

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО КАРАТИСТА

**Воронин И.Ю., Лычев М.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
[ivoronin@bsu.edu.ru](mailto:ivoronin@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** Цель работы состояла в оценке изменения физической подготовки юного каратиста.

**Ключевые слова:** карате, физическая подготовка, изменение показателей в течение трехлетнего цикла тренировок.

Современное карате «...представляет собой вид восточных единоборств, в котором используются удары руками и ногами для нанесения ущерба атакующему сопернику» (И. Грядунов, К. Грядунов, 2018). Это искусство самозащиты предполагает использовать кроме ударов, «...блоки, захваты, подножки и подсечки, что должно обеспечить максимальную эффективность на различных дистанциях (дальней, ближней и средней) и в любой ситуации при нападении соперника» (С. Иванов-Катанский, 1997).

В связи с этим, кроме технической подготовки, важную роль играет развитие физических качеств спортсмена [1,3,5].

Особенность работы было изменение показателей кандидата в мастера спорта по карате в течение трёхлетнего цикла тренировки.

Результаты изменения физической подготовленности юного каратиста представим в виде таблицы 1.

**Таблица 1 - Изменение физической подготовленности юного каратиста в процессе подготовки к международным соревнованиям**

Тест	Год тестирования		
	2017	2018	2019
Бег 30 м, (сек)	4,8	4,4	4,1
Прыжок в длину с места, (см)	222	236	252
Подтягивание на перекладине, (к-во раз)	6	8	11
Челночный бег, (сек)	7,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (см)	1190	1376	1648

Из результатов, представленных в таблице 1, следует, что время пробегания дистанции юного каратиста в тесте «бег 30 м» улучшилось с 4,8 зарегистрированного в 2017 году до 4,1 сек к 2019 году. Таким образом, за трехлетний период тренировочной период улучшение в пробегании 30 метрового отрезка у испытуемого улучшилось на 0,7 сек, что составляет 14,5%.

Оценка физической подготовки юного каратиста свидетельствует о том, что в тесте «Прыжок в длину с места» она возросла с 222 см (по оценке 2017 года) до 252 см (по тестированию 2019 года). Можно заключить, что прыжок в длину, оценивающий изменение скоростно-силовых показателей юного каратиста, возрос на 30 см, что составляет 11,9 %.

Количество подтягиваний юного каратиста улучшилось с 6 до 11 раз, что свидетельствует о значительном увеличении его силового потенциала на 45,5%.

Время пробегания дистанции юного каратиста в тесте «Челночный бег 3x10 м» улучшилось с 7,1 сек до 6,5 сек в ходе проведения педагогического эксперимента.

Исходя из выше представленных результатов, заключаем, что с 2017 по 2019 время пробегания дистанции сократилось на 0,6 секунды. Это говорит об улучшении координационных способностей юного каратиста на 8,4%.

Скоростно-силовая подготовка юного каратиста, оцениваемая тестом «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы» улучшилась с 1190 см выявленное в 2017 г. до 1648 см к 2019 году. Общий прирост показателей юного каратиста при метании мяча улучшился на 442 см, что составляет 27,8%.

Подводим итоги тестирования изменения показателей тестирования физической подготовленности юного каратиста с 2017 по 2019 годы. Можно отметить, что наибольший прирост выявлен нами в силовых показателях рук, так как по тесту «подтягивание» он составил 44,5%. Скоростно-силовые показатели рук в тесте «метание» возросли на 27,8%, а ног - в тесте «прыжок» - 11,9%. Показатели быстроты юного каратиста по тесту «бег 30 м» улучшились на 14,5 %, а способности к координации в тесте «челночный бег» только 8,4%.

### Литература

1. Гожин, В.В., Дементьев В.Л., Сизяет С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца [Текст] / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяет. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 240 с.
2. Грядунов, И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства [Текст] / И. Грядунов, К. Грядунов. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.
3. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под. общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. - 368 с.
4. Иванов-Катанский, С.А. Комбинационная техника каратэ [Текст] / С.А. Иванов-Катанский. – М., 1999. – 565 с.
5. Кабанов, А.В., Сидоров А.А. Каратэ – до [Текст] / А.В. Кабанов, А.А. Сидоров. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 94 с.
6. Хассел, Р.Дж. Полный курс каратэ [Текст] / Р.Дж. Хассел. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 316 с.