

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

---



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

студент 4-го курса 2-ой группы  
Широкий Григорий Олегович

г. Калининград  
2021

## **Актуальность исследования:**

Проблема развития скоростно-силовых качеств имеет достаточное научное обоснование. В большинстве работ позитивно рассматривается ориентация на модели развития скоростно-силовых качеств в подготовке юных спортсменов. Однако, не решены вопросы применения моделей развития скоростно-силовых качеств для тренировочного процесса по занятиям каратэ.



## **Цель исследования:**

Развитие скоростно-силовых качеств каратистов 11-12 лет

## **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать и применить комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств у каратистов 11-12 лет.
3. Разработать практические рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств каратистов 11-12 лет.



## **Объект исследования:**

Учебно-тренировочный процесс каратистов 11-12 лет

## **Предмет исследования:**

Комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств каратистов 11-12 лет



## **Гипотеза:**

Предполагается, что разработанные нами комплексы упражнений повысят уровень развития скоростно-силовых качеств каратистов 11-12 лет.



## **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы и специальной литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

## **Этапы эксперимента:**

1. Изучение научно-методической литературы, выбор методов исследования и постановка задач (2021 г. сентябрь -2021 г. октябрь)
2. Проведение педагогического эксперимента (2021 г. ноябрь -2022 г. март).
3. Обработка полученных данных, выводы (2022 г. апрель – июнь).



## **База исследования:**

МАУ ДО ДЮСШ г. Черняховска

Две группы каратистов 11-12 лет (контрольная и экспериментальная) по 6 человек.

Занимающиеся находились на этапе спортивной специализации.

## Результаты исследования

### Контрольные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Отжимания)
2. Прыжки в длину с места
3. Прыжки на скакалке за 1 мин
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек
5. Удары руками "гьяку дзуки" по мешку за 30 сек
6. Удары ногами "маваши гери" за 30 сек



## Результаты тестирования на начало педагогического эксперимента (количество раз)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	03.10.2021	03.10.2021
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	15	16
Прыжки в длину с места (в см)	159	166
Прыжки на скакалке за 1 мин	69	74
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	21	20
Удары руками "гьяку дзуки" по мешку за 30 сек	42	49
Удары ногами "маваши гери" за 30 сек	34	41

# КОМПЛЕКСЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

	Наименование упражнений	дозировка	Методические рекомендации
1	Болгарских приседания с выпрыгиванием и сменой ведущей ноги Броски набивного мяча весом 2 кг Бёрпи (бурпи) Приседания с грифом 5 кг Удары руками с гантелями весом 1 кг	3 круга по 15 раз	Выполнять упражнения в высоком темпе. Отдых после круга 1 минута
2	Жим гантелей от плеча весом 5 кг Подтягивания на перекладине обратным хватом 5 раз Броски медбола в пол (2 кг) Подъём блина перед собой (10 кг) Подъем гантелей через сторону (5кг)	3 круга по 15 раз	Выполнять упражнения в высоком темпе. Отдых после круга 1 минута
3	Выпрыгивания с колен вверх Жим лёжа с грифом весом 15 кг Приседания с гирей 7 кг Прыжки вверх со сгибанием и разгибанием рук с грифом весом 3 кг Медленное сгибание рук (3-4 сек) и быстрое разгибание рук	3 круга по 15 раз	Выполнять упражнения в высоком темпе. Отдых после круга 1 минута

## **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в каратэ является важным фактором для достижения высоких результатов спортсменов 11-12 лет, занимающихся каратэ.
2. Нами были разработаны и включены в тренировочный процесс экспериментальной группы комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
3. Комплексы упражнений включенные в тренировочный процесс таким образом, чтобы разнообразить и улучшить показатели скоростно-силовых качеств. Для каждого тренировочного дня был разработан свой комплекс упражнений.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

