

## **Тематичний розділ: Загальні питання фізичної культури і спорту**

**Собко Н.Г.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

**Лелека Я.М.**, магістрант першого року навчання спеціальності "Фізична культура і спорт" Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

### **ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ В ПІДГОТОВЦІ КАРАТИСТІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)**

**Вступ.** Фізична підготовка каратистів є основним фактором, що забезпечує якість техніко-тактичної та психологічної підготовленості, рівень розвитку всіх інших складових майстерності [6, С. 17].

Рівень фізичної підготовленості визначає здатність каратиста адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню його спортивної форми в найкоротші терміни, стабільному збереженню працездатності, скороченню періоду відновлення при виконанні окремих вправ під час тренувальних занять і навчання в цілому [6, С. 18].

Серед фізичних якостей спортсменів саме швидкісно-силові, за переконанням Мудрика І. П. [3, С. 69], є базою, що визначає рівень фізичної підготовленості спортсменів-каратистів. Недостатній їх розвиток збільшує тривалість формування спеціальних навичок упродовж оволодіння технікою виду спорту і знижує ефективність їх використання в умовах змагального поєдинку, оскільки специфіка змагальної діяльності у кіокушинкай карате передбачає ударну техніку, яку необхідно виконувати швидко і сильно [5, С. 8].

**Мета роботи** – розкрити важливість швидкісно-силових якостей у фізичній підготовці каратистів.

**Результати дослідження.** Швидкісно-силова підготовка спортсменів-каратистів різного віку і рівня підготовленості стала останнім часом об'єктом дослідження низки авторів: Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. (2009); Ступець І. О. (2016); Гарвардт Е., Стрикаленко Є., Шалар О. (2020); Височина Н. Л. із співавторами (2021).

В спеціальній літературі відображені різні характеристики поняття "швидкісно-силові якості". Так, швидкісно-силові якості, за твердженням Савіка Д. Л., проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів необхідна ще й значна швидкість рухів. Чим значнішим є зовнішнє обтяження, яке долає спортсмен, тим більшу роль відіграє силовий компонент, за меншого обтяження – збільшується значущість швидкісного компонента [4]. Швидкісно-силові якості підвищують загальний потенціал різних груп м'язів, що посилюється використанням певного комплексу вправ [7].

Швидкісно-силова якість, або вибухова сила – це сила помножена на швидкість; іншими словами, це цілеспрямований імпульс групи м'язів на головній точці напруги за короткий проміжок часу [2].

Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартовою силою і прискорювальною силою. Стартова сила – це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їхньої напруги. Прискорювальна сила – здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах їх скорочення [1]. Вибухова сила проявляється в карате в ударних рухах руками (ногами) [2].

Як зазначає Ступець І. О. [5, С. 27], "аналіз швидкісно-силової підготовленості каратистів проводиться за сукупністю параметрів: абсолютної швидкості руху, абсолютної сили м'язів, стартової сили м'язів, сили м'язів, що прискорює час досягнення максимальних

зусиль, максимальної швидкості руху, потужності роботи, швидкості руху, максимально вибухового зусилля".

**Висновки.** Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури дозволив нам окреслити швидкісно-силові якості, як провідні у фізичній підготовці каратистів.

