

- кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 276с.
4. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.
 5. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Будженко Ярослав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті обґрунтовано експериментальну програму вдосконалення фізичних якостей юних каратистів, що базувалася на положенні про доцільність оптимізації структури фізичної підготовки спортсменів. Проаналізовано кількість повторень і відпочинок у кожному з мезоциклів.

Ключові слова: юні каратисти, фізична підготовка, спеціально-підготовчі вправи.

Budzhenko Yaroslav. Features of physical training of young men to kumite in kyokushin karate.

Abstract. The article substantiates an experimental program for improving the physical qualities of young karate athletes, which is based on the principle of optimizing the structure of athletes' physical training. The number of repetitions and rest intervals in each mesocycle is analyzed.

Keywords: young karate athletes, physical training, special preparatory exercises.

Актуальність проблеми. Ефективна система фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах – один із головних чинників зростання спортивних досягнень [1, 4]. Проте, дотепер у кіокушинкай карате цей вид спортивної підготовки для спортсменів 12-14 років залишається недостатньо вивченим і привертає додаткову увагу фахівців спортивної науки та тренерів-практиків.

О. Хуртенко та М. Хуртенко [3] стверджують, що ефективна система підготовки у віковий період 12-14 років багато в чому визначає успіх багаторічного тренування. З однієї сторони, на етапі попередньої базової підготовки важливо дотримуватися багаторічної вікової динаміки досягнення висот спортивної майстерності, використовуючи для цього так звані критичні періоди вікового розвитку організму. З іншого боку, слід уникати форсованої

спеціалізації, що веде в найближчі роки до зростання результатів, але зрештою до передчасної стабілізації спортивної майстерності.

У зв'язку з цим, метою цього етапу є створення бази спеціальної підготовленості з урахуванням раніше закладеного фундаменту всебічної фізичної підготовленості. Це забезпечить подальше зростання результатів у обраному виді спорту.

Мета дослідження – проаналізувати вплив комплексів спеціально-підготовчих вправ на показники фізичної підготовленості юних каратистів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для підтвердження доцільності застосування засобів силових підготовки у навчально-тренувальному процесі юних каратистів було проведено педагогічний експеримент. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Прайт», м. Вінниця. В дослідженні брали участь 20 спортсменів віком 1-12 років, які тренуються у групах попередньої базової підготовки другого року навчання. З них 12 хлопчиків – контрольна група і 12 хлопчиків – експериментальна група.

У нашій експериментальній методиці ми розробили систему використання вправ фізичної підготовки повторним методом і методом колового тренування, що були спрямовані на розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості. Вправи на розвиток гнучкості також входили у ці комплекси вправ.

Ю.М. Тропін [2] зазначає, що різнобічна фізична підготовка юних спортсменів виступає фундаментальною основою для досягнення високих результатів у майбутньому спортивному вдосконаленні. На цьому етапі підготовки доцільно приділяти значну увагу виконанню вправ з акробатики, боротьби, легкої атлетики та гімнастики. Такий підхід, з одного боку, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, підвищуючи його здатність до сприйняття значних специфічних навантажень у процесі змагальної діяльності (зокрема, під час спарингів), а з іншого, – через формування широкого спектру рухових умінь і навичок – забезпечує підґрунтя для ефективного засвоєння складних координаційних дій, що є характерними для техніки та комбінацій карате.

На відміну від програми, що реалізується в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), в експериментальній групі було передбачено ширше використання вправ вибіркового впливу. Зазначені вправи становили собою специфічні рухові дії, що виконувалися в умовах підвищеної складності, що досягалося шляхом застосування обтяжень різної маси (зокрема, обтяжувачів, гантелей, а також навантажувальних елементів тренажерного обладнання).

Усього було проведено 63 тренувальні заняття 3 рази на тиждень по 2 академічні години (понеділок, середа, п'ятниця). Весь період педагогічного експерименту було поділено на три мезоцикли тривалістю по 7 тижнів кожен (21 заняття).

Щопонеділка та п'ятниці вправи фізичної підготовки виконувалися

повторним методом, а в середу – методом колового тренування. У ході всього педагогічного експерименту навантаження та відпочинок чітко регулювалися. Кількість повторень і відпочинок варіювалися у кожному мезоциклі по-різному.

