

5. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації Науковий електронний журнал «Єдиноборства» червень 2020 №3(17) ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196 2020, №3(17), С. 92–105, OI:10.15391/ed.2020-3.09

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ**

**Колосівський Олександр, Московчук Владислав**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті висвітлені питання аналізу фізичних якостей, а саме швидкісно-силових здібностей юних спортсменів, які спеціалізуються в різних видах єдиноборств. Розглядається проблема рівня фізичної підготовленості юних спортсменів та перспективні напрямки їх удосконалення.

**Summary.** The article covers the analysis of physical qualities, namely the speed and strength abilities of young athletes who specialize in various types of martial arts. The problem of the level of physical fitness of young athletes and promising directions for their improvement are considered.

**Актуальність проблеми.** Сьогодні став очевидним той факт, що ті методологічні положення та принципи, які використовували у своїй роботі тренери попередніх поколінь, більше не відповідають вимогам сучасного часу.

Необхідність швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах є беззаперечною, оскільки підвищення рівня їх спортивної майстерності ґрунтується на високому потенціалі розвитку фізичних якостей. Тому на різних етапах багаторічної підготовки слід цілеспрямовано використовувати засоби розвитку швидкісно-силових якостей, як фундаментальну цеглину тренування спортсменів [1, 3].

У дослідженнях А.Д. Егізаряна, В.С. Дахновського, Ю.М. Закар'яєва, С.Д. Іонова, В.Г. Івлєва зазначається, що підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, а саме – швидкісно-силової, здійснюється на основі засобів самих єдиноборств.

Удосконалення майстерності й підготовленості необхідно здійснювати протягом всієї спортивної кар'єри. На думку В.М. Платонова, В.М. Заціорського, Ю.Т. Верхошанського у спортсменів різної кваліфікації спостерігається залежність між рівнем розвитку фізичних якостей і технікою, тактикою виконання спортивних рухів в мінливих умовах змагальної діяльності [6, 7]. Фахівці в сфері єдиноборств [2, 4] стверджують, що навчання основам класичної техніки спортсменів досить обмежено рамками вивчення

програмового матеріалу, що змушує тренерів шукати раціональні засоби і методи вдосконалення їх майстерності.

Таким чином, виникає необхідність проведення досліджень з питань визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств та розробки комплексів тренувальних вправ, які будуть спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей.

**Мета дослідження** полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 15-16 років, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств.

**Завдання дослідження:** на основі використаної науково-методичної літератури та власного досвіду визначити пріоритетні напрямки розвитку фізичних якостей та здійснити аналіз показників фізичної підготовленості, а саме –швидкісно-силових якостей.

**Методи та організація дослідження.** У роботі були використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, власний досвід тренувань, опитування провідних тренерів з тхеквондо, карате, ушу, боротьби та методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В процесі нашого дослідження було обстежено 30 юних спортсменів 15-16 років, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств. Для проведення педагогічного експерименту було визначено контрольну та експериментальну групи. До контрольної та експериментальної групи увійшли по 15 хлопців. Для визначення показників швидкісно-силових якостей юних спортсменів використовували рухові тести, спрямовані на бігові, силові, стрибкові та технічні вправи.

Вихідний рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 15-16 років контрольної та експериментальної груп, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Вихідний рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 15-16 років контрольної (n=15) та експериментальної (n=15) груп, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств**

Тестова вправа	Група	Результати	
		$\bar{x}$	S
Біг 30 метрів з високого старту, с	КГ	4,74	0,24
	ЕГ	4,83	0,22
Стрибок у довжину з місця, м	КГ	2,38	0,14
	ЕГ	2,35	0,14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	КГ	35,87	2,97
	ЕГ	35,27	2,96
Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи за 30 с, разів	КГ	31,07	2,46
	ЕГ	30,47	2,85
Бічний удар ногою на швидкість, с	КГ	5,75	0,31
	ЕГ	5,88	0,26

Проаналізувавши таблицю 1, можна констатувати, що на початку експерименту у юнаків ЕГ та КГ не виявлено суттєвої різниці в показниках розвитку швидкісно-силових якостей.

Аналіз тестування фізичної підготовленості, а саме швидкісно-силових якостей юних спортсменів на початку експерименту дозволив нам встановити, що в бігу 30 метрів з високого старту середньостатистичний показник контрольної групи становив  $4,74 \pm 0,24$  с, а експериментальної  $4,83 \pm 0,22$  с.

У тестовій вправі стрибок у довжину з місця юнаки контрольної групи продемонстрували середньостатистичні результати  $2,38 \pm 0,14$  м, а в експериментальній групі  $2,35 \pm 0,14$  м.

Для визначення рівня швидкісно-силових якостей за силовою спрямованістю юних спортсменів виконувалась вправа згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд та піднімання і опускання тулуба з положення сидячи за 30 секунд. В юнаків контрольної групи показники в тестовій вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд дорівнюють  $35,87 \pm 2,97$  р, а в експериментальній  $35,27 \pm 2,96$  р.

В тестовій вправі піднімання тулуба з положення сидячи за 30 секунд показники контрольної групи на початку експерименту дорівнюють  $31,07 \pm 2,46$  р, а в експериментальній групі  $30,47 \pm 2,85$  р.

Для визначення рівня швидкісно-силових якостей за технічною спрямованістю використовувалась вправа бічний удар ногою на швидкість. Юні спортсмени 15-16 років контрольної групи продемонстрували результати  $5,75 \pm 0,31$  с, а юнаки експериментальної групи продемонстрували середні результати  $5,88 \pm 0,26$  с.

**Висновки.** Отримані результати дали змогу нам оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів 15-16 років, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств та порівняти їх з орієнтовними нормативами програм ДЮСШ. Можна зробити висновок, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей знаходиться на достатньому рівні, але потребує удосконалення даної фізичної якості, як однієї із провідних в таких видах спорту як тхеквондо, карате, ушу.

Виникає необхідність впровадження у тренувальний процес нових методів та засобів фізичних вправ, які дадуть змогу підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств.

### **Список використаних джерел**

1. Ашанін В. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. С. 7-11.
2. Богдан І. О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 43 с.

3. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. С. 5-9.
4. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262-269.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров]: в 2 кн. К. : Олимп. лит.. 2015. Кн. 1. 680 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров]: в 2 кн.К.: Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.

## ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ АКРОБАТІВ

Сало Валерія, Яковлів Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті визначено чинники, які складають навчально-тренувальний процес акробатів. Проаналізовано сутність загальної фізичної, спеціальної фізичної та батутної підготовки юних акробатів, а також фізичних якостей спортсменів.

**Summary.** The article identifies the factors that make up the training process of acrobats. The essence of general physical, special physical and trampoline training of young acrobats, as well as physical qualities of athletes is analyzed.

**Актуальність проблеми.** Підвищення конкуренції в спортивній акробатиці зумовило необхідність пошуку нового підходу до системи удосконалення фізичних здібностей і процесу тренувань юних акробатів. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки, до юних спортсменів пред'являються високі вимоги, що вимагає детального вивчення та удосконалення тренувального процесу акробатів.

**Мета.** Проаналізувати особливості спортивної підготовки юних акробатів.

**Завдання:** за даними наукових джерел вивчити сучасний стан питання спортивної підготовки юних акробатів.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової літери з теми дослідження.

**Результати дослідження.** Навчально-тренувальний процес акробатів являє собою єдиний комплекс, який об'єднує фізичний розвиток, виховання морально-вольових якостей, оволодіння високим рівнем спортивно-технічної майстерності.