### Список використаних джерел

1. Атлетизм, загальна та спеціальна фізична підготовка. URL : <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%90%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%20017.doc?id=94d4f0ad-bd92-4d37-b099-be216b77372d>
2. Вибухова сила. URL : <https://ipro-pua.com/inv/pdf/0og8vcq3-description.pdf>
3. Мудрик І. П. Взаємозв'язки між показниками в загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправах спортсменів з карате-до на етапі спеціалізованої базової підготовки: URL : <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09mipsbp.pdf>
4. Савік Д. Л. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. URL : [http://erkivcinvo.ucoz.ua/load/vizichna\\_kultura/uchnjam/zasobi\\_rozvitku\\_shvidkisno\\_silovikh\\_jakostej\\_ta\\_metodi\\_kontrolju/78-1-0-320](http://erkivcinvo.ucoz.ua/load/vizichna_kultura/uchnjam/zasobi_rozvitku_shvidkisno_silovikh_jakostej_ta_metodi_kontrolju/78-1-0-320)
5. Ступець І. О. Розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів у кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки: кваліфікаційна робота. Львів. 2016. 99 с.
6. Тумашев И. И. Исследование методики физической подготовки юношей 18-20 лет, занимающихся каратэ киокусинкай : выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2019. 68 с.
7. Швидкісно-силові якості: поняття, характеристики та методика розвитку. URL : <https://publish.com.ua/sport/shvidkisno-silovi-yakosti-ponyattya-kharakteristiki-ta-metodika-rozvitku.html>

Ступець І. О. Розвиток швидко-силових якостей спортсменів у кіокушинкай карате на етапі попередньої базової підготовки: кваліфікаційна робота. Львів. 2016. 99 с. URL :

[https://www.researchgate.net/publication/324162002\\_ROZVITOK\\_SVIDKISN\\_O-SILOVIN\\_AKOSTEJ\\_SPORTSMENIV\\_U\\_KIOKUSINKAJ\\_KARATE](https://www.researchgate.net/publication/324162002_ROZVITOK_SVIDKISN_O-SILOVIN_AKOSTEJ_SPORTSMENIV_U_KIOKUSINKAJ_KARATE)

*Система підготовки спортсмена – це складний і багатогранний процес, у якому всі компоненти взаємопов'язані та утворюють алгоритм досягнення головної мети спортсмена – високого спортивного результату. Зростання спортивної майстерності спортсменів 10-12 років, які займаються кіокушинкай карате, значною мірою визначається ступенем контролю тренувальних навантажень. В даний час у кіокушинкай карате актуальні дослідження з обґрунтування параметрів тренувальних навантажень для спортсменів різного віку та рівня підготовленості. До найбільш складних, на нашу думку, належать питання планування та нормування тренувальних навантажень.* Богдан М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / Предисловие П.Я. Гальперина. – Изд. 3-е. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. – 200 с. [це №1 із силаева, С. 152 у кирила взяла]

Богдан І. О. Фізична підготовка в карате: Лекція. Львів : 2015. 51 с. : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16069/1/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%96%D0>

[%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5.pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/304295849.pdf)

Шиленко Д., Санжарова Н. Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295849.pdf>

Швидкісно-силова якість, або вибухова сила, проявляється в карате в ударах руками (ногами). Вибухова сила - це сила помножена на швидкість; іншими словами, це цілеспрямований імпульс групи м'язів на головній точці напруги за короткий проміжок часу. Зазвичай, роботу з вибухової сили м'язів виконують спортсмени, пов'язані з контактними і командними видами спорту - боксом, карате, дзюдо, волейбол, футбол - і там не обійтися без різкого максимального припливу сил вибухова сила <https://iprof-ua.com/inv/pdf/0og8vcq3-description.pdf>

### **Тематичний розділ: Загальні питання фізичної культури і спорту**

**Собко Н.Г.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

**Пищиков Д.І.**, магістрант першого року навчання спеціальності "Фізична культура і спорт" Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)**

**Вступ.** "Бойове самбо" (від словосполучення "самооборона без зброї") – один із найпопулярніших видів спортивних одноборств в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Система САМБО

виникла з об'єднання національних видів боротьби, досвіду побутової сомооборони, а також найбільш ефективних прийомів одноборств низки зарубіжних країн [20]. Волостных В. В. Ишков А. В. Спорт XXI века: Боевое самбо. Москва: 2002. 58 с.

