

УДК 796.011.2

DOI: 10.34670/AR.2026.29.99.017

Особенности физического развития юниоров, занимающихся карате Киокусинкай

Колодкин Алексей Сергеевич

Аспирант,
Вятский государственный университет,
610000, Российская Федерация, Киров, Московская ул., 36;
e-mail: Kolodkin2013@mail.ru

Сергеев Сергей Сергеевич

Преподаватель кафедры физической подготовки,
Казанский юридический институт МВД России,
420108, Российская Федерация, Казань, Оренбургский тракт, 128;
e-mail: sergei1934@mail.ru

Агеева Ольга Викторовна

Доцент кафедры теории и методики
лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
420010, Российская Федерация, Казань, Деревня Универсиады, 35;
e-mail: agusha16@mail.ru

Митяшова Анна Валерьевна

Доцент кафедры теории и методики
лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
420010, Российская Федерация, Казань, Деревня Универсиады, 35;
e-mail: mav716@mail.ru

Постников Николай Константинович

Старший преподаватель кафедры
медико-биологических дисциплин,
Вятский государственный университет,
610000, Российская Федерация, Киров, Московская ул., 36;
e-mail: postnikov_nikolay@bk.ru

Аннотация

Изучение научных публикаций и практического опыта подготовки юношей, занимающихся карате Киокусинкай, позволяет рассмотреть особенности их физического развития. Важно отметить, что физическое развитие юношей представляет собой постоянные изменения в строении и функциях организма в период юношества (15-18 лет). Успехи в карате Киокусинкай зависят не только от уровня мастерства, но и от индивидуальных характеристик телосложения и физической конституции спортсмена. Во время интенсивных тренировок в организме происходят изменения, которые способствуют развитию определенного морфотипа, присущего этому виду спорта. Таким образом, практикуя Киокусинкай карате, можно считать это дополнительным занятием, которое способствует положительному влиянию на естественное развитие ребёнка.

Для цитирования в научных исследованиях

Колодкин А.С., Сергеев С.С., Агеева О.В., Митяшова А.В., Постников Н.К. Особенности физического развития юниоров, занимающихся карате Киокусинкай // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 1А. С. 156-157. DOI: 10.34670/AR.2026.29.99.017

Ключевые слова

Физическое развитие, юноши, карате Киокусинкай, юниоры, морфотип, спортивная подготовка.

Введение

Киокусинкай, представляющий собой динамичное боевое искусство, требует от спортсмена молниеносных перемещений, точных ударов конечностями и владения сложными акробатическими элементами.

Карате Киокусинкай – это не просто занятие спортом для молодежи, это путь к личностному росту и укреплению характера, это боевое искусство, опирающееся на принципы непреклонной силы и духовной устойчивости, которое предоставляет молодым спортсменам исключительную возможность развивать себя не только физически, но и нравственно [Капралова, Новиков, Михайлов, 2020].

Занятия по Киокусинкай развивают дисциплину, уважение к более опытным спортсменам и в целом ко всем окружающим, а также способность управлять своими эмоциями. Юные каратисты учатся справляться с болью и усталостью, что помогает им формировать стойкость и настойчивость в достижении целей.

Киокусинкай также служит для юниоров способом обучения основам самообороны. Они изучают действенные методы защиты и нападения, которые могут быть полезны в повседневной жизни. Важно отметить, что акцент устанавливается не на использовании силы, а на способности избегать конфликтов, находить компромиссы и защищать себя и своих близких, если это потребуется.

Занятия Киокусинкай – это драгоценный вклад в будущее юниора, который способствует развитию уверенности в себе, силы духа и готовности к любым жизненным трудностям.

Физическая подготовленность каратиста включает комплексное развитие скоростных качеств, координационных способностей и пластичности тела. Многогранное совершенствование физических данных позволяет мастерски овладевать техническим

арсеналом и стратегией поединка. Практика карате формирует крепкий организм, отточенность движений, мощь мускулатуры, психологическую устойчивость и моральные качества, способствуя всестороннему развитию юных спортсменов [Молозев, Киселев, Горпинка, 2023].

