



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ ГОДЗЮ-РЮ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ

Н. А. Ключко, студент 2-го курса

E-mail: kail21_39@mail.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный
технический университет»

В работе представлен анализ наиболее популярных в Калининградской области стилей карате: шотокан, годзю-рю и киокушинкай. Проведены исследования по развитию спортивно-оздоровительных качеств детей 5–8 лет в процессе занятий карате годзю-рю в течение тренировочного года. Представлены структура занятий, тематический план каратистов первого года пребывания в тренировочной группе и план занятий. Показано, что за период 2023–2024 спортивного года юные каратисты улучшили свои показатели по прыжкам в длину с места, челночному бегу, наклонам вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, шпагат.

Ключевые слова: каратэ годзю-рю, дети дошкольного и школьного возраста, каратисты, план тренировок, спортивно-оздоровительное развитие.

ВВЕДЕНИЕ

Каратэ представляет собой скоростно-силовой, динамичный, ациклический вид спорта, отличающийся сложной техникой выполнения координационных движений [1, 2]. В Калининградской области наибольшее развитие получили такие его стили, как годзю-рю (клубы спортивного каратэ «Союз» и «Легион», ДЮСШ восточных единоборств и др.), шотокан (клуб каратэ «Дзаншин» и др.) и киокушинкай, или кёкусинкай (клуб каратэ «Янтарный Дракон» и др.).

Шотокан – один из самых известных и распространенных стилей карате, основанный Гитином Фунакоши [3–5]. Он характеризуется мощными, прямолинейными ударами и глубокими стойками. Основной философией шотокан является принцип «каратэ ни сен», что означает «нет первого удара в каратэ». Это подчеркивает важность самообороны и уважения к противнику. В таблице 1 представлены основные особенности данного стиля.

Киокушинкай – это жесткий и контактный стиль карате, основанный Масутацу Оямой [3–5]. Кёкусинкай известен своими жесткими тренировками и спаррингами. Философия этого стиля подчеркивает силу духа и физическую выносливость (таблица 1).

Годзю-рю – стиль карате, основанный Чоджуном Мияги [3–5]. Название «годзю-рю» переводится как «жесткий и мягкий стиль», что отражает сочетание жестких ударов и мягких, круговых движений. Философия годзю-рю подчеркивает баланс между жесткостью и гибкостью, силой и мягкостью (таблица 1).

Анализируя особенности стилей, видно, что шотокан ассоциируется с дисциплиной, в нем много внимания уделяется форме и точности движений. Киокушинкай – это стиль полного контакта, который требует от детей максимальной отдачи, что в возрасте 5–8 лет от них сложно получить. Кроме того, в киокушинкай нет защитного снаряжения и удары наносятся в полную силу, что делает тренировки очень опасными. В связи с этим стиль годзю-рю видится наиболее щадящим для детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов. Данный стиль сочетает жесткие удары с мягкими, плавными движениями, большой ак-

цент сделан на дыхательные техники и на то, чтобы тренирующиеся могли выдерживать давление и адаптироваться к нападениям [6].

Таблица 1 – Основные отличия стилей карате: шотокан, годзю-рю, киокушинкай [4]

Наименование стиля	Основные техники	Основные преимущества стиля	Для кого подходит
Шотокан	Глубокие стойки (зэнку-дучи, кокуцу-дучи), прямолинейные удары (дзуки), блоки (уки), ката (бой с тенью)	Развивает силу, скорость и точность	Подходит для тех, кто ищет структурированную и дисциплинированную систему тренировок. Регулярные занятия шотокан улучшают физическую форму и самооценку
Киокушинкай	Мощные удары (цуки, кери), контактные спарринги (кумитэ), разбивание предметов (тамэши-вари), ката (бой с тенью)	Развивает силу, выносливость и боевой дух	Подходит для тех, кто ищет интенсивные тренировки и готов к жестким физическим испытаниям, занятия укрепляют тело и дух, помогают справляться с физическими и психологическими трудностями
Годзю-рю	Жесткие удары (цуки), круговые блоки (каке-уки), дыхательные упражнения (ибуки), ката (бой с тенью), контактные спарринги (кумитэ)	Помогает развивать как физическую силу, так и внутреннюю энергию	Подходит для тех, кто ищет гармонию между телом и разумом, занятия годзю-рю способствуют улучшению дыхания, концентрации и общей физической выносливости

