражнений будет способствовать повышению уровня развития скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет, занимающихся каратэ, если в тренировочном процессе каратистов будут использоваться средства атлетической подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать экспериментальную методику развития скоростно- силовых способностей юношей 13-14 лет, занимающихся каратэ.
3. Определить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет, занимающихся каратэ.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- ✓ анализ и обобщение научно-методической литературы;
- ✓ контрольные испытания;

- ✓ педагогический эксперимент;
- ✓ математико-статистическая обработка полученных результатов исследования.

Исследование было проведено на базе спортивного клуба «Авиатор» города Саратова в период с сентября 2024 по ноябрь 2025 года. Участниками эксперимента стали мальчики в возрасте 13-14 лет, занимавшиеся каратэ, общее количество которых составило 16 человек. Занятия проходили шесть раз в неделю: трижды проходила основная тренировка и трижды занятие в тренажёрном зале. До начала исследования все участники были осмотрены врачом на наличие медицинских противопоказаний к занятиям каратэ.

Эксперимент состоял из трёх последовательных этапов:

Первый этап заключался в изучении и анализе научной и учебно-методической литературы по исследуемой тематике.

Второй этап включал разработку специальной методики для развития скоростно-силовых способностей и проведение первичного тестирования для оценки исходного уровня этих качеств.

Третий этап предусматривал проверку эффективности разработанной методики путём повторного тестирования, обработки полученных данных методами математической статистики и оформления материалов выпускной квалификационной работы.

Контрольные испытания:

- 1) Челночный бег 3×10 м;
- 2) «Маваша-гери» ногой за 30сек (левая, правая);
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин;
- 4) Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;
- 5) Прыжок в длину с места;
- 6) Подтягивания из виса.

Контрольные испытания были подобраны таким образом, чтобы

каждый тест наиболее полно отражал уровень развития скоростно-силовых способностей.

Диаграмма 1 иллюстрирует динамику результатов испытуемых в челночном беге 3×10 метров. Практически у всех участников наблюдалось улучшение результата, исключение составили спортсмены под номерами 9 и 12, чьи показатели остались неизменными. Максимальный прирост оказался у спортсменов №7 (+2,6%) и №15 (+2,8%).

