

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

**КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ  
8-10 ЛЕТ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В «КУМИТЭ» НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Кузьминой Виктории Евгеньевны

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

**Введение.** Актуальность исследования заключается в том, что современное каратэ, особенно дисциплина «кумитэ» (свободный поединок), предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. На этапе начальной подготовки (возраст 8-10 лет) закладывается фундамент будущего спортивного мастерства. Именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие координационных способностей, которые являются базой для формирования технического арсенала каратиста.

Однако в практике работы детско-юношеских спортивных школ часто наблюдается противоречие между стремлением тренеров обучить детей сложным техническим действиям и недостаточным вниманием к контролю за развитием физических качеств, особенно координационных. Отсутствие объективной системы контроля не позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс и может привести к формированию неправильных двигательных навыков.

**Целью** данной работы является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка динамики показателей физической подготовленности каратистов 8-10 лет, специализирующихся в «кумитэ» на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования:** тренировочный процесс юных каратистов 8-10 лет, специализирующихся в кумитэ.

**Предмет исследования:** показатели общей и специальной физической подготовленности, выступающие критериями контроля на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической подготовки юных каратистов.

2. Подобрать адекватные возрасту упражнения для повышения общей и специальной (координационной) физической подготовленности каратистов 8-10 лет, специализирующихся в «кумитэ».

3. Выявить исходный уровень физической подготовленности каратистов 8-10 лет.

4. Проследить динамику общей и специальной физической подготовленности каратистов 8-10 лет в течение педагогического эксперимента и оценить эффективность применяемых средств.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что систематический контроль физической подготовленности каратистов 8-10 лет, специализирующихся в «кумитэ», с акцентом на координационные способности позволит объективно оценить эффективность использования специально подобранных упражнений на этапе начальной подготовки.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование (педагогическое контрольное испытание).
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**Практическая значимость.** Полученные результаты могут быть использованы тренерами-преподавателями отделений каратэ для оперативной коррекции тренировочных планов и отбора перспективных спортсменов на этапе начальной подготовки.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Каратэ представляет собой самобытное японское боевое искусство, которое на современном этапе развития трансформировалось в один из самых популярных и массовых видов спортивной деятельности в мире. Исторически зародившись, как система рукопашного боя, предназначенная исключительно для самообороны, сегодня каратэ приобрело черты сложно-координационного вида спорта, а в 2020 году было официально включено в программу Олимпийских игр, что подтверждает его высокий статус и признание мировым спортивным сообществом [9, 10].

В отличие от других японских единоборств (например, дзюдо или дзю-дзюцу), где значительную роль играют броски, захваты и борьба в партере, специфика каратэ заключается в минимальном уровне непосредственного контакта при сохранении высокой эффективности воздействия на соперника. Основу техники составляют точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки, что требует от спортсмена филигранной координации и контроля [10].

Структура современного спортивного каратэ представлена двумя взаимосвязанными, но принципиально различными дисциплинами:

1. Ката (формальные комплексы). Это «бой с тенью» — строго регламентированная последовательность движений, выполняемая против воображаемого противника или группы противников. Ката представляет собой квинтэссенцию технического и духовного наследия стиля. Как отмечается в исследованиях, ката не только формирует «чистоту» техники, но и развивает мышечное чувство, ритмичность, способность к концентрации и переключению внимания [13, 30]. Выполнение ката требует чередования напряжения и расслабления, что является эффективным средством улучшения телесных функций [13].

2. Кумитэ (свободный поединок). Это практическая реализация технического арсенала в условиях реального противодействия соперника. Кумитэ характеризуется вариативностью ситуаций, высоким психическим напряжением и необходимостью мгновенного принятия решений. Спортивный

поединок предъявляет особые требования к физической подготовленности атлета: необходимы взрывная сила, скоростная выносливость и сложные координационные способности [30, 31].

Триединство базовых компонентов подготовки — кихон (базовая техника), ката и кумитэ — составляет основу педагогического процесса в каратэ. При этом, как подчеркивают современные авторы, эти разделы не существуют изолированно: технические навыки, отточенные в кихоне и ката, являются фундаментом для успешного ведения поединка, а кумитэ, в свою очередь, выявляет пробелы в технико-тактической подготовленности спортсмена [30].

Значение занятий каратэ для детей 8-10 лет.

