

2. Старченко А.Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. №2(36). С. 177-184.

3. Хуртенко О.В. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Л.Є. Хоронжевський//*Scientific Educational Center Warsaw. Poland*. 2018. С.71-744

4. Хуртенко О.В. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / О.В. Хуртенко, М.М. Василенко, Б.Г. Шадимов// *Priority Directions of Science and Technology Development. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference Kyiv, Ukraine. 25-27 October 2020*. С. 592-597

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Хрикін Роман

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В даній статті висвітлені основні аспекти технології вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних каратистів. Проаналізовано низку авторів з даного питання. Наголошено про важливість удосконалення швидкісно-силової підготовленості.

Ключові слова: карате, спорт, фізичні якості, процес, підготовленість.

Summary. Khrykin R. Development of speed-power training of young karate people. In this report highlights the main aspects of the technology for improving the speed and strength training of young karate fighters. A number of authors were analyzed on this issue. The importance of improving speed and strength training was emphasized.

Keywords: karate, sport, physical qualities, process, preparedness.

Постановка проблеми. У спортивному карате, так як і інших видах єдиноборств, значна увага повинна приділятися розвитку фізичних якостей спортсменів, що є часткою виховного процесу. Таким чином, сучасна система спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості каратиста. Правильний підбір засобів, методів, які б забезпечували належний рівень розвитку специфічних якостей є актуальною проблемою на сьогодні у спорті, і в карате зокрема.

Обговорення. До фізичних якостей каратистів варто віднести силу, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Їх розвиток є однією з найважливіших складових спортивної підготовки [1, 4]. Як загальна, так і спеціальна фізична підготовка багато в чому визначається категорією, у якій виступає спортсмен, його індивідуальними властивостями (стиль ведення бою, техніко-тактичні дії та ін.). Для одних спортсменів пріоритетним є розвиток високої швидкості в одиночних рухах, для інших важливе значення має швидкість серійних дій, треті багато уваги приділяють розвитку сили удару, та здатності зберігати її протягом всього поєдинку [3].

Рекомендації. Досягнення високих результатів у спорті неможливе без застосування специфічних технологій розвитку тієї чи іншої фізичної якості. Особливу увагу варто приділяти умовам розвитку спеціальних навиків. Однієї м'язової сили недостатньо для того, щоб здобути досягнень у бойових мистецтвах, чи в іншому подібному виді спорту. Карате, характеризується комплексним проявом рухових якостей. Тому основним у спеціальній фізичній підготовці каратиста є спеціальна швидкісно-силова підготовка, яка передбачає комплексне виховання вибухової сили, силової витривалості та частково силової спритності [2].

Література

1. Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 29–33.
2. Вовканич Л. С., Дунець-Лесько А. В. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 3. С. 36–40.
3. Коваленко І. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для молодших школярів у групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
4. Скрипка І. М., Ратов А. М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами однокласних. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка: серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Випуск 86. Чернігів, 2011. Т. 3. С. 87–90.