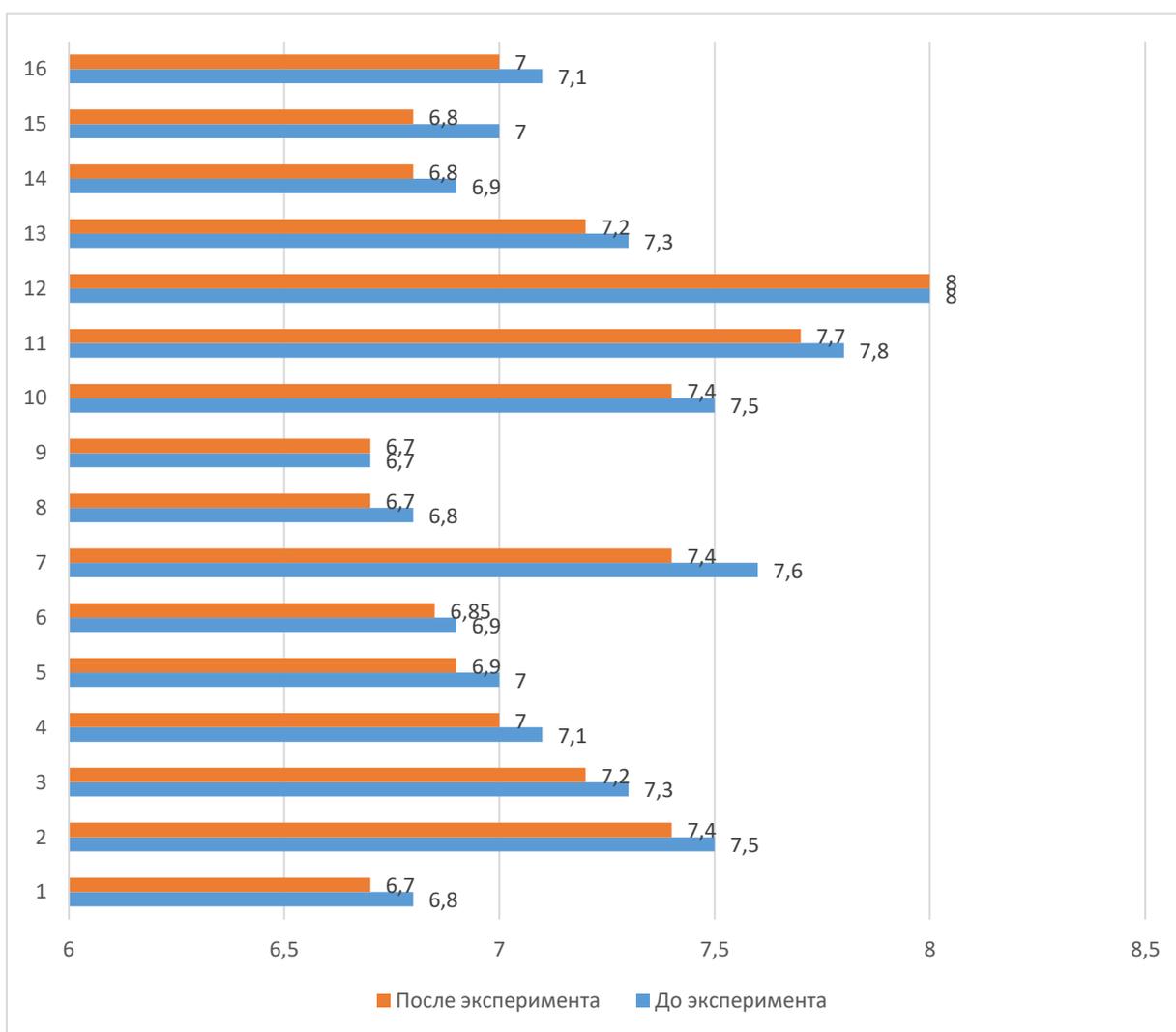


Диаграмма 1 - Динамика роста результатов
в тесте «Челночный бег 3x10 мет. (сек)»

Диаграмма 2 демонстрирует изменение результатов участников в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа за одну минуту». Улучшение зафиксировано у всех испытуемых. Наиболее значительный прирост показан спортсменами под номерами: №2 — на 42,4%, 3 — на 18,2% и №6 — на 22,7%.

