

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Методика развития скоростно-силовых способностей у детей
10-12 лет, занимающихся каратэ»**
студентки 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Бояркиной Ксении Олеговны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е. А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов 2026

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

В современных условиях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации особое значение приобретает совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Государственная политика в сфере физической культуры ориентирована на повышение качества подготовки юных спортсменов, что предполагает научно обоснованное построение тренировочного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Каратэ как вид спортивных единоборств характеризуется высокой динамичностью соревновательной деятельности, требующей от спортсмена проявления быстроты, взрывной силы, координации движений и способности к мгновенной мобилизации мышечных усилий. В структуре физической подготовленности юных каратистов ведущую роль занимают скоростно-силовые способности, обеспечивающие эффективность ударных и защитных действий

Актуальность настоящего исследования обусловлена противоречием между объективной потребностью в научно обоснованной методике развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет, занимающихся каратэ, и недостаточной разработанностью данной проблемы в теории и практике физической культуры и спорта.

Степень научной разработанности проблемы. Теоретическую основу исследования составили труды отечественных ученых в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: Аксенова Э., Ашмарина Б. А., Виноградова Ю. А., Каштанова Н., Кузнецова А. Н., Кузнецова В. С., Матвеева Л. П., Рябинина С. П., Холодова Ж. К. и других исследователей. В их работах раскрываются закономерности развития физических способностей, принципы построения тренировочного процесса, особенности подготовки юных спортсменов.

Среди зарубежных исследователей следует отметить работы Макаридина Д. Н., Масатоши Н., Ояма М., Хасселя Р., Хики П. и других

авторов, посвященные вопросам силовой и скоростно-силовой подготовки в детско-юношеском спорте. Вместе с тем анализ научных источников показывает, что проблема разработки комплексной методики развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет, занимающихся каратэ, требует дальнейшего педагогического обоснования и экспериментальной проверки.

Объект исследования - процесс физической подготовки детей 10-12 лет, занимающихся каратэ.

Предмет исследования - методика развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет в тренировочном процессе по каратэ.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет, занимающихся каратэ.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи** исследования:

1. Проанализировать роль и место скоростно-силовой подготовки в системе физического воспитания юных каратистов.
2. Изучить средства и методы развития скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет.
3. Выявить анатомо-физиологические особенности детей 10-12 лет, влияющие на развитие скоростно-силовых способностей.
4. Определить влияние занятий каратэ на физическое развитие и функциональное состояние младших подростков.
5. Охарактеризовать психологические особенности детей 10-12 лет в процессе освоения скоростно-силовых упражнений.
6. Разработать и экспериментально апробировать методику развития скоростно-силовых способностей у юных каратистов и провести анализ её эффективности.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развитие скоростно-силовых способностей у детей 10-12 лет, занимающихся

каратэ, будет более эффективным при условии внедрения в тренировочный процесс специально разработанной методики, основанной на учёте возрастных морфофункциональных и психолого-педагогических особенностей младших подростков и специфики соревновательной деятельности в каратэ.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование уровня скоростно-силовой подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанной методики в тренировочном процессе спортивных школ, секций каратэ и учреждений дополнительного образования детей. Полученные результаты могут быть использованы тренерами, преподавателями физической культуры и специалистами в области детско-юношеского спорта.

Работа состоит из введения, двух глав, включающие восемь параграфов, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В первой главе «Теоретические основы развития скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет, занимающихся каратэ», состоящей из шести параграфов, рассмотрены теоретические аспекты организации тренировочного процесса юных спортсменов в системе детско-юношеского спорта.

В работе раскрыты особенности каратэ как вида спорта, требующего высокого уровня развития быстроты, силы, координации и скоростно-силовых способностей. Отмечено, что эффективная организация тренировочного процесса в спортивных школах и секциях каратэ является важным условием гармоничного физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности и формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В первой главе также рассмотрены возрастные анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 10–12 лет. Данный возрастной период характеризуется активным развитием двигательных способностей, что создаёт благоприятные предпосылки для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств.

Особое внимание уделено роли скоростно-силовой подготовки в системе физического воспитания юных каратистов. Показано, что скоростно-силовые способности являются одним из ключевых факторов эффективности выполнения ударных действий, перемещений и защитных приёмов в каратэ.

В работе рассмотрены основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств, применяемые в тренировочном процессе детей 10–12 лет.