Для детей младшего школьного возраста (8-10 лет) занятия каратэ имеют комплексное значение, выходящее далеко за рамки чисто спортивной подготовки. В научно-методической литературе принято выделять три основных аспекта влияния:

1. **Оздоровительный аспект.** Систематические тренировки способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию мышечного корсета и правильной осанки. Нагрузки аэробного и анаэробного характера положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы ребенка [23]. Кроме того, занятия способствуют разрядке негативных эмоций и общему оздоровлению организма [23].

2. **Воспитательный аспект.** Кодекс чести каратэ (До-кун) и строгая дисциплина на тренировках воспитывают в детях уважение к старшим и соперникам, терпение, трудолюбие и упорство в достижении цели. Это позволяет сформировать волевые качества личности и обрести «источник мужества и силы» [23].

3. **Образовательный (двигательный) аспект.** Каратэ является видом спорта с исключительно сложной координацией. Освоение ударной техники,

стоек и перемещений обогащает двигательный опыт ребенка, развивает способность управлять своим телом в пространстве. Это формирует навыки самообороны и закладывает базу для дальнейшего успешного освоения любых других видов двигательной активности.

Физическая подготовка в каратэ представляет собой многокомпонентную систему, направленную на гармоничное развитие физических качеств спортсмена и создание функционального фундамента для успешного освоения технико-тактического арсенала. В теории и методике спортивной тренировки принято выделять два взаимосвязанных, но различных по своей направленности вида физической подготовки: общую (ОФП) и специальную (СФП) [31, 32].

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Ее основная цель — обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития спортсмена, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, а также создание богатого двигательного фонда [17, 32]. Как отмечается в практических руководствах, ОФП — это «система занятий, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании» [17].

Для детей 8-10 лет, находящихся на этапе начальной подготовки, значение ОФП трудно переоценить. В этом возрасте закладывается «фундамент» двигательных навыков, и игнорирование обще-подготовительных упражнений неизбежно приведет к диспропорциям в развитии и трудностям в освоении сложной техники каратэ в будущем [32]. Содержание ОФП для данной возрастной группы включает:

1. Развитие выносливости. Используются равномерный бег, кроссовая подготовка, подвижные игры. Основная задача — повышение аэробных возможностей организма, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Развитие скоростных качеств. Применяются бег на короткие дистанции (10-30 м), челночный бег, эстафеты, игровые упражнения на быстроту реакции [20].
3. Развитие гибкости. Регулярное выполнение суставной гимнастики, упражнений на растягивание (активных и пассивных), специальных упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах, необходимой для выполнения высоких ударов ногами [27].
4. Укрепление мышечного корсета. Используются упражнения для мышц брюшного пресса, спины, отжимания, приседания. Важно укреплять мышечные группы, обеспечивающие правильную осанку и профилактику травм опорно-двигательного аппарата [27].

Важной особенностью ОФП в младшем школьном возрасте является широкое применение игрового метода. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания («салки», «бой петухов», регби), которые не только повышают эмоциональный фон занятий, но и эффективно решают задачи физической подготовки в условиях, приближенных к вариативной деятельности единоборца [27].

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех физических качеств, которые непосредственно обеспечивают эффективность соревновательной деятельности в каратэ. Средства СФП тесно связаны со спецификой вида спорта и включают как специализированные упражнения, так и элементы базовой техники, выполняемые с определенной целевой установкой [22, 31].

Для спортивной дисциплины «кумитэ» (поединок) ведущими специальными качествами являются:

1. Специальная выносливость. Способность поддерживать высокую интенсивность ведения боя на протяжении всего поединка (и нескольких схваток в рамках соревнований), сохраняя точность и эффективность технических действий. Физиологической основой специальной

выносливости является повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитических источников энергообеспечения [22]. Для ее развития применяются серийное выполнение ударов и передвижений с около- и соревновательной интенсивностью.

2. Взрывная сила. Способность нервно-мышечной системы проявлять максимальную мощность в минимальный отрезок времени. В каратэ взрывная сила необходима для нанесения быстрых и акцентированных ударов, выполнения резких перемещений, подскоков и разворотов. Средствами развития являются прыжковые упражнения, метания набивных мячей, имитационные упражнения с акцентом на скорость и резкость выполнения [20].