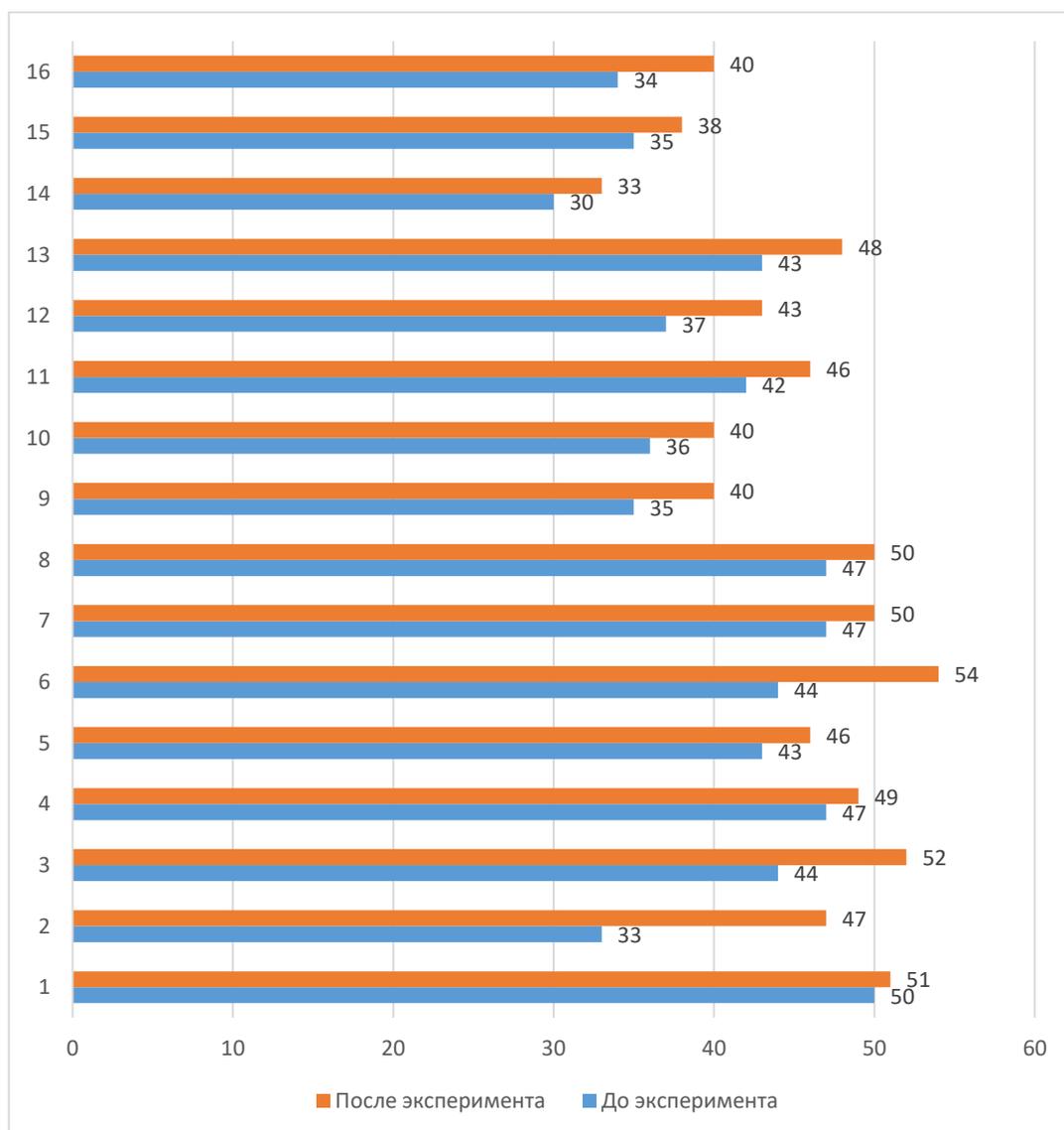


Диаграмма 2 - Динамика роста результатов в тесте «Сгибание - разгибание рук в упоре лежа за 1 мин» (кол-во раз)

Диаграмма 3 отображает динамику результатов участников в тесте «поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту». Результаты улучшились у всех испытуемых. Самый заметный прирост

показали спортсмены под номерами: № 9 — на 17,2%, 14 — на 18,5% и №15 — на 23,3%.

