

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИДУ "ШИНКІОКУШИНКАЙ" КАРАТЕ

Ігор Ступець, Богдан Кіндзер, Сергій Нікітенко

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. У східних єдиноборствах швидкісно-силові якості мають пріоритетне значення для реалізації успішної змагальної діяльності. Проте, як показує практика, в юному віці ці характеристики спортсменів не завжди перебувають на достатньому рівні. Тому необхідно приділити більше уваги саме питанню їх оптимізації та провести наукове дослідження в цьому напрямі.

Із теорії спорту відомі загальні підходи до організації тренувального процесу з юними спортсменами. Існують доробки науковців поширених видів карате [2, 4, 6]. Удосконалення adeptів різного віку за системою «кіокушинкай» наведено в низці робіт вчених [1, 3, 5]. Проте щодо проведення занять з юними каратистами вирішено лише окремі проблеми. Тому в роботі висвітлено матеріал відносно розвитку швидкісно-силових якостей юних каратистів.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку показників швидкісно-силових якостей в юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате впродовж експериментального періоду виконання спеціальних вправ.

Методи та організація дослідження. Для реалізації поставленої мети використано такі методи: аналіз літературних джерел та узагальнення, динамометрія, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент тривав три місяці. Група випробуваних складалася з 16 каратистів спортивного клубу «Канку» м. Львова віком 12–13 років зі стажем безперервних занять шинкіокушин карате від п'яти до семи років. Рівень їх підготовленості був приблизно рівний ($p > 0,05$).

Результати дослідження. З метою підвищення швидкісно-силових якостей в юних каратистів проведено педагогічний експеримент із застосуванням спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості, наданих у джерелі Чой Сунг Мо. Контрольні тестування швидкісно-силових якостей юних каратистів проводилися три рази: на початку 1 місяця, у середині 2 місяця, наприкінці 3 місяця експериментального періоду. Для встановлення динаміки аналіз проводився за кожним показником групи юних каратистів, а саме результати окремого тестування на початку експерименту порівнювали з показниками в середині та в кінці періоду тренування, крім того розраховано зростання у відсотках за три місяці та здійснено порівняння вихідних показників з набутими. Контрольні педагогічні тести були такими: кистьова динамометрія, вис на зігнутих руках, віджимання, прес за 30 секунд, стрибки у довжину і у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кілограми знизу вперед на дальність, стрибки через скакалку за 1 хвилину.

Проведений аналіз свідчить, що між показниками тестів у групі юних каратистів на початку 1 місяця і в середині 2 місяця фіксується відсутність статистично значущого зрушення ($p > 0,05$), між другим і третім тестуванням спостерігається достовірність (при $p < 0,05$ і $p < 0,01$), а протягом трьох місяців експериментального періоду – $p < 0,01$.

Висновки. У результаті педагогічного експерименту статистично підтверджено доцільність включення спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості в підготовчий період юних спортсменів виду «шинкіокушин карате». Після проведення експерименту в групі юних каратистів спостерігається не тільки значне зростання показників фізичної підготовленості, але й зростання кількості переможців і призерів на регіональних змаганнях в зазначеній віковій групі.

Список літератури

1. Бойченко Н. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / Н. В. Бойченко, І. М. Пашков, К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 29–33.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Галимский В. А. Влияние элементов техники каратэ на функциональное состояние и физическую подготовленность курсантов летной академии / В. А. Галимский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 43–47.
4. Дунець-Лесько А. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Вип. 13, Т. 3. – С. 67–70.
5. Кіндзер Б. М. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката "Санчін" / Б. М. Кіндзер // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харків : ТОВ "Типография МАДРИД", 2015. – С. 30–34.
6. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до : [монография] / А. Н. Литвиненко. – Харків : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.