Так, у першому мезоциклі при виконанні вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки кількість повторень у середньому становила 10-12 – 25 разів по 1-2 підходи, відпочинок між вправами був 1 хвилину. З використанням методу колового тренування тривалість виконання вправ фізичної підготовки становила 20 секунд, а відпочинок – 30 секунд.

У другому мезоциклі при виконанні вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки повторним методом ми збільшили кількість повторень на 3-5 разів і додали обтяження (обтяжувачі 0,5-1 кг), відпочинок залишався незмінним. У виконанні тих же вправ методом колового тренування по середам ми збільшили час до 30 секунд, а відпочинок залишили колишнім – 30 секунд. Таким чином, ми створили умови для збільшення зусиль спортсменів, розвитку морально-вольових якостей, подолання звикання до навантаження.

У третьому мезоциклі при використанні повторного методу ми залишили обтяження таким самим, а кількість повторень збільшили ще на 3-5 разів. Із використанням методу колового тренування вправи виконували 30 секунд, а відпочинок ми скоротили до 20 секунд. Такі умови змушували юних каратистів докладати зусилля і чинити опір втомі, що дозволило підвищувати рівень працездатності.

Одним із головних завдань нашого дослідження було вдосконалення системи фізичної підготовки юних каратистів із урахуванням їх індивідуальних особливостей. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної й експериментальної груп показав, що на початку експерименту групи не мали достовірної різниці за всіма досліджуваними характеристиками. В кінці експерименту під впливом розробленої нами програми у спортсменів експериментальної групи відбувся достовірний приріст показників фізичної підготовленості, у порівнянні з контрольною. А саме: у вправі «Біг 30 м з високого старту» спортсмени експериментальної групи покращили результат на 8,5 %, у вправі «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» – на 12,0 %, у вправі «Човниковий біг 4х9 м» – на 12,7 %, у вправі «Піднімання тулуба в сід за 30 с» – на 13,2 %, у вправі «Стрибок угору з місця» – на 8,4 %, у вправі «Шпагат поперечний» – на 11,4 %, у вправі «15 ударів уширо-ура-маваши» – на 11,2 %, у вправі «Удари маваші за 20 с після обертів навколо себе» – на 21,3 %, у вправі «Два удари руками і один ногою в середній рівень, 5 комбінацій» – на 15,3 %.

Показники спортсменів контрольної групи за більшістю контрольних вправ не мали статистично достовірної різниці.

Висновки. Отже, результати педагогічного експерименту засвідчили ефективність впровадженої методики, що передбачала індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, впровадження нових форм організації занять і використання сучасних засобів навчання. Застосування цієї методики сприяло більш результативному розв'язанню завдань, пов'язаних із підвищенням рівня

фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються карате.

Список використаних джерел:

1. Саєнко В.Г. Розвиток фізичних якостей у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії до 70 кілограм, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Молода спортивна наука України. 2007. Вип. 11. Т.3. С. 177-185
2. Тропін Ю.М. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023. №3(29). С. 98–117
3. Хуртенко О., Хуртенко М. Побудова методики фізичної підготовки кваліфікованих каратистів підготовчому періоді. The 9th International scientific and practical conference - Priority directions of science and technology development (May 16-18, 2021) SPC-Sci-conf.com.ua, Kyiv, Ukraine. 2021. С.627-632
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018. №4. С. 69-79.

**ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Верхоляк Ігор, Білик Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті подано визначення швидкісно-силових якостей. Проаналізовано групи вправ, що впливають на розвиток швидкості. Охарактеризовано принципи ефективного формування швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: юні футболісти, швидкісно-силові якості, фізичні здібності, тренувальний процес.

Verkholiak Ihor, Bilyk Dmytro. Foundations of speed-strength development in young football players

Abstract. The article provides a definition of speed-strength qualities. It analyzes groups of exercises that contribute to the development of speed and describes the principles of effective formation of speed-strength abilities.

Keywords: young football players, speed-strength qualities, physical abilities, training process.

Актуальність проблеми. У сучасному футболі спостерігається стійка тенденція до зростання динаміки і темпу гри, що висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів, зокрема, до розвитку швидкісно-