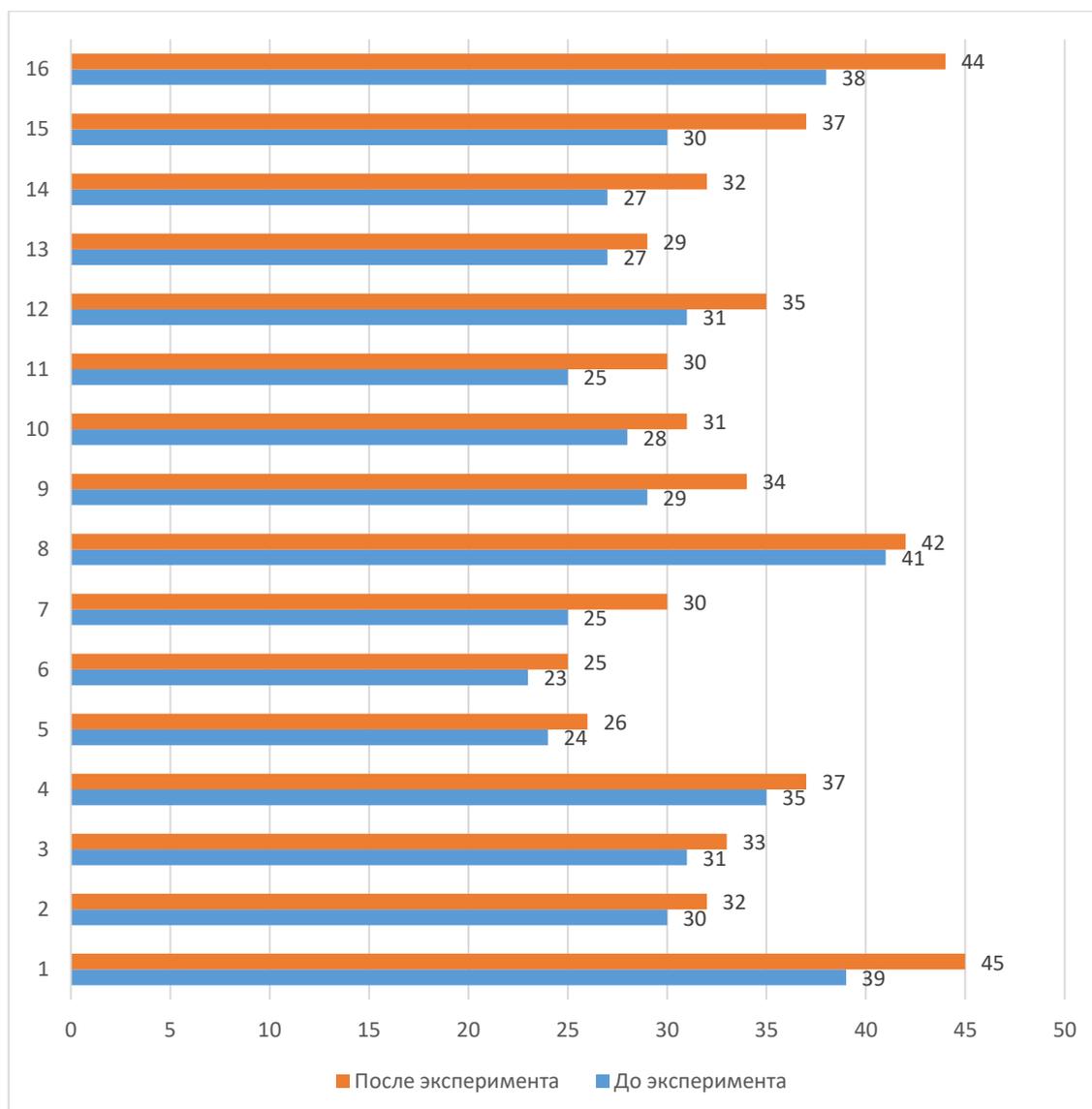


Диаграмма 3 – Динамика роста результатов в тесте «Поднимание, опускание туловища в положении лежа за 1 мин» (кол-во раз)

Диаграмма 4 показывает динамику результатов участников в испытании «Маваша-гери левой ногой за 30 секунд». Все участники улучшили свои показатели. Наибольший процент прироста отмечен у спортсменов под номерами: №6 — на 42,3%, №7 — на 27,3% и №14 — на 26,3%.