Физическое становление спортсменов юниорского возраста характеризуется следующими признаками:

- Замедление продольного и поперечного роста скелета при активном наборе мышечной массы определяет первый этап развития.
- Мышечная система достигает 32% от общей массы тела к пятнадцати годам, увеличиваясь до 44% к семнадцати-восемнадцати годам.
- Формирование костно-мышечного аппарата обеспечивает точность двигательных действий, пространственно-временную ориентацию, максимальную реализацию силовых, координационных и скоростных способностей.
- Биологическая зрелость организма наступает между восемнадцатью и двадцатью годами [Еременко, 2014].

Физическое развитие юных каратистов представляет собой многогранный процесс, включающий в себя рост, созревание и улучшение функциональных возможностей организма. Следует отметить, что в этот период происходят серьезные гормональные изменения, которые оказывают влияние на формирование силы, выносливости и координации движений.

Тренировочный процесс необходимо подстраивать под возрастные характеристики юных спортсменов. Помимо технической подготовки, следует уделять особое внимание общей физической подготовке, которая включает в себя основные упражнения для развития силы, гибкости, скорости, а также выносливости. Кроме этого, важно избегать излишних нагрузок, которые могут привести к получению различных травм, а также к замедлению роста [Панова, 2023].

Немало важно уделять силы и время на развитие координации, поскольку карате требует высокого уровня точности и согласованности движений.

Такие упражнения, как балансирование, ловкость движений и ритм играют огромную роль в формировании двигательных навыков.

Помимо всего вышперечисленного, не стоит забывать и о питании юниоров-каратистов. Оно должно быть сбалансированным, а также обеспечивать организм необходимыми питательными веществами.

Для поддержания роста, быстрого и качественного восстановления после физических нагрузок и предотвращения дефицита питательных веществ важно обеспечивать достаточное поступление белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов.

Во время анализа научной литературы удалось установить, что многие авторы опирались на результаты диагностики установления типов телосложения юниоров-каратистов. Выбор специализации играет важную роль в формировании физического развития юношей, занимающихся карате Киокусинкай. Этот выбор является ключевым показателем, отражающим состояние здоровья и общее развитие организма [Ярошенко, 2020].

Применение данных о морфотипах и систематических наблюдений за юниорами-каратистами, в совокупности с результатами других исследований, позволяет более точно оценить особенности их физического развития в целом.

Карате Киокусинкай относится к виду смешанных единоборств. В процессе тренировок спортсмены регулярно изменяют свои рабочие позиции, что приводит к постоянному воздействию как симметричных, так и асимметричных нагрузок на обе части тела. Положение

позвоночника претерпевает множество изменений, что делает невозможным принятие статичной спортивной позы; даже если такая поза и возникает, она является временной.

Тренировочный режим для детей должен быть скорректирован в соответствии с их процессами развития, что обеспечит гармоничное формирование тела, укрепление брюшного пресса и мышц конечностей, способствуя, в свою очередь, более быстрому росту и значительным достижениям в спорте [Ярошенко, 2020].

Несмотря на всю зрелищность, представленную Киокусинкай – это бесконечное решение задач, борьба с самим собой и своими страхами. Это единственный метод для получения непревзойдённого результата, на основе слаженной работы всех групп мышц. Единственный способ улучшить силу, выносливость, скорость и реакцию – это высококачественные упражнения. Карате Киокусинкай приобрело международную известность и пользуется широкой популярностью среди последователей по всему миру [Хохлов, 2023].

Цель исследования

Провести анализ современных научных данных об особенностях физического развития юниоров, занимающихся карате Киокусинкай.

Задачи исследования

- Изучить и обобщить научно-методическую литературу, в содержании которой авторы рассматривают особенности физического развития юниоров-каратистов.
- Обозначить основные особенности физического развития юношей 15-18 лет, занимающихся карате Киокусинкай.
- Выявить, как выбранная специализация влияет на физическое развитие юношей.