Сьогодні бойове самбо існує в трьох основних формах: як спорт, як самооборона, як засіб фізичної підготовки для воєнізованих і силових структур [9 Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2019). ; 20]. Спортивний розділ САМБО розвиває фізичні, морально-вольові і інтелектуальні якості спортсмена, прищеплює основні навички, які необхідні для самозахисту і рукопашного бою. [17 Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В. А. Энциклопедия боевого самбо: Олимп, 1993. 295 с.; 27 Жуков А. Г., Шмелев О. А., Тихонов В. А. Боевое Самбо для всех. Москва : ФиС,1992. 79 с.]

**Мета роботи** – характеристика фізичної підготовки спортсменів у шин-кіокушинкай карате.

**Результати дослідження.** Питання підготовки спортсменів різної кваліфікації і віку в одноборствах, і, зокрема в самбо, останнім часом розглядали в своїх працях низка дослідників, зокрема:

- підготовка одноборців в бойовому самбо з використанням технічних засобів [29]; Ишков А. В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств. *Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры*. Москва : 2004. 207 с.

- зміст і послідовність освоєння технічних прийомів спортсменами в бойовому самбо [54]; Ушаков А. Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 24 с. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-soderzhanie-i-posledovatelnost-osvoeniya-tehnicheskikh-priemov-sportsmenami-v-boevom-sambo#ixzz6Dm3y5YXI> (дата звернення 15.09.2019).

- тактико-технічна підготовка спортсменів до змагань з самбо [11]; Боль А. А. Тактико-техническая подготовка спортсменов к соревнованиям по самбо. *Вестник Сибирского юридического института*. №2. 2008. С. 120-123.

- техніко-тактичні дії в партері на прикладі бойового самбо [21]; Волостных В. В., Ишков А. В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо. Москва: 2009. 89 с.

- удосконалення техніко-тактичної підготовки самбістів 11-12 років засобами спеціальних координаційних вправ з урахуванням вагових

категорій [32]; Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий. *Омский научный вестник*. 2010. №2 (86), С. 202-206.

- *особливості підготовки єдиноборців в самбо з використанням технічних засобів* [6]; Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU\\_2017\\_458.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf) (дата звернення 22.12. 2019).

- дослідження базової техніки спортсменів високої кваліфікації в бойовому самбо [23]; Горбунов А. В. Бобровский В. А., Бобровский А. В. Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо, 2015: URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-bazovoy-tehniki-portsmenovvysokoy-kvalifikatsii-v-boevom-sambo> (дата звернення 12.09. 2019)

- формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки [3]; Алексеев А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю. С. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : фізична культура і спорт*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 3К (110)19. С. 530 – 533.

з різним рівнем підготовленості [2]; Алексеев А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особенности технической подготовки юных самбистов с разным уровнем физической подготовленности. *Спортивный вестник Приднестровья*. 2016. №2. С. 5-9.

- моделювання техніко-тактичних дій юнаків 14-15 років у бойовому самбо [5]; Арменакян Н. А. Моделирование технико-тактических действий юношей 14-15 лет в боевом самбо. ВКР по направлению Физическая культура. Лесосибирск: ЛПИ, 2016. 64 с.

- *використання елементів самбо на уроках фізичної культури у старшокласників* [26]; Жидков И. В. Использование элементов самбо на уроках физической культуры у старшеклассников. *Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование профилю подготовки Физическая культура*. Екатеринбург : РГППУ, 2017. 87 с. URL:<https://www.twirpx.org/file/2482761/> (дата звернення 03.11.2019)

- формування ударної техніки самбістів у віці 14-16 років [25]; Добрышев С. Формирование ударной техники самбистов в возрасте 14-16 лет. URL: [https://znanio.ru/media/formirovanie\\_udarnoj\\_tehniki\\_sambistov\\_v\\_vozraste\\_14\\_16\\_let-221961](https://znanio.ru/media/formirovanie_udarnoj_tehniki_sambistov_v_vozraste_14_16_let-221961) (дата звернення 15.10. 2019)

- розробка методики виховання вольових якостей у самбістів 12-13 років [14] та інші. Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 59 с.