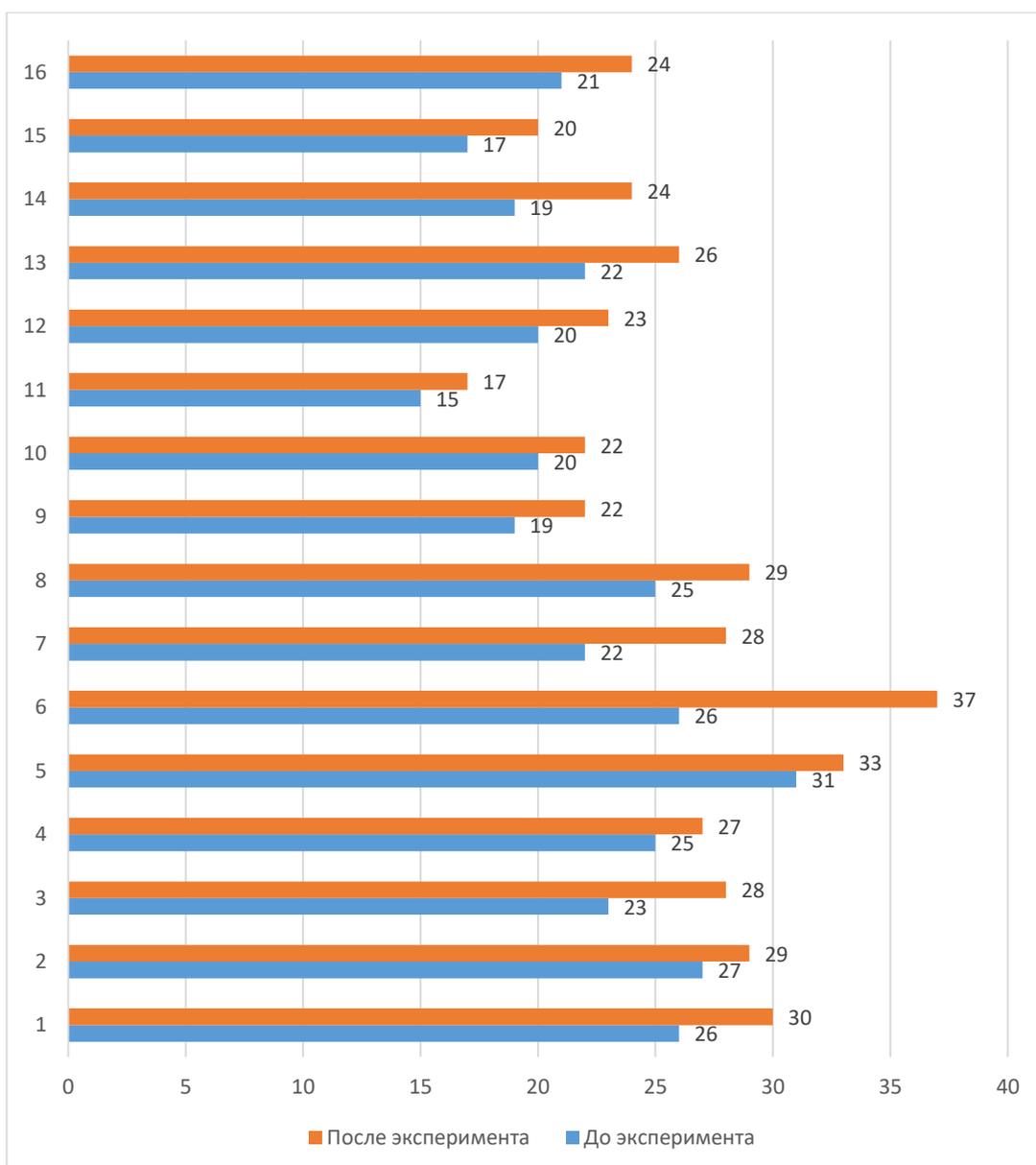


Диаграмма 4 - Динамика роста результатов в тесте «Маваши-гери левой ногой за 30 сек» (кол-во раз)

Диаграмма 5 отображает динамику результатов участников в тесте «Маваши-гери правой ногой за 30 секунд». Все спортсмены улучшили свои показатели. Наиболее существенный прирост показали спортсмены под номерами: №1 — на 17,8%, №10 — на 13,0% и №16 — на 14,3%.