Если говорить об отличиях в философии стилей, то шотокан больше «акцентирует внимание на дисциплине и самосовершенствовании через контроль тела и ума» [6]. Киокушинкай ориентирован на преодоление боли и достижение внутренней силы через физические и ментальные испытания, а годзю-рю учит находить баланс между жесткостью и мягкостью, показывая важность гибкости в любых ситуациях [6], этот стиль каратэ призван научить не только боевым техникам, но и умению адаптироваться к меняющимся условиям, находя равновесие в любых ситуациях. Именно поэтому каратэ годзю-рю у детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов развивает такие качества, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и сила. Уровень развития указанных качеств будет влиять на здоровье ребенка, его стойкость к стрессам и другим негативным факторам окружающей среды, а также их умственную работоспособность [7, 8].

ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов на занятиях каратэ годзю-рю.

Предмет исследования – влияние занятий каратэ годзю-рю на развитие физических качеств детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования заключается в изучении влияния занятий каратэ годзю-рю на развитие физических качеств детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов в течение 2023–2024 спортивного года.

Задачи:

- на основе изучения и анализа научно-методической литературы разработать программу упражнений для занятия каратэ годзю-рю детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов;
- проверить эффективность разработанной программы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тренировочный процесс осуществлялся под эгидой спортивного клуба каратэ «Союз» (г. Калининград), который был создан в 2003 г. путем слияния клубов «Фудосин» и «Триумф». За двадцать лет работы клуб воспитал более пятидесяти кандидатов в мастера спорта, его спортсмены неоднократно занимали призовые места на всероссийских и международных соревнованиях по каратэ WKF.

Возраст пяти – семи лет считается одним из сложных этапов развития ребенка, от которого во многом зависит последующий его рост и состояние здоровья [1, 7, 9–11]. Основными средствами тренировочных воздействий на спортивно-оздоровительном этапе являются: общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры, основные движения и их разновидности, а также небольшой объем упражнений с ориентацией на каратэ годзю-рю [9]. Осуществляя комплексный подход к разнообразной физической подготовке детей старшего дошкольного и начального школьного возрастов, приоритет целесообразно отдавать развитию быстроты и ловкости, которые в этом возрастном периоде имеют высокие темпы естественного прироста [7].

Спортивно-оздоровительные занятия проводились три раза в неделю по 60 мин. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей (рисунок), а также включали организующие команды (на русском и японском языках) и приемы – построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде.