К основным средствам относятся:

- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением;
- прыжковые и плиометрические упражнения;
- упражнения с использованием упругих средств (резиновых амортизаторов);
- упражнения на тренажёрах и специализированном оборудовании;
- рывково-тормозные упражнения;
- упражнения с партнёром;
- специальные упражнения, имитирующие ударные действия в каратэ;
- игровые упражнения и эстафеты.

К основным методам выполнения упражнений относятся: повторный метод; интервальный метод; круговой метод; игровой метод; сопряжённый метод; метод динамических усилий; ударный (плиометрический) метод; контрастный (вариативный) метод; метод максимальных усилий.

Применение данных средств и методов в тренировочном процессе позволяет эффективно развивать скоростно-силовые способности, повышать мощность ударных действий и совершенствовать физическую подготовленность юных каратистов.

Во второй главе «Организация и методы исследования», состоящей из двух параграфов, представлен ход педагогического исследования и анализ полученных результатов.

Целью педагогического эксперимента являлась проверка эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет, занимающихся каратэ.

Для достижения поставленной цели были определены следующие практические задачи:

1. Провести тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет в начале педагогического эксперимента.
2. Разработать и внедрить экспериментальную методику скоростно-силовой подготовки в тренировочный процесс юных каратистов.
3. Провести повторное тестирование физической подготовленности после завершения эксперимента.
4. Выполнить сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп.
5. Оценить эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых качеств.

Для проведения исследования были применены следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольное тестирование;
5. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2025 г.)

На данном этапе была определена тема исследования, сформулированы цель, задачи и гипотеза работы, проведён анализ научно-методической литературы по проблеме развития скоростно-силовых качеств у детей, занимающихся

каратэ, а также определён исходный уровень физической подготовленности занимающихся.

Второй этап (октябрь 2025 г. – февраль 2026 г.)

На данном этапе был проведён педагогический эксперимент, в ходе которого в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика развития скоростно-силовых качеств.

Третий этап (март 2026 г.)

На данном этапе проводилась обработка и анализ полученных результатов исследования, их обобщение и систематизация, формулировались выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

Исследование проводилось с октября 2025 года по март 2026 года на базе Спортивного клуба каратэ «Ирбис Саратов»), где занимаются дети в возрасте 10–12 лет.

В исследовании приняли участие 16 занимающихся, которые были разделены на две группы: экспериментальная группа — 8 человек; контрольная группа — 8 человек. Все участники имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности и стаж занятий.

Сущность эксперимента заключалась в определении эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет, занимающихся каратэ.

При этом: контрольная группа тренировалась по традиционной программе подготовки; экспериментальная группа тренировалась по разработанной методике, включающей комплекс специальных упражнений скоростно-силовой направленности.

В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены:

- плиометрические упражнения
- прыжковые упражнения
- упражнения с собственным весом
- упражнения с резиновыми амортизаторами
- упражнения с партнёром

- специальные упражнения для развития силы и скорости ударов.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств в начале и в конце педагогического эксперимента использовались следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места — для оценки взрывной силы ног;

2. Челночный бег 3x10 м — для оценки скоростно-силовых и координационных способностей;

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд — для оценки скоростной силы мышц верхнего плечевого пояса;

4. Количество ударов руками за 15 секунд — для оценки специальной скоростно-силовой подготовленности в каратэ.

Заключение

Таким образом, в ходе проведённого исследования была изучена динамика развития скоростно-силовых качеств у детей 10–12 лет, занимающихся каратэ.

На основании анализа научно-методической литературы, опыта тренерской практики и результатов педагогического эксперимента установлено, что целенаправленное использование комплекса специальных средств и методов скоростно-силовой подготовки позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности юных спортсменов.

В ходе исследования были сформулированы следующие выводы:

- методика скоростно-силовой подготовки должна учитывать специфику соревновательной деятельности в каратэ, где важную роль играют скорость выполнения ударов, мощность движений и быстрота перемещений;

- при подборе тренировочных средств необходимо учитывать возрастные особенности детей 10–12 лет и уровень их физической подготовленности;

- для повышения эффективности подготовки целесообразно использовать упражнения, максимально приближенные к техническим действиям, применяемым в каратэ;

- важным условием развития скоростно-силовых качеств является разнообразие применяемых тренировочных методов и средств.

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение разработанной методики способствует более выраженному росту показателей скоростно-силовой подготовленности у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Полученные данные подтверждают эффективность предложенной методики и свидетельствуют о целесообразности её использования в тренировочном процессе юных каратистов.

Список использованных источников

1. Аксёнов, Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - Москва: АСТ, 2007.- 174 с.