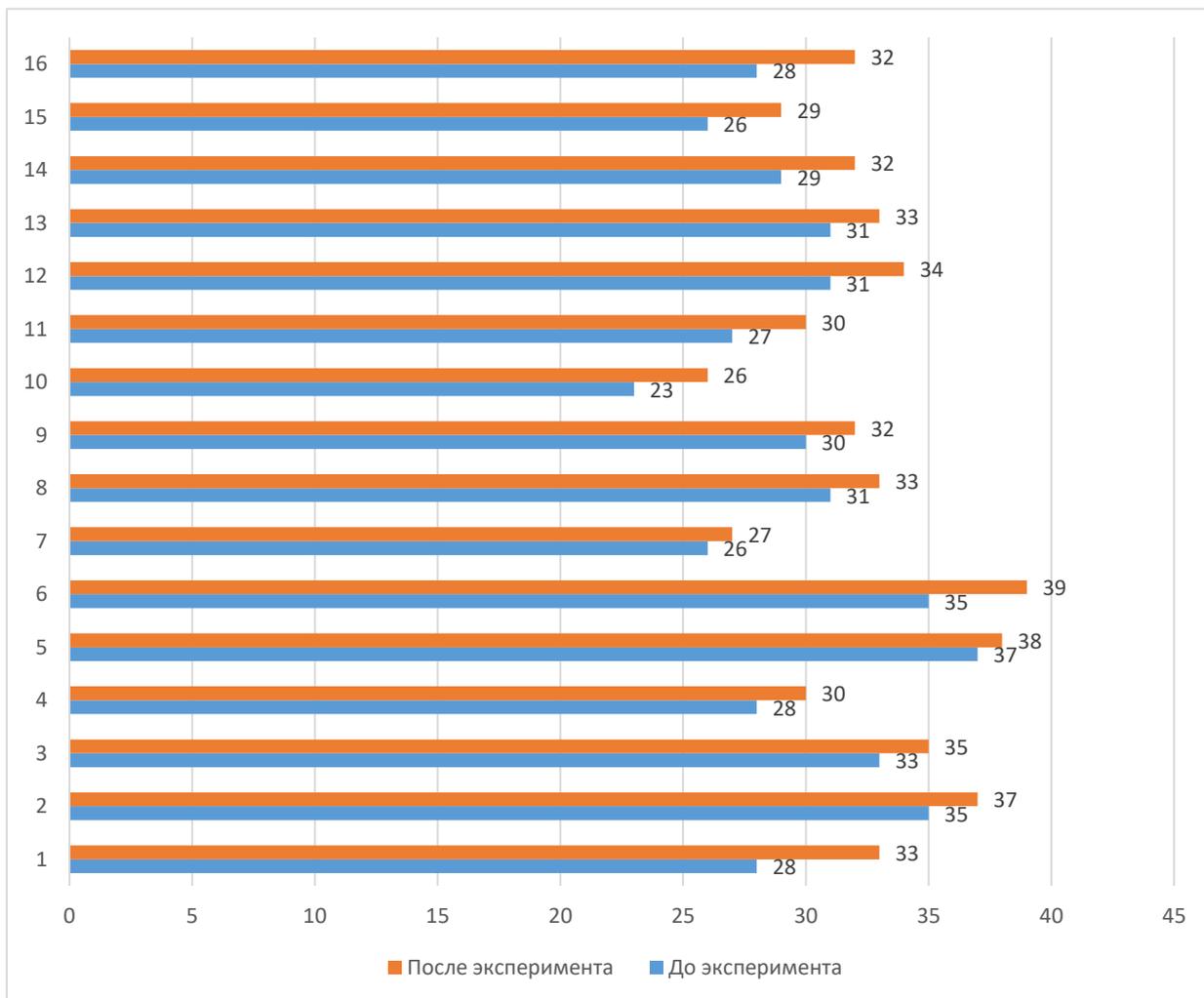


Диаграмма 5 - Динамика роста результатов в тесте «Маваши-гери правой ногой за 30 сек» (кол-во раз)

Диаграмма 6 демонстрирует динамику результатов участников в прыжке в длину с места. Улучшение отмечено у всех спортсменов, за исключением участника под номером 15, чей результат остался прежним. Наиболее значительным приростом отличаются спортсмены под номерами: 10 — на 2,7%, №12 — на 2,6% и №13 — на 2,7%.

