

**Собко Н.Г.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка  
(<https://orcid.org/0000-0002-5354-9262>)

**Собко С.Г.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
і рекреаційно-оздоровчої роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка  
(<https://orcid.org/0000-0001-7325-2869>)

**Бабаліч В.А.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка  
(<https://orcid.org/0000-0001-5698-836X>)

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

*Ключові слова:* фізична підготовленість, спортсмени вищих розрядів, програма, карате

*Sobko N.G., Sobko S.G., Babalich V.A. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF HIGH-RANKING ATHLETES IN SHIN-KYOKUSHINKAI KARATE*

*Key words:* physical fitness, athletes of higher ranks, program, karate

**Актуальність дослідження.** Східні одноборства протягом вже багатьох років є одними з найпривабливіших видів спорту для молоді [7].

Кіокушинкай (японський стиль карате) – один з найбільш відомих і поширених в світі стилів карате, метою якого є виховання духовно розвинених, цілеспрямованих, фізично сильних людей [3, С. 115; 6; 7].

В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що безпосередньо впливають на спортивний результат і ефективність тренувального процесу [8].

Незважаючи на всю видовищність спарингів, карате кіокушинкай – це ще й бездоганна фізична форма, яка виходить за рахунок тренування всіх груп м'язів [4; 6].

Сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність багато в чому визначають ефективність проведення тактико-технічних дій в куміте, красу і видовищність виконання ката, є необхідною умовою успішного виконання тамешіварі [5]. Відтак, на думку Гречухіна Д. В. [4], це накладає виключно високі вимоги до фізичної підготовленості каратистів.

**Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій.** Фізична підготовка спортсменів-каратистів стала предметом дослідження низки авторів:

– Гричухін Д. В. приділив увагу удосконаленню методики розвитку фізичної підготовленості дітей 12-14 років в карате (2015);

– Єрмаков С. С., Тропін Ю. М. і Бойченко Н. В. обґрунтували спеціальну фізичну підготовку кваліфікованих борців (2016);

– Степанов С. В. і Дворкін Л. С. присвятили свої дослідження питанням фізичної підготовки каратистів 12-15 років (2002).

Окремі якості спортсменів у карате розглядали: Іріков Е. О. (розвиток швидкісних здібностей каратистів 18-19 років); Єрмолаєв М. Ю., Савчук А. Н. (спеціальна витривалість у шин-кіокушинкай карате); Бойченко В. В. (навчання техніці кіокушинкай карате з акцентом на координаційні здібності спортсменів 16-17 років); Самуйлов Д. Н., Янюк А. М. (розвиток витривалості студентів-каратистів технічних вузів на початковому етапі); Ігнатов О. (силова підготовка каратиста); Небураковський О. О. (спеціальна силова фізична підготовка юних каратистів) та інші.

Отже, вважаємо, що актуальність розгляду і вивчення даної тематики обумовлюється розвитком спорту і бойових мистецтв, зокрема, в сучасних умовах.

**Мета дослідження** – визначити стан фізичної підготовленості спортсменів-каратистів вищих розрядів у шин-кіокушинкай та розробити програму його удосконалення.

**Методи дослідження.** У роботі нами були використані наступні методи дослідження:

– теоретичні: вивчення та аналіз спеціальної та методичної літератури, присвяченої проблемам фізичної підготовки у різних видах спорту; різного віку, статі; на різних етапах підготовки спортсменів, і, зокрема, спортсменів-каратистів групи вищої спортивної майстерності; теоретичний аналіз і узагальнення;

– експериментальні: педагогічне тестування та оцінка стану фізичної підготовленості (загальної і спеціальної) досліджуваного контингенту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичній підготовці в системі тренувального процесу спортсмена, поряд з рішенням різного роду тактичних завдань, а також технічної, теоретичної, морально-вольової та психологічної підготовки, теоретиками і практиками спорту відводиться одне з найважливіших місць. Завдяки розвитку силових, швидкісних, а також координаційних здібностей, витривалості і гнучкості формуються ритмо-швидкісні структури рухових дій спортсмена, а також закріплюється раціональна спортивна техніка (Маленюк Т. В., Собко Н. Г., 2018; Новиков А. А., 2003 та інші).