3. Координационные способности. Это комплекс качеств, включающий точность движений, способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, чувство дистанции и времени, вестибулярную устойчивость, способность к перестроению двигательных действий в изменяющихся условиях боя [33, 34]. Координационная подготовка является ключевой в каратэ, поскольку техника этого вида спорта предъявляет исключительно высокие требования к точности и согласованности движений [34].

Анализ современных научных исследований [31, 32, 33, 34] позволяет сделать важный для построения тренировочного процесса вывод: в возрасте 8-10 лет на этапе начальной подготовки приоритет должен отдаваться координационной подготовке и развитию гибкости.

Исследование проводилось с целью выявления особенностей динамики общей и специальной физической подготовленности у каратистов 8-10 лет в процессе учебно-тренировочных занятий. Педагогический эксперимент был организован на базе спортивного клуба «Саратов» на территории МОУ «СОШ №60 им. героя Советского Союза П.Ф. Батавина» г. Саратов в период с 01.09.2024г. по 30.04.2025г.

В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте от 8 до 10 лет, имеющих начальную спортивную подготовку по каратэ (первый-второй год обучения). Для чистоты эксперимента участники были разделены на две группы: контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10). Группы занимались по общей программе спортивной подготовки, однако в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены дополнительные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности (ОФП).

1. Бег 30 метров (с)

Назначение: оценка уровня скоростных способностей.

2. 6-минутный бег Купера (м)

Назначение: оценка общей выносливости (аэробной работоспособности).

3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 20 с (количество раз)

Назначение: оценка скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса.

4. Наклон вперёд (см)

Назначение: оценка гибкости позвоночного столба и эластичности задней поверхности бедра.

5. Удержание рук и ног из положения, лёжа на животе (с)

Назначение: оценка силовой выносливости мышц спины (статическая работа).

Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности (СФП).

1. Простая проба Ромберга (с)

Назначение: оценка статического равновесия и координации, (носочно-пяточная руки вперед с закрытыми глазами).

2. Усложнённая проба Ромберга (с)

Назначение: оценка статического равновесия в более сложной позе (стоя на одной ноге другая прижата к колену, руки вперёд, глаза закрыты).

3. Выполнение ударов после вращения вокруг себя в течение 20 с (баллы)

Назначение: оценка вестибулярной устойчивости и способности сохранять точность движений после вращательных нагрузок.

4. Повороты на ограниченной поверхности гимнастической скамейки в течение 20 с (количество раз)

Назначение: оценка динамического равновесия и координации при передвижении на узкой опоре.

5. Выполнение ударов со сменой стойки (баллы)

Назначение: оценка координационных способностей при перестроении двигательных действий (быстрота и точность смены стоек с последующим ударом).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного теоретического анализа и экспериментального исследования можно сделать следующие выводы:

1. Теоретический анализ подтвердил, что для каратистов 8-10 лет на этапе начальной подготовки, специализирующихся в кумитэ, развитие координационных способностей является фундаментом для дальнейшего освоения сложной техники ведения поединка. Учет сенситивных периодов требует акцента на вестибулярную устойчивость, точность движений и быстроту реакции.

2. Подобранный комплекс тестов (пробы Ромберга, повороты на скамейке, удары со сменой стойки, а также стандартные тесты ОФП) является информативным, доступным и адекватным возрасту испытуемых. Он позволяет комплексно оценить, как общую физическую базу, так и специальную координационную подготовленность.

3. Исходный уровень физической подготовленности каратистов обеих групп на начало эксперимента не имел достоверных различий и характеризовался средними показателями развития выносливости и низкими показателями статического равновесия (усложненная проба Ромберга), что

указывает на необходимость включения специальных блоков упражнений в тренировочный процесс.

4. Динамика показателей в течение учебного года показала, что систематический контроль и целенаправленное использование координационных упражнений в экспериментальной группе позволили добиться достоверно более высоких результатов в специальных тестах. Прирост в координационной подготовленности (до 45%) сопровождался опережающим ростом техничности выполнения ударов и улучшением общей физической работоспособности.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась. Контроль физической подготовленности с акцентом на координационные способности является эффективным инструментом управления тренировочным процессом юных каратистов, специализирующихся в «кумитэ». Тренерам рекомендуется включать данные контрольные тесты в план этапного контроля не реже 2-3 раз в год для своевременной коррекции тренировочных программ.