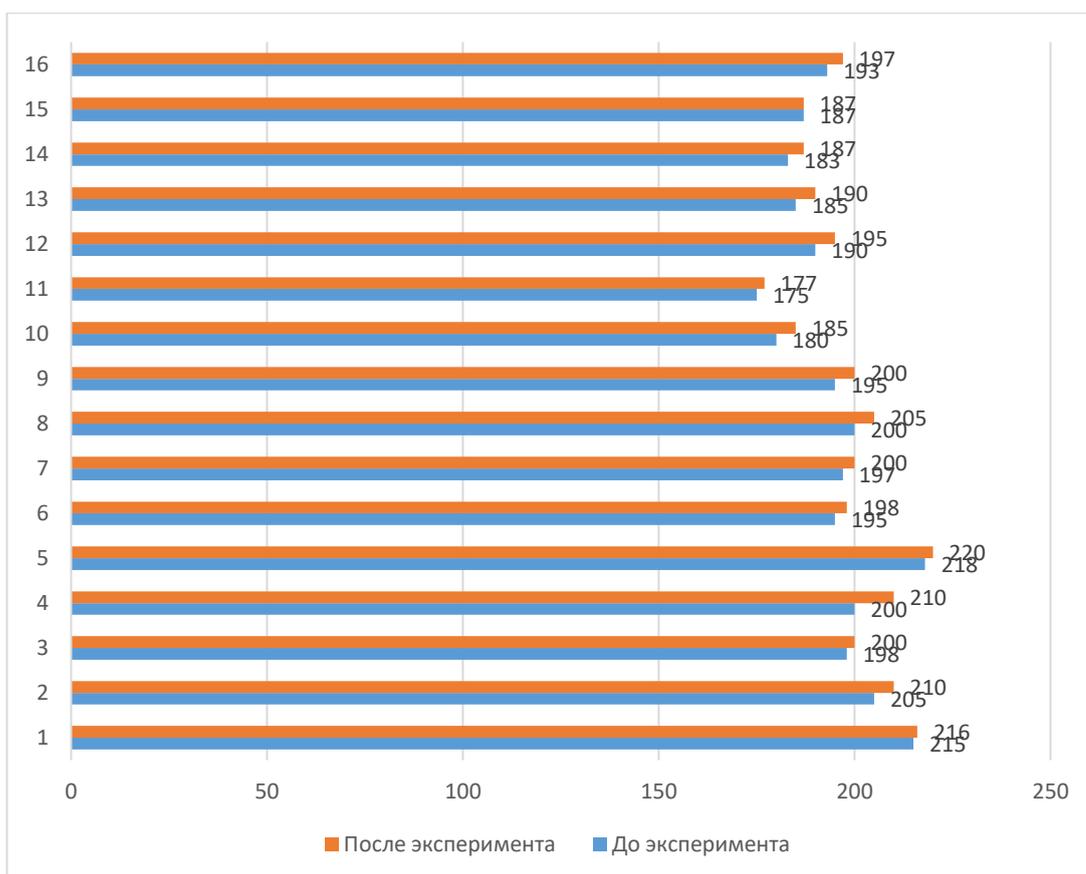


Диаграмма 6 - Динамика роста результатов теста «Прыжка в длину с места» (см)

Диаграмма 7 отображает динамику результатов участников в подтягиваниях из виса. Положительную динамику показали все испытуемые, за исключением спортсменов под номерами 5, 11, 13 и 14, у которых результат остался прежним. Наибольший прирост достигнут у спортсменов под номерами: №4 — на 13,3%, №9 — на 14,3% и №15 — на 18,2%.

