

культура і спорт". Запоріжжя : ЗНУ. 2020. 59 с.

2. Антонюк Андрій Едуардович, Герасимишин Віктор Петрович, Чуйко Юрій Андрійович. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальные научные исследования в современном мире. Журнал - Переяслав, 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С 36-41.

3. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). Ст 40-46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.

4. Голоха, В. Л., Панов, П. П. Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, Т 1, 2020. С. 10-14.

5. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., Бойченко, Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Єдиноборства, № 2. 2016. С. 20-22.

6. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] : наукова стаття. Траектория науки. 2016. № 2(7). Режим доступу 44 : <https://cyberleninka.ru/article/n/udoskonalennya-pidgotovki-yunih-bortsiv-vumovah-dinamichnogo-rozvitku-vilnoyi-borotbi>

7. Ручка Є. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 6. С. 100-104.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Хуртенко О. В., Вольський Т. В.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті проаналізовано особливості розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах, зокрема в тхеквондо. Зазначено необхідність проведення аналізу змагальних поєдинків. Охарактеризовано основні фізичні якості єдиноборців.

Вступ. За останні десятиліття значно зріс інтерес до різних видів східних і західних спортивних єдиноборств. Тхеквондо в силу своєї доступності, динамічності та видовищності є одним з найбільш популярних видів бойових мистецтв, народжених на Сході. Постійно зростаюча конкуренція в тхеквондо свідчить про необхідність розробки нових засобів і методів

спортивного тренування, які могли б максимально відповідати вимогам, визначеним специфікою виду спорту.

Мета дослідження. Проаналізувати специфічні особливості розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів-тхеквондистів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Фізична підготовка спортсмена відіграє найважливішу роль в сучасній системі спортивного тренування, багато в чому забезпечуючи вирішення завдань технічної, тактичної і психологічної підготовки [2].

Спортсмену, який займається спортивними єдиноборствами необхідно бути добре фізично підготовленим. Необхідність проведення окремих занять зі спеціальної фізичної підготовки продиктована специфікою діяльності виду спорту [8].

А.А. Новиков і Р.А. Пілоян [4] відзначають, що в спортивній практиці на передній план виступають питання, пов'язані з теорією тренування, іноді без урахування специфіки змагальної діяльності спортсмена. Очевидно, що перш ніж планувати підготовку спортсмена до змагань і досягненню конкретного результату, необхідно дізнатися про умови протікання єдиноборства, вимоги до окремих функцій організму, особливо роботи нервово-м'язового апарату в умовах змагань, і виходячи з цього, будувати процес тренування [5]. Це в першу чергу відноситься до спеціальної фізичної підготовки.

Оскільки при виконанні стрибків спортсменам, які займаються східними єдиноборствами (карате, ушу, тхеквондо) доводиться долати в основному, свою власну вагу, то з усіх показників сили, спортсменам, які займаються тхеквондо, найбільш важливі показники абсолютної сили м'язів ніг і відносні показники м'язів тулуба і рук [1].

Специфіка різних видів єдиноборств, в тому числі і тхеквондо, диктує необхідність збільшення сили за рахунок вдосконалення нервово-координаційних відносин, не стимулюючи обмінні процеси в м'язах [10].

Booth G (2016) зазначає, що при проведенні силової підготовки тхеквондистів слід пам'ятати, що для тхеквондо найбільш важливо її прояв в поєднанні з швидкістю і не вимагає зайвого збільшення м'язової маси, що може негативно позначитися на швидкісних якостях спортсмена [9].

Тому в процесі силової підготовки вправи, спрямовані на розвиток сили м'язових груп, чергуються з вправами, спрямованими на розвиток швидкості. Оскільки при прояві швидкісно-силових якостей в видах єдиноборств сила не досягає абсолютних величин, при вихованні цих якостей провідне місце займають, перш за все, здатність м'язів збільшувати силу в найкоротші моменти часу, тобто, мова йде про вибухові здібності м'язів [3].