2. Арефьев В. Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. - Камянец - Подольский: П П Буйницкий О. А., 2011, С-73 - 81

3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания /Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н.; под ред. Ашмарина Б. А. - М.: Просвещение, 2000 - 287 с.

4. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В. К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 198с.

5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера [Текст] / С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971 - 488 с.

6. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 136с.

7. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие [Текст] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

8. Ворсин Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы : /Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; Под ред. Е. Н. Ворсина. - Мн.: ПК ИП «Асар», 1995. - 176 с.

9. Дворкин Л. С., Докучаев П. Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА // Современные вопросы биомедицины. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodicheskie-aspekty-faktornoy-struktury-skorostno-silovoy-podgotovlennosti-karatistov-razlichnogo-voznrasta> (дата обращения: 13.02.2026).

10. Динамика каратэ / Масатоши Накаяма. - Пер. с англ А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 304 с.: ил - (Боевые искусства).

11. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М.: Владос, 1998 - 173 с.

12. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 444с.

13. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. [Текст] / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

14. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 240 с.

15. Клопов, П., Вахитова, Д. Развитие физических качеств у детей и юношей средствами <http://devnull.samersoff.net/> каратэ (2011) Budo/ratnik/upraznenija_s_isisasi.pdf

16. Кофман П. К. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 - 280 с.

17. Кузнецов А. Н. «Восточное боевое единоборство»: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Прометей: 2013.- 325

18. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.:издательство «Физкультура и спорт», 1970 - 208 с.
19. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя: - М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
20. Макаридин Д. Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в каратэ WKF/ Д. Н. Макаридин. - Тюмень: Тюменский ГУ. 2007 - 204с.
21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб: Лань, 2003 - 160 с.
22. Методика развития специальной выносливости у юношей 16-18 лет. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. - М., 2015. – Режим доступа: [Http: // www. studbooks.net](http://www.studbooks.net).
23. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай.: самоучитель. М.: 2002 - 400 с.
24. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.- Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 424 с. - (Высшее образование). Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 20.02.2026).
25. Накаяма М. М. Лучшее каратэ. / Накаяма М. М.: Ладомир АСТ, 1998 - 142 с.
26. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. М: Издательство Астрель, 2002 -850 с.
27. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
28. Петров П. К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий : учеб. пособие / П. К. Петров, М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный

университет». - 2-е изд., испр. и доп. - Ижевск : Удмуртский университет, 2016 - 174 с.

29. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник. [Текст] / С. Н. Попов, Н. М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

30. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Т.А. Беспалова, Н. М. Царева, О. В. Ларина, С. С. Павленкович, Е. А. Семенова, Е. А. Щербакова. Саратов: «Elibrary». 2016. - 62 с.

31. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.

32. Рябинин С. П., Шумилин А. П. Скоростно-силовая подготовка спортивных единоборствах. Красноярск: институт естественных гуманитарных наук СФУ, 2007 - 153 с.

33. Секерин, В. Д. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / В. Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с

34. Физиология человека: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / С. С. Павленкович, Л. К. Токаева, Т. А. Беспалова. Саратов: «Амирит». 2017. 100 с.

35. Физическая культура в школе. Методика уроков в IX-X классах. [Текст] / Под ред. З. И. Кузнецовой. - М., «Просвещение», 1973. - 240 с.

36. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. [Текст] / Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

37. Физическая культура: учебное пособие для студентов проф. учеб. заведений [Текст] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. -176 с.

38. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019 - 200 с.

39. Физические способности, значение и принципы изучения: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и

спорта / Т. А. Беспалова, Н. М. Царева, О. В. Ларина, С. С. Павленкович, Е. А. Семенова, Е. А. Щербакова. Саратов: «Elibrary». 2016. - 51 с.

40. Ханин, Ю. Л. Психология в спорте. Учебное пособие [Текст] / Ю. Л. Ханин. - М.: Высшее образование, 2000. - 471с.

41. Хассел Р. Каратэ: Шаг за шагом / Р. Хассел. - М.: АСТ, 2003. - 336 с.

42. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. - М.: Эксмо, 2006. 208 с.

43. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 8-е изд. испр. и доп. Москва: Академия, 2010. 480 с.;

44. Чернова, В. Л. Психологическое исследование спортсменов [Текст] / В. Л. Чернова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 413с.

45. Шевцов А. Ю. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 10 12 ЛЕТ // Вестник науки. 2023. №12 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-kachestv-u-detey-10-12-let> (дата обращения: 13.02.2026).