До теперішнього часу наукові розробки та практичні рекомендації в бойовому самбо носять одиничний характер. Ця проблема пов'язана з вибором оптимальних шляхів формування необхідного обсягу рухових дій, що визначають технічну підготовленість спортсмена; удосконаленням рівня розвитку специфічних рухових здібностей, що визначає фізичну підготовленість, і, в даний час, вона набуває особливої актуальності [14; 51

Табакон С. Е., Елисеєв С. В., Конаков А. В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 240 с. ; 61 Шиян Б. М., Вацеба О. М.. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с. ]

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури підтвердив важливість фізичної підготовленості у карате, недостатній рівень якої лімітує спортивне досягнення та дозволив нам охарактеризувати факторну структуру фізичної підготовки спортсменів у карате шин-кіокушинкай.

### Список використаних джерел

Алексєєнко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №2. С. 5-9.

Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю. С. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : фізична культура і спорт*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 3К (110)19. С. 530 – 533.

Арменакян Н. А. Моделирование технико-тактических действий юношей 14-15 лет в боевом самбо. ВКР по направлению Физическая культура. Лесосибирск: ЛПИ, 2016. 64 с.

Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств. URL: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU\\_2017\\_458.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20876/1/RSVPU_2017_458.pdf) (дата звернення 22.12. 2019).

Боевое самбо – уникальное единоборство. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/> (дата звернення 23.10.2019).

2. Боль А. А. Тактико-техническая подготовка спортсменов к соревнованиям по самбо. *Вестник Сибирского юридического института*. №2. 2008. С. 120-123.

Васнин М. В. Методика воспитания волевых качеств у самбистов 12-13 лет. ВКР. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 59 с.

Волостных В. В. Ишков А. В. Спорт XXI века: Боевое самбо. Москва: 2002. 58 с.

3. Волостных В. В., Ишков А. В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо. Москва: 2009. 89 с.

Горбунов А. В. Бобровский В. А., Бобровский А. В. Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо, 2015: URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-bazovoy-tehniki-portsmenovvysokoy-kvalifikatsii-v-boevom-sambo> (дата звернення 12.09. 2019)

Добрышев С. Формирование ударной техники самбистов в возрасте 14-16 лет. URL: <https://znanio.ru/media/formirovanie-udarnoj-tehniki-sambistov-v-voznaste-14-16-let-221961> (дата звернення 15.10. 2019)

Жидков И. В. Использование элементов самбо на уроках физической культуры у старшеклассников. *Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование профилю подготовки Физическая культура*. Екатеринбург : РГППУ, 2017. 87 с. URL:<https://www.twirpx.org/file/2482761/> (дата звернення 03.11.2019)

4. Ишков А. В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств. *Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры*. Москва : 2004. 207 с.



5. Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий. *Омский научный вестник*. 2010. №2 (86), С. 202-206.

6. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2005. 240 с.

7. Ушаков А. Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 24 с. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-soderzhanie-i-posledovatelnost-osvoeniya-tehnicheskikh-priemov-sportsmenami-v-boevom-sambo#ixzz6Dm3y5YXI> (дата звернення 15.09.2019).

Шиян Б. М., Ващеба О. М.. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

Фізичні якості спортсменів у карате розглядали низка фахівців: Іріков Е. О. (розвиток швидкісних здібностей каратистів), Єрмолаєв М. Ю., Савчук А. Н. (спеціальна витривалість у шин-кіокушинкай карате); Бойченко В. В. (координаційні здібності спортсменів), Самуйлов Д. Н. Янюк А. М. (розвиток витривалості), Ігнатов О. (силова підготовка каратиста), Небураковський О. О. (спеціальна силова фізична підготовка юних каратистів). Проте про швидкісно-силову підготовку спортсменів-каратистів згадують лише поодинокі автори: Саєнко В. Г., Мельниченко О. В., 2009; Ступець І. О., 2016; Гарвардт Е., Стрикаленко Є., Шалар О., 2020; Височина Н. Л. із співавторами, 2021.