Багіров І. А. [1] зауважує, що "у спеціальних дослідженнях різного виду, а також в самій спортивній практиці вже досить давно доведено, що надзвичайно важливим для спортсменів абсолютно будь-якої спеціалізації та кваліфікації є високий рівень фізичної підготовленості. Стосовно безпосередньо спортивних одноборств, дослідник наголошує: "багато тренерів сходяться на думці, що в якості вирішальної і, навіть, в якійсь мірі, основоположної в підготовці борця є саме фізична підготовка".

Богдан І. О. [2] наголошує: "Фізична підготовленість спортсмена в карате характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) та гнучкості".

В результаті спеціального аналізу структури сторін фізичної підготовленості одноборців і результативності їх змагальної діяльності, низкою авторів (Панков В. А., Акопян А. О., 2004; Шарипов А. Ф., Малков О. Б., 2007; Остополець І. Ю., Пархоменко Г. А., 2015; Саєнко В. Г., 2016; Багіров І. А., 2017; Нікітушкін В. Г., Суслов Ф. П., 2017 та інші) визначена процентна значимість впливу структури фізичних якостей одноборців на спортивний результат (силові 14,2%, спеціальна швидкість 20,3%, спеціальна швидкісно-силова витривалість 32,7%, швидкісно-силові здібності 24%).

В результаті аналізу наукових досліджень, в яких розкрито різні аспекти виховання фізичних якостей спортсменів-одноборців, вдалося встановити, що для дослідників, останнім часом, все більший інтерес представляє саме вивчення і підбір найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що пред'являють підвищені вимоги до функціональних систем організму спортсмена, можливостями яких і визначається успіх змагальної діяльності (Лях В. І., 2001; Фискалов В. Д., Черкашин В. П., 2016; Багіров І. А., 2017).

Цілеспрямований навчально-тренувальний процес з регулярним комплексним застосуванням фізичних вправ обраного виду спорту, за твердженням Д. В. Гречухіна [4],

сприяє досягненню великої фізичної гідності, спортивної результативності і змагальної успішності.

Рівень фізичної підготовленості, на думку Тумашева І. І., " визначає здатність каратиста адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню в найбільш короткий термін своєї спортивної форми, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду при виконанні окремих вправ під час тренувальних занять і при тренуваннях в цілому" [9].

Дослідження проводилося в період з вересня 2020 по березень 2021 року на базі спортивного клубу "Будокан-кай" міста Кропивницький.

Всього в дослідженні взяло участь п'ять спортсменів-каратистів групи вищої спортивної майстерності, які виконували тести, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовку у шин-кіокушинкай карате:

1. Сп. К. О., МС, 1-й кю - коричневий пояс;
2. Сп. Т. А., КМС, 2-й кю – коричневий пояс;
3. Сп. У. Т., 1-й дорослий розряд, 4-й кю – зелений пояс;
4. Сп. У. Д., 1-й дорослий розряд, 4-й кю – зелений пояс.
5. Сп-ка Д. В., КМС, 2-й кю – коричневий пояс.

У дослідженні нами було обрано 9 тестів, за допомогою яких визначався стан загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів групи вищої спортивної майстерності. Із них 6 тестів – для визначення стану загальної фізичної підготовленості каратистів, 3 тести – для визначення стану спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у шин-кіокушинкай карате.

**Тест 1.** Біг 30 м., с.

**Тест 2.** Біг 1000 м., хв./с.

**Тест 3.** Підтягування на перекладині (підраховується кількість раз).

**Тест 4.** Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 30 с. (підраховується кількість раз).

**Тест 5.** Піднімання тулуба в сід за 30 с. (підраховується кількість раз).

**Тест 6.** Стрибок у довжину з місця, см.

**Тест 7.** Спортсмен виконує удари на "лапах" тільки руками за 3 хв. (підраховується кількість виконаних ударів).

**Тест 8.** Спортсмен виконує удари на "лапах" тільки ногами за 3 хв. (підраховується кількість виконаних ударів).

**Тест 9.** Спортсмен виконує удари на "лапах" спільно руки/ноги за 3 хв. (підраховується кількість виконаних ударів).

Тести загальної фізичної підготовки запозичені нами із "Програми спортивної підготовки по кіокусінкай".

Оцінка результатів тестування проводилась за нормативами загальної фізичної підготовки спортсменів групи вищої спортивної майстерності згідно "Типової програми спортивної підготовки по кіокусінкай" (від 16 лютого 2015 року) та "Стандарту спортивної підготовки з виду спорту кіокусінкай".

