

силовых способностей имеет большое значение в системе ППФП курсантов Академии МВД Республики Беларусь. Выбор средств и методов силовой подготовки должен рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем профессиональной подготовки сотрудника ОВД.

#### *Литература:*

1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова. – Минск : Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь, 2011. – 201с.*
2. *Шакаль, А. В. Некоторые вопросы оптимизации процесса обучения приемам задержания / А. В. Шакаль, В. П. Лашкин // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф., Могилев, 23 нояб. 2012 г. / Могилев. высш. колледж М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол.: Г. Л. Колесник (пред.) [и др.]. – Могилев, 2013. – С. 104–106.*
3. *Шукан, С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Шукан ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2012. – 23 с.*
4. *Леонов, В. В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД РБ в связи с совершенствованием координационной подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Леонов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.*
5. *Защиорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.*

## **ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ WKF**

*Остапенко Г.А., Усацкий А.И.  
г. Минск, Республика Беларусь*

*This article describes the theoretical and practical aspects of the development of speed-strength abilities in boys 10-11 years old in karate WKF.*

Введение. В современном тренировочном процессе одно из важнейших мест занимает скоростно-силовая подготовка. Связано это прежде всего с тем, что именно она способствует не только формированию и совершенствованию функциональных способностей человеческого организма, но и помогает спортсменам достигать высоких результатов в избранном виде спорта.

Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых способностей влияют на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на скорость, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах и т.п.

Результаты исследования. Каратэ с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике спортсмена, его физическим качествам, морально-волевой, технической и тактической подготовке. При этом важнейшее значение для спортсмена имеет физическая подготовка. Особенно это относится к методике развития скоростно-силовых способностей, остающиеся ведущими в каратэ.

Успешная деятельность в каратэ требует от спортсменов одинаково высокого уровня развития всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости и гибкости. Поскольку каратэ является спортом техничным и скоростным, в котором выполнение техники происходит с максимально быстрым применением силы, то воспитание скоростно-силовых качеств у подрастающего поколения является неотъемлемой частью подготовки для успешной соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность в каратэ не предъявляет предельно высоких требований к уровню силовых способностей спортсменов. Однако в многочисленных исследованиях доказано, что выполнение упражнений с отягощениями улучшает согласованность и быстроту включения мышц в работу и ее координацию по ходу движения, вовлекает в сократительный акт быстрые двигательные единицы. В связи с этим на различных этапах многолетней подготовки выполнению силовых упражнений отводится важная роль [1, с. 51].

В современном тренировочном процессе одно из важнейших мест занимает скоростно-силовая подготовка. Связано это прежде всего с тем, что именно она способствует не только формированию и совершенствованию функциональных способностей человеческого организма, но и помогает спортсменам достигать высоких результатов в избранном виде спорта.

Анализ данных научно-методической литературы и спортивной практики показывает, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как младший школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки. Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Для развития силы сенситивным является возраст от 13-14 до 16-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) темпы ее роста замедляются. Для быстроты это период 9-12 лет. В этом возрасте преимущество тренирующихся детей перед не занимающимися спортом особенно велико. Если в это время не развивать быстроту, то в последующие годы, возникшее отставание трудно ликвидировать.

В то же время на этапе начальной подготовки при развитии силовых способностей следует учитывать целый ряд факторов. Во-первых, детям следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночный столб и опорно-связочный аппарат. Во-вторых, следует свести к минимуму натуживание и максимальные мышечные усилия. В связи с этим в подростковом возрасте преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощениями небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий [1, с. 52].

При развитии скоростно-силовых способностей у детей и подростков следует придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны быть сложными по технике;
- упражнения должны быть достаточно хорошо освоены;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;
- продолжительность скоростных упражнений не должна превышать 10–12 с;
- последующие упражнения выполняются в фазе полного восстановления [1, с. 51].

При определении уровня развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 10-11 лет нами были использованы следующие тесты:

- прыжок в длину с места;
- тройной прыжок;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища в сед;
- удар рукой в неподвижную цель (gyaku-zuki);
- удар ногой в неподвижную цель (mawashi-geri).

Для проведения сравнительного анализа результатов тестирования в начале и конце эксперимента в контрольной группе, мы отобрали показатели в следующей таблице 1.

*Таблица 1. – Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 10-11 лет в кататэ WKF на различных этапах педагогического эксперимента (M±m)*

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	142,2±1,88	142,9±1,86	144,7±1,61	*149,7±1,55*
Тройной прыжок (см)	463,2±2,53	463,8±3,97	467,2±1,79	473,8±2,36**
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (30с)	16±0,63	16,2±0,62	16,8 ±0,47	17,3±0,55
Подъем туловища в сед (30с)	19,1±0,69	19±0,82	20,3±0,74	21,2±0,72
Удар рукой левая	11,5±0,42	12±0,50	11,9±0,29	12,9±0,33**

в неподвижную цель (10с)	правая	11,7±0,39	12,2±0,34	12,6±0,28	*13,8±0,44**
Удар ногой в неподвижную цель (10с)	левая	13±0,52	12,9±0,46	13,6±0,48	*14,5±0,42
	правая	13,4±0,32	13,3±0,67	13,9±0,33	14,9±0,29**

\* –  $p < 0,05$  по сравнению с I этапом исследования

\*\* –  $p < 0,05$  по сравнению с контрольной группой

Оценивая полученные данные развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 10-11 лет на начальном этапе подготовки в каратэ WKF, экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Было выявлено достоверное увеличение показателей в экспериментальной группе по сравнению с первым этапом педагогического эксперимента в тестах: «прыжок в длину с места», «удар правой рукой в неподвижную цель», «удар левой ногой в неподвижную цель».

Было выявлено достоверное увеличение показателей в экспериментальной группе по сравнению с результатами контрольной группы в тестах: «прыжок в длину с места», «тройной прыжок», «удар левой рукой в неподвижную цель», «удар правой рукой в неподвижную цель», «удар правой ногой в неподвижную цель».

Заключение. В результате педагогического эксперимента подтверждена целесообразность применения различных методик на развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков 10-11 лет, занимающихся каратэ WKF в группах начальной подготовки.

#### *Литература:*

1. *Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.*
2. *Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.*