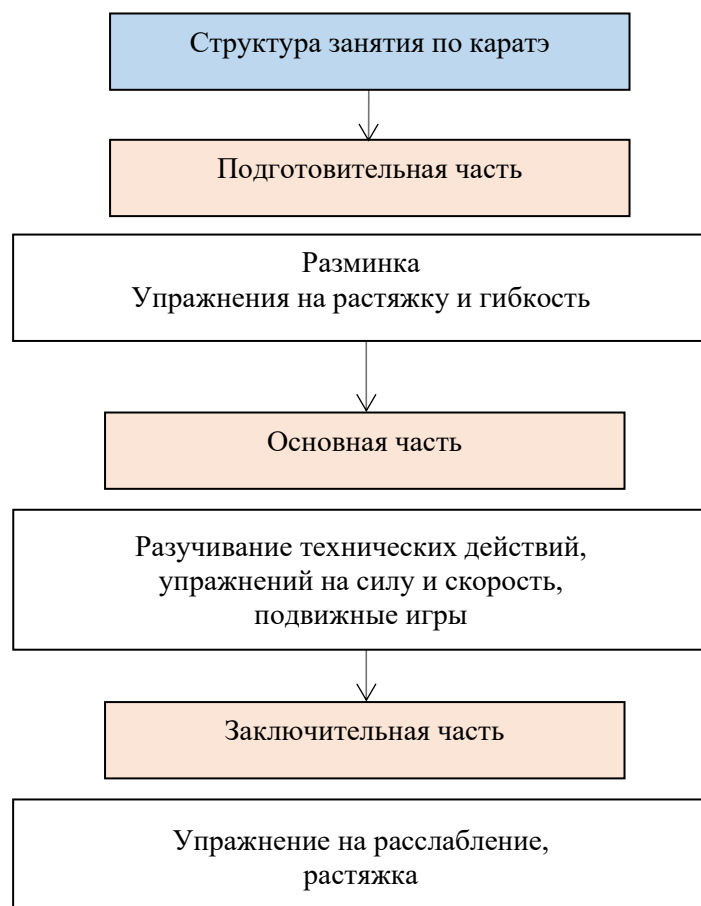


Рисунок – Структура занятия

Группа юных спортсменов состояла из мальчиков (10 чел.) и девочек (8 чел.) в возрасте от 5 до 8 лет. Был разработан следующий тематический план, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план каратистов первого года пребывания в тренировочной группе

Виды подготовки	Количество часов по месяцам									Итого, ч
	сентябрь	октябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
Основы техники	1	4	4	1	4	4	4	4	4	30
Основы тактики	1	3	3	2	3	3	3	3	3	24
Физическая подготовка	5	3	3	3	3	3	3	3	3	29
Волевая подготовка	5	3	3	3	3	3	3	3	3	29
Всего часов	12	13	13	9	13	13	13	13	13	112

Тренировочные занятия включали:

- разучивание упражнений на развитие ловкости и гибкости (в том числе статические позы);

- изучение дыхательных упражнений;
- изучение прямого удара рукой ой-цки, гияку-цки;
- изучение верхнего блока агэ-укэ;
- изучение среднего блока йоко-укэ;
- изучение нижнего блока гэдан-барай;
- изучение бокового блока учи-укэ;
- изучение прямого удара ногой маэ-гэри;
- изучение бокового удара ногой маваси-гэри, йоко-гэри;
- совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании.

В течение 2023–2024 спортивного года занимающиеся каждые три месяца проходили контрольное тестирование по количеству выполненных упражнений. В качестве последних проверяли:

- прыжок в длину с места, см;
- челночный бег (3 × 5 м), с;
- наклон вперед из положения стоя, в сантиметрах до пола;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз;
- шпагат, в сантиметрах до пола.

Результаты экспериментов представлены в таблице 3.

Анализируя показатель результатов теста «прыжок в длину», мы видим, что за год тренировочных занятий показатель улучшился у девочек на 25 %, у мальчиков на 28 %. Данный тест развивает у спортсменов координацию движений, силу, равновесие, а также укрепляет мышцы ног, живота, связки и суставы нижних конечностей.

Показатель «наклон вперед из положения стоя» у детей развивает гибкость позвоночника и приводит в тонус мышцы пресса, спины и ягодиц. К марту 2024 г., то есть через шесть месяцев, и к июню 2024 г., то есть через девять месяцев, девочки и мальчики (соответственно) смогли полностью дотягиваться до пола руками. За спортивный год спортсмены смогли улучшить подвижность тазобедренных суставов, что благотворно влияет на их здоровье.

Анализ результатов двигательного теста «челночный бег», показывающий уровень развития координации детей, показал, что достоверного различия между группой девочек и мальчиков нет. При этом за год спортсмены увеличили результаты на 12 %.

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показал за год у детей развитие мышц плечевого пояса, пресс, мускулатуру рук и груди, также отмечается улучшение координации движений и развития чувства воли. Мальчики за год в среднем повысили свои результаты с 7 ± 3 до 17 ± 2 раз, что демонстрирует увеличение в 2,4 раза, девочки – с 5 ± 3 до 15 ± 2 раз, то есть в 3,0 раза.

Таблица 3 – Сравнительные данные показателей физической подготовки детей 5–8 лет, занимающихся карате годзю-рю первый год, с сентября 2023 г. по июнь 2024 г.