Фонове обстеження спортсменів проводилось за вказаними вище тестами. Визначені індивідуальні значення, що відповідають належним, відповідно нормативних вимог з виду спорту і рівня спортивної майстерності, зазначених вище.

Нами проведено спостереження за змагальною діяльністю спортсменів-каратистів, вивчався досвід тренерів-викладачів щодо удосконалення фізичної підготовленості спортсменів та процесу їх підготовки в цілому.

Спираючись на багаторічний досвід підготовки спортсменів у шин-кіокушинкай карате опитаних нами експертів (тренерів), зазначаємо, що достатньо високий рівень прояву рухових здібностей є дуже ефективним на етапі вищої спортивної майстерності, а також має сильний взаємозв'язок із технікою зазначеного виду спорту. Відтак, з метою підготовки спортсменів-каратистів до офіційних змагань, нашим завданням стало удосконалення фізичної підготовленості (загальної і спеціальної) досліджуваного контингенту.

Нами розроблена та впроваджена у процес спортивної підготовки навчально-тренувальна програма, розрахована на п'ятитижневий цикл тренувань (передзмагальний мезоцикл, де тренування проводились кожного дня, окрім неділі) та одночасно спрямована на загальну і спеціальну фізичну підготовленість спортсменів-каратистів з урахуванням специфіки виду спорту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в перевірці запропонованої нами програми шляхом аналізу динаміки зрушень в особистих показниках спортсменів та результатів їх виступу на офіційних змаганнях.

#### **Висновки.**

1. В результаті вивчення специфіки підготовки спортсменів в одноборствах, ми дійшли висновку, що оскільки умови реального поєдинку припускають постійну зміну ситуацій, і м'язові зусилля, відповідно, потрібні різні: динамічні і статичні, відтак важливість відповідного рівня фізичної підготовленості (загальної та спеціальної) є абсолютною.

2. Проведене тестування, результати якого дозволили виявити індивідуальні показники спортсменів-каратистів.

3. Запропонована і впроваджена у навчально-тренувальний процес п'ятитижнева програма (передзмагальний мезоцикл) удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-каратистів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств : выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2017. 74 с. - URL : <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20876?mode=full> (дата звернення: 22.12. 2019).

2. Богдан І. О. Фізична підготовка в карате : Лекція. Львів, 2015. 51 с.

3. Вернер Линд. Энциклопедия боевых искусств (пер. с нем. А. В. Волкова). Москва : Астрель : АСТ, 2007. С. 315.

4. Гречухин Д. В. Совершенствование методики развития физической подготовленности детей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом и киокушинкай-каратэ : выпускная квалификационная работа. Красноярск, 2015. С. 3.

5. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения, 2013. 576 с. URL : <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/sport/113893-vasilij-mikryukov-enciklopediya-karate.html> (дата звернення 21.11.2020).

6. Сабуров Анвар. Построение подготовки высококвалифицированных каратистов вида киокушинкай к ответственным соревнованиям : квалификационная работа по теории и методике избранного вида спорта. Харьков 2016. 62 с. – URL : [https://www.researchgate.net/publication/324844933\\_Postroenie\\_podgotovki\\_vysokokvalificirovannyh\\_karatistov\\_vida\\_kiokusinkaj\\_k\\_otvetstvennym\\_sorevnovaniyam](https://www.researchgate.net/publication/324844933_Postroenie_podgotovki_vysokokvalificirovannyh_karatistov_vida_kiokusinkaj_k_otvetstvennym_sorevnovaniyam) (дата звернення 06.06. 2020).

7. Самуйлов Д. Н., Янюк А. М. Развитие выносливости у студентов-каратистов технических вузов на начальном этапе / Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов : сб. науч. Ст. участников III Междунар. Науч.-пр. конф. "Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA – 2012". Минск, 21-23 марта 2013. Минск, 2013. С. 299-302.

8. Степанов С. В. Кекусин каратэ-до : учебное пособие. Екатеринбург : Изд-во Урал. Университета, 2004. 246 с.

9. Тумашев И. И. Исследование методики физической подготовки юношей 18-20 лет, занимающихся каратэ киокусинкай : выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2019. 68 с.