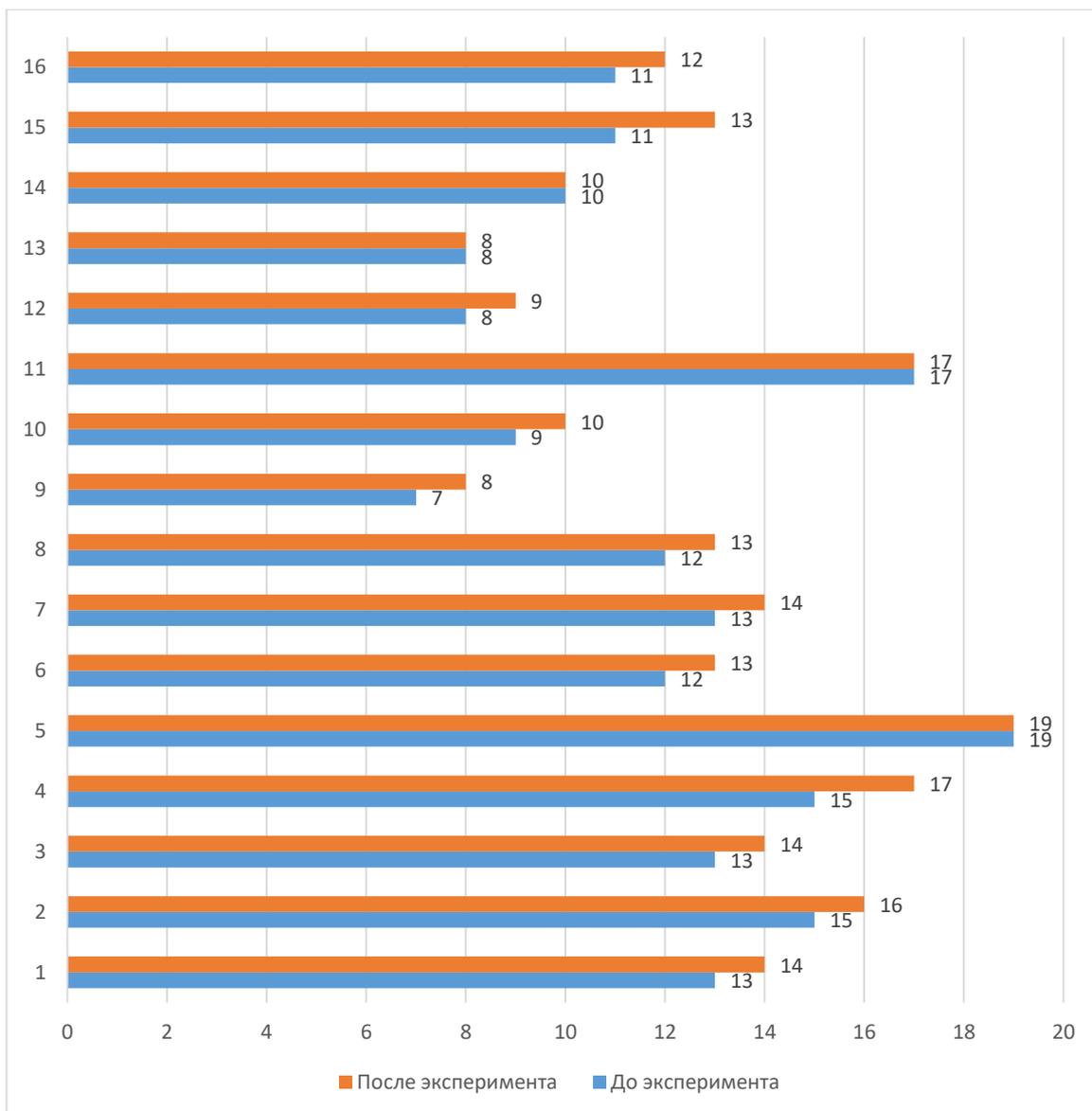


Диаграмма 7 - Динамика результатов теста «Сгибание, разгибание рук из положения вися на высокой перекладине» (кол-во раз)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив учебную и методическую литературу, а также новейшие практические подходы в исследуемой области, мы пришли к выводу, что на сегодняшний день ощущается нехватка научно обоснованных программ и методик, особенно касающихся внедрения средств атлетической подготовки в тренировочные планы мальчиков 13-14 лет, занимающихся каратэ.

Был разработан и проверен на практике специальный комплекс упражнений, предназначенный для развития скоростно-силовых качеств у мальчишек 13-14 лет, занимающихся каратэ. Первый комплекс ориентирован на укрепление мышц рук и верхней части плеч. Второй комплекс нацелен на развитие мышц спины и брюшного пресса. Третий комплекс сосредоточен на укреплении мышц ног. В процессе использовались следующие методы: повторных упражнений, неполных усилий и статодинамического напряжения.

Эффективность предложенной нами методики доказана результатами, показавшими достоверное улучшение всех ключевых показателей в экспериментальной группе. Конкретнее:

Тест «Челночный бег 3×10 м»: прирост составил 1,34%, статистическая значимость подтверждена, так как расчетный коэффициент $t = 2,53$ превысил табличный $t = 2,13$ при уровне значимости $p < 0,05$.

Контрольное испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту»: прирост составил 12,4%, подтверждено достоверностью прироста ($t_{расч.} = 4,38 > t_{гр.} = 4,07, p < 0,001$).

Испытание «Подъем и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту»: достоверный прирост на 12,2% подтвержден результатом расчета ($t_{расч.} = 4,02 > t_{гр.} = 2,95, p < 0,01$).

Результат контроля по тесту «Маваша-гери левой ногой за 30 секунд»: прирост составил 17,04%, достоверность прироста подтверждена ($t_{расч.} = 4,8 > t_{гр.} = 4,07, p < 0,001$).

Исследование «Маваша-гери правой ногой за 30 секунд»: достоверный

прирост составил 8,79% ($t_{расч.} = 3,48 > t_{гр.} = 2,95, p < 0,01$).

Контрольный тест «Прыжок в длину с места»: прирост составил 1,96%, достоверность подтвердила статистика ($t_{расч.} = 2,34 > t_{гр.} = 2,13, p < 0,05$).

До и после экспериментальное тестирование «Подтягивания из виса»: прирост составил 7,25%, подтвержденный высоким расчетным значением ($t_{расч.} = 2,78 > t_{гр.} = 2,13, p < 0,05$).

В челночном беге 3×10 м наилучший прирост показали спортсмены №7 — 2,6% и №15 — 2,8%.

В тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту» лучший результат прироста принадлежит участникам под номерами: №2 — 42,4%, №3 — 18,2% и №6 — 22,7%.

В испытании «подъём и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту» лидируют спортсмены №9 — 17,2%, №14 — 18,5% и №15 — 23,3%.

В упражнении «маваши-гери левой ногой за 30 секунд» самый значительный прирост продемонстрировали участники под номерами: №6 — 42,3%, №7 — 27,3% и №14 — 26,3%.

В аналогичном испытании с правой ногой лучшие результаты прироста принадлежат спортсменам №1 — 17,8%, №10 — 13,0% и №16 — 14,3%.

В прыжке в длину с места наиболее впечатляющий прирост дали спортсмены №10 — 2,7%, №12 — 2,6% и №13 — 2,7%.

В подтягиваниях из виса выдающиеся результаты прироста показали спортсмены №4 — 13,3%, №9 — 14,3% и №15 — 18,2%.