Наименование теста	Этап эксперимента*							
	начальный (сентябрь 2023 г.)		промежуточный (декабрь 2023 г.)		промежуточный (март 2024 г.)		заключительный (июнь 2024 г.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места, см	90 ± 10	80 ± 10	95 ± 7	85 ± 7	100 ± 10	90 ± 10	115 ± 7	100 ± 5
Челночный бег (3 × 5 м), с	7,3 ± 0,5	8,0 ± 0,5	7,0 ± 0,5	7,7 ± 0,5	6,9 ± 0,5	7,2 ± 0,5	6,4 ± 0,5	6,9 ± 0,5
Наклон вперед из положения стоя, сантиметров до пола	30 ± 5	15 ± 5	20 ± 5	10 ± 5	10 ± 5	0	0	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7 ± 3	5 ± 3	10 ± 3	10 ± 3	13 ± 2	12 ± 2	17 ± 2	15 ± 2
Шпагат, сантиметров до пола	40 ± 10	25 ± 10	30 ± 5	10 ± 5	10 ± 5	0	0	0
* Анализ данных проводился при помощи программы Statistica 8.0 for Windows фирмы Statsoft. Данные представлены в виде «среднее ± ошибка среднего» (M ± m)								

Шпагат у спортсменов развивает гибкость ног, бедер, спины, улучшает координацию и чувство равновесия. Это упражнение чрезвычайно важно в подготовке каратистов. Регулярные занятия в течение года позволили добиться отличных результатов. Из анализа достижений по выполнению теста «шпагат» (таблица 3) выяснилось, что девочки быстрее достигли результата, то есть полностью выполнили задание через шесть месяцев, мальчики – через девять месяцев тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У детей в период старшего дошкольного и начального школьного возрастов интенсивно созревают все необходимые морфологические и психо-физиологические предпосылки для формирования основных физических качеств. Они легко осваивают новые формы движений и наращивают свои навыки в течение спортивного года. Тренировочные занятия по карате годзю-рю способствуют у детей 5–8 лет развитию быстроты, ловкости и выносливости. Включение в тренировочный процесс основ техники и тактики, общей физической и волевой подготовки дают положительный эффект, что подтверждает проведенный за год эксперимент.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акунина, М. Д. Занятия каратэ как средство двигательной и психомоторной подготовки детей дошкольного возраста / М. Д. Акунина // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 448. – С. 187–193.
2. Степанов, С. В. Единоборства как средство развития личности: учебник / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург: Изд-во «Бибком», 2020. – 651 с.
3. Маряшин, Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – Москва: АСТ, 2004. – 176 с.
4. Основные стили карате: шотокан, годзю-рю, кёкусинкай и другие [Электронный ре-

сурс]. – URL: <https://karate.kz/osnovnye-stili-karate-shotokan-godzyu-ryu-kyokusinkay-i-drugie/> (дата обращения: 15.02.2025).

5. Шихшабеков, Ш. Ю. История возникновения каратэ как боевого искусства / Ш. Ю. Шихшабеков, А. Г. Куршалиев // Вестник социально-педагогического института, № 1 (37), 2021. – С. 57–63.

6. Стили каратэ. Особенности, философия, правила соревнований, форма (кимоно) [Электронный ресурс]. – URL: <https://dzen.ru/a/ZuEsci2z83bEDsSR> (дата обращения: 15.02.2025).

7. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет / М. М. Безруких, М. Ф. Киселев, Г. Д. Комаров, А. П. Козлов [и др.]. – Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 3. – С. 100–107.

8. Кото, К. В. Специальная физическая подготовка детей, занимающихся карате / К. В. Котов // Научные записки НГУЭУ. – 2021. – Вып. 2. – С. 35–38.

9. Амелин, С. Н. Содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе / С. Н. Амелин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 9–12.

10. Лагутин, А. Б. Начальная спортивная подготовка детей дошкольного возраста // А. Б. Лагутин, Е. С. Коченгина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 118–124.

11. Перекопская, М. А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом: Карате: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. – 180 с.

THE INFLUENCE OF GOJU-RYU KARATE CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF OLDER PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN

N. A. Klyuchko, student
E-mail: kail21_39@mail.ru
Kaliningrad State Technical University

The paper analyses the most popular in the Kaliningrad region styles of karate: Shotokan, Goju-ryu and Kyokushinkai. The research has been carried out on the development of sports and health qualities of children 5 - 8 years old in the process of goju-ryu karate classes during the training year. The structure of classes, thematic plan of karate players of the first year of stay in the training group and the plan of classes are presented. It is shown that for the period of 2023 - 2024 sports year young karate students improved their performance in long jump from a place, shuttle run, bending forward from a standing position, flexion and extension of the arms in the prone position, twine.

Keywords: *goju-ryu karate, preschool and school-age children, karate players, training plan, sports and recreational development.*