Методика исследования

В качестве основного метода исследования применяется анализ научно-методической литературы. PubMed, Google Scholar и платформы Elibrary были использованы для анализа публикаций, а также и Cyber-leninka по оригинальным исследованиям, опубликованным в рецензируемых журналах с 2014 по 2024 год.

Результаты исследования и их обсуждение

В статье сообщается, что особенности физического развития юниоров, занимающихся карате Киокусинкай напрямую зависят от выбранной ими специализации. Занятия карате влияют на показатели длины тела, прирост массы тела по мышечному компоненту, отложения подкожного жира, равномерный, плавный рост костного компонентного состава, общее содержание воды. [Половникова и др., 2021].

Выявлены различия в размерах и составе тела у юниоров, подвергающихся физическим нагрузкам. Юниоры-каратисты показывают более высокие показатели массивности скелета, что подтверждается значительными объемами костной и мышечной ткани. Преобладание мышечной массы у юношей данной специализации обусловлено адаптацией к тренировочным нагрузкам, при этом уровень жировой ткани находится в пределах нормы [Фефелов, 2023].

Юные спортсмены в возрасте 15-18 лет, практикующие карате Киокусинкай, как правило, обладают мезо-эктomorphicным или экто-мезомorphicным типом телосложения. Это характеризуется хорошо развитыми мышцами и низким уровнем жировых отложений, а также пропорциональной длиной тела.

Занятия карате для детей в возрасте от 15 до 18 лет не оказывают значительного воздействия на изменения показателей в длине и весе тела в сравнении с теми, кто не занимается спортом [Трубина, 2021].

При поиске литературы было выявлено 38 потенциально релевантных исследований. В итоге в количественный анализ вошли 11 источников информации с общим объемом участников 19 человек.

Заключение

Таким образом, изучение научной и методической литературы по проведенным исследованиям морфотипологических характеристик юниоров, которые тренируются по карате Киокусинкай, позволило обозначить особенности их физического развития с учетом возраста в этом виде спорта.

Подводя итоги проделанной работы, можно заключить, что по современным научным данным особенности физического развития юниоров, занимающихся карате Киокусинкай зависят именно от выбранной специализации, их упорства и дисциплины работать над собой, совершенствоваться и достигать целей [Панова, 2023].

Основная часть исследований в области особенностей физического развития юниоров-каратистов как правило, нацелена на проведение исследований по изучению морфотипологических показателей.

Многие авторы сходятся во мнении, что наиболее важными являются тренировки тела по выбранной специализации, от чего и зависят изменения показателей физического развития в положительном ключе [Емельянова, 2021].

Тем не менее, следует принимать во внимание возможные риски, связанные с высокими физическими нагрузками на еще не окрепший организм. Избыточные тренировки могут вызвать переутомление, а также травмы суставов и связок. Важно находить гармонию между тренировками и периодами восстановления, а также учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Сбалансированное питание, достаточный отдых и регулярные медицинские проверки – важный аспект подготовки юных каратистов, только комплексная работа и слаженность всех компонентов тренировочного процесса позволит достичь желаемых результатов и предотвратить возникновение негативных последствий для организма и здоровья в целом [Ярошенко, 2020].

Таким образом, мы пришли к выводу, что занятия карате Киокусинкай оказывают положительное влияние на показатели физического развития юниоров 15-18 лет и на уровень здоровья в целом.

Библиография

1. Емельянова, М. Ф. Психологические особенности спортсменов в зависимости от их спортивных достижений на примере подростков, занимающихся Киокусинкай каратэ / М. Ф. Емельянова // Спортивная психология: наука и практика : сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. – С. 14-21.
2. Еременко, А. В. Особенности физического развития детей и подростков, занимающихся киокусинкай каратэ / А. В. Еременко // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : сборник материалов 10-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2014. С. 100-102.