Слід врахувати, що при виконанні вправ, які не відповідають силовим можливостям спортсмена, іноді може виникнути «бар'єр швидкості», який вельми важко подолати. Тому паралельно з розвитком швидкості необхідно працювати над розвитком сили даної м'язової групи. Як зазначають науковці [8], особливе місце в швидкісно-силовій підготовці єдиноборців займає розвиток стрибучості, для чого застосовуються стрибки з обтяженнями, «багатоскоки», стрибки вгору і «в глибину» з відскоком.

У тхеквондистів в спортивних поєдинках проявляється велика кількість складних рухових реакцій. Перед спортсменом ставиться завдання реагувати на об'єкт, що рухається (суперника) і вибрати з декількох можливих дій єдину адекватну ситуації. Плануючи швидкість виконання вправи, слід пам'ятати, що швидке скорочення в процесі руху супроводжується збільшенням тону м'язів-антогоністів, що викликає гальмуючий ефект, який носить охоронний характер. Це рефлекторне гальмування усувається кропіткою тривалою роботою в конкретному русі, що веде до вдосконалення міжм'язової координації.

Діяльність спортсмена постійно пов'язана з виконанням м'язових зусиль, в результаті яких відбувається механічна робота. Чим довша робота, тим важче її виконання з колишньою ефективністю, в зв'язку з наростанням стомлення, під яким розуміється викликане навантаженням тимчасове зниження працездатності. Відповідно до цього, очевидно, що стомлення є специфічним, а витривалість, демонстрована спортсменом, завжди є спеціальною [2]. Аналізуючи особливості змагальної діяльності тхеквондистів, можна зробити висновок, що до спеціальної витривалості в тхеквондо відносяться: швидкісна витривалість м'язів ніг і координаційна витривалість [3].

Гнучкість в карате, ушу, тайському боксі та тхеквондо розглядається через показники активної і динамічної гнучкості в зв'язку з тим, що більшість ударів в цих видах єдиноборств виконуються в голову. Основним засобом розвитку гнучкості в єдиноборствах є вправи на розтягування: прості рухи, пружні, махові, із самозахопленням, з зовнішньою допомогою.

Координаційні здібності єдиноборця дуже багатообразні. Однак можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей тхеквондистів: здатність точно узгоджувати і регулювати просторові, тимчасові і силові рухи; здатність до збереження стійкості рівноваги; здатність до розслаблення.

У реальній тренувальній та змагальній діяльності єдиноборців, в тому числі і тхеквондистів всі зазначені види координаційних здібностей проявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші - допоміжну, при цьому в змагальних поєдинках відбувається миттєва зміна ролі різних компонентів координаційних здібностей у зв'язку зі зміненими зовнішніми умовами [1].

Отже, заняття зі спеціальної фізичної підготовки єдиноборців спрямовані на розвиток їх спеціальних рухових якостей. У них широко використовуються імітаційні вправи, а також робота на лапах і інших снарядах. Включаються різні вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, що зберігають структуру рухових дій в виді єдиноборств. А також активно застосовуються вправи на відновлення і релаксацію [7].

Висновок. Перш ніж здійснювати процес розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах, необхідно провести аналіз змагальних поєдинків спортсменів і визначити спеціальні фізичні якості, що забезпечують ефективність рухових дій в спортивних спарингах в кожній віковій і кваліфікаційній категорії.

Список використаної літератури

1. Бойченко Н.В. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *ЄДИНОБОРСТВА*. 2020. №3 (17). С. 92-105
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб.пособ. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Лукіна О. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
4. Новиков А.А., Пилюян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки. *Теория и практика физической культуры*. 1996. №2. С. 44-48.
5. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособ. Малаховка: МГАФКЮ, 2019. 99 с.
6. Филин В.П. Основы юношеского спорта: учеб. пособ. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
7. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Хоронжевський, Л.Є., Кириченко, В.М. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 241-247.
8. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *ЄДИНОБОРСТВА*. 2018. Вип. 4. С.69-79.
9. Booth G. Training for real. Australian taekwondo magazine: Blitz Publications Pty Ltd. Melbourne, 2006. Vol. 15. N 2. 20p.
10. USTU Instructor's Textbook. United States Taekwondo Union Instructor's Textbook. Third edition Spring, 2016. 400 p.