3. Капралова, А. М. Роль физической культуры в развитии личности / А. М. Капралова, А. В. Новиков, К. К. Михайлов // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2020. – С. 225-228.
4. Молозев, Я. В. Развитие силовых способностей у юношей, занимающихся карате с учётом возрастных особенностей / Я. В. Молозев, В. Ю. Киселев, М. И. Горпинка // Наука, образование, технологии: проблемы, достижения и перспективы : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Москва : Индивидуальный предприниматель Туголуков Александр Валерьевич, 2023. – С. 23-27.
5. Панова, М. Ю. Особенности психологической подготовки спортсменов 12-14 лет, занимающихся вестилевым карате / М. Ю. Панова // Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры : сборник научных трудов, посвященный 100-летию министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 198-201.
6. Половникова, М. Г. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова, М. А. Зуб, М. Е. Кудряшов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2021. – № 4 (64). – С. 21-32.
7. Пьянкова, М. Д. Ловкость как физическое качество и особенности её развития у школьников 12-13 лет на занятиях карате / М. Д. Пьянкова // Студент и наука: актуальные вопросы современных исследований : сборник статей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 169-171.
8. Трубина, А. В. Особенности развития физических качеств в карате шотокан на разных этапах подготовки / А. В. Трубина // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием. – Самара : ООО «Научно-технический центр», 2021. – С. 188-191.
9. Фефелов, П. А. Влияние использования подвижных игр на показатели физического здоровья и двигательные качества юных каратистов / П. А. Фефелов // Молодой исследователь. Вызовы и перспективы : сборник статей по материалам ССХСV международной научно-практической конференции. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2023. – С. 36-38.
10. Хохлов, А. А. Двигательно-координационные качества, как основа подготовки юных каратистов / А. А. Хохлов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 2 (106). – С. 159-163.
11. Ярошенко, Д. В. Структура тренировочного занятия на этапе начальной подготовки юных каратистов / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – № 1. – С. 92-102.

Peculiarities of Physical Development of Juniors Practicing Kyokushin Karate

Aleksei S. Kolodkin

Postgraduate Student,
Vyatka State University,
610000, 36, Moskovskaya str., Kirov, Russian Federation;
e-mail: Kolodkin2013@mail.ru

Sergei S. Sergeev

Lecturer of the Department of Physical Training,
Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
420108, 128, Orenburgsky Trakt, Kazan, Russian Federation;
e-mail: sergei1934@mail.ru

Ol'ga V. Ageeva

Associate Professor of the Department
of Theory and Methodology of Skiing, Golf and Shooting Sports,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
420010, 35, Universiade Village, Kazan, Russian Federation;
e-mail: agusha16@mail.ru

Anna V. Mityashova

Associate Professor of the Department
of Theory and Methodology of Skiing, Golf and Shooting Sports,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
420010, 35, Universiade Village, Kazan, Russian Federation;
e-mail: mav716@mail.ru

Nikolai K. Postnikov

Senior Lecturer of the Department of Biomedical Disciplines,
Vyatka State University,
610000, 36, Moskovskaya str., Kirov, Russian Federation;
e-mail: postnikov_nikolay@bk.ru

Abstract

The study of scientific publications and practical experience in training young men practicing Kyokushin Karate allows us to consider the peculiarities of their physical development. It is important to note that the physical development of young men represents constant changes in the structure and functions of the body during adolescence (15-18 years). Success in Kyokushin Karate depends not only on the level of skill, but also on the individual characteristics of the athlete's physique and physical constitution. During intense training, changes occur in the body that contribute to the development of a specific morphotype inherent in this sport. Thus, practicing Kyokushin Karate can be considered an additional activity that contributes to a positive influence on the natural development of the child.

For citation

Kolodkin A.S., Sergeev S.S., Ageeva O.V., Mityashova A.V., Postnikov N.K. (2026) Osobennosti fizicheskogo razvitiya yuniorov, zanimayushchikhsya karate Kiokusinkay [Peculiarities of Physical Development of Juniors Practicing Kyokushin Karate]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (1A), pp. 156-157. DOI: 10.34670/AR.2026.29.99.017

Keywords

Physical development, young men, Kyokushin Karate, juniors, morphotype, sports training.

References

1. Emelyanova, M. F. (2021). Psikhologicheskiye osobennosti sportsmenov v zavisimosti ot ikh sportivnykh dostizheniy na primere podrostkov, zanimayushchikhsya Kiokushinkay karate [Psychological features of athletes depending on their

- sports achievements on the example of adolescents engaged in Kyokushinkai karate]. In *Sportivnaya psikhologiya: nauka i praktika* (pp. 14-21). Novosibirsk State University of Economics and Management.
2. Eremenko, A. V. (2014). Osobennosti fizicheskogo razvitiya detey i podrostkov, zanimayushchikhsya kiokushinkay karate [Features of physical development of children and adolescents engaged in Kyokushin karate]. In *Valeopedagogicheskiye problemy zdorovyeformirovaniya podrostkov, molodezhi, naseleniya* (pp. 100-102). Russian State Vocational Pedagogical University.
 3. Fefelov, P. A. (2023). Vliyaniye ispol'zovaniya podvizhnykh igr na pokazateli fizicheskogo zdorov'ya i dvigatel'nyye kachestva yunykh karatistov [The influence of the use of outdoor games on the physical health indicators and motor qualities of young karatekas]. In *Molodoy issledovatel'. Vyzovy i perspektivy* (pp. 36-38). Internauka.
 4. Kapralova, A. M., Novikov, A. V., & Mikhaylov, K. K. (2020). Rol' fizicheskoy kul'tury v razvitii lichnosti [The role of physical culture in personality development]. In *Sovremennyye podkhody k sovershenstvovaniyu fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy deyatel'nosti uchashcheksya molodezhi* (pp. 225-228). Vladimir State University.
 5. Khokhlov, A. A. (2023). Dvigatel'no-koordinatsionnyye kachestva, kak osnova podgotovki yunykh karatistov [Motor-coordination qualities as a basis for training young karatekas]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, 2(106), 159-163.
 6. Molozev, Ya. V., Kiselev, V. Yu., & Gorpinka, M. I. (2023). Razvitiye silovykh sposobnostey u yunoshey, zanimayushchikhsya karate s uchetom voznastnykh osobennostey [Development of strength abilities in young men engaged in karate, taking into account age characteristics]. In *Nauka, obrazovaniye, tekhnologii: problemy, dostizheniya i perspektivy* (pp. 23-27). Individual Entrepreneur Tugolukov Aleksandr Valerievich.
 7. Panova, M. Yu. (2023). Osobennosti psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov 12-14 let, zanimayushchikhsya vsestilevym karate [Features of psychological training of athletes aged 12-14 engaged in all-style karate]. In *Problemy i perspektivy fiziologicheskogo soprovozhdeniya trenirovochnogo protsessa i fizicheskoy kul'tury* (pp. 198-201). Ural State University of Physical Culture.
 8. Polovnikova, M. G., Kalinina, I. N., Kudryashova, Yu. A., Zub, M. A., & Kudryashov, M. E. (2021). Otsenka fizicheskogo razvitiya detey mladshogo shkol'nogo vozrasta, zanimayushchikhsya karate Kiokushinkay [Assessment of physical development of primary school children engaged in Kyokushinkai karate]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Biologiya i ekologiya*, 4(64), 21-32.
 9. Pyankova, M. D. (2024). Lovkost' kak fizicheskoye kachestvo i osobennosti yeye razvitiya u shkol'nikov 12-13 let na zanyatiyakh karate [Agility as a physical quality and features of its development in schoolchildren aged 12-13 in karate classes]. In *Student i nauka: aktual'nyye voprosy sovremennykh issledovaniy* (pp. 169-171). Nauka i Prosveshchenie.
 10. Trubina, A. V. (2021). Osobennostirazvitiya fizicheskikh kachestv v karate shotokan na raznykh etapakh podgotovki [Features of the development of physical qualities in Shotokan karate at different stages of training]. In *Fizicheskaya kul'tura: sovremennyye tendentsii, aktual'nyye problemy i perspektivy razvitiya* (pp. 188-191). Nauchno-tehnicheskii tsentr.
 11. Yaroshenko, D. V. (2020). Struktura trenirovochnogo zanyatiya na etape nachal'noy podgotovki yunykh karatistov [The structure of a training session at the stage of initial training of young karatekas]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, 1, 92-102.