

**Підвищення показників швидкісно-силових якостей  
у юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате**

Ступець І.О.

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** Проведено аналіз динаміки підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате протягом експериментального періоду виконання спеціальних вправ. Експериментально підтверджена доцільність включення спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості в підготовчий період юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате.

**Ключові слова:** «шинкіокушин» карате, швидкісно-силові якості, показники, динаміка.

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 знаходяться на достатньому рівні. Тому, необхідно приділити більше уваги саме питанню їх оптимізації та провести наукове дослідження в даному напрямку.

Із теорії спорту відомі загальні підходи до організації тренувального процесу з юними спортсменами [3, 5, 12]. Існують доробки науковців поширених видів карате [2, 6, 8]. Вдосконалення adeptів різного віку за системою «кіокушинкай» наводиться у ряді робіт вчених [1, 4, 7, 9-11]. Проте, щодо проведення занять з юними каратистами, вирішені лише окремі проблеми. Тому у даній роботі, висвітлюється матеріал відносно підвищення швидкісно-силових якостей юних каратистів.

**Мета дослідження** – провести аналіз динаміки підвищення показників швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушин» карате протягом експериментального періоду виконання спеціальних вправ.

З метою підвищення швидкісно-силових якостей у юних каратистів був проведений педагогічний експеримент із застосуванням спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості, наданих у джерелі [13]. Педагогічний експеримент тривав три місяці. Групу випробуваних склали 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 ( $p > 0,05$ ). Контрольні тестування швидкісно-силових якостей юних каратистів проводилися три рази: на початку 1 місяця, в середині 2 місяця, наприкінці 3 місяця експериментального періоду. Для встановлення динаміки, аналіз проводився за кожним показником групи юних каратистів, а

Динаміка показників швидкісно-силових якостей юних каратистів протягом тримісячного експерименту (n=16)

| Контрольні<br>Випробування                 | На початку<br>1 місяця |      | $\bar{X}_1 \leftrightarrow \bar{X}_2$ | В середині<br>2 місяця |      | $\bar{X}_2 \leftrightarrow \bar{X}_3$ | Наприкінці<br>3 місяця |      | $\bar{X}_1 \leftrightarrow \bar{X}_3$ | Поліпшення<br>за період<br>експерименту |
|--|------------------------|------|---------------------------------------|------------------------|------|---------------------------------------|------------------------|------|---------------------------------------|---|
|  | $\bar{X} \pm m$        |      | P*                                    | $\bar{X} \pm m$        |      | p                                     | $\bar{X} \pm m$        |      | P                                     | %                                       |
| Кистьова динамометрія, кг                  | 18,38                  | 1,04 | >0,05                                 | 20,13                  | 1,04 | <0,01                                 | 24,31                  | 0,89 | <0,01                                 | 24                                      |
| Вис на перекладині, с                      | 22,69                  | 0,52 | >0,05                                 | 24,06                  | 0,45 | <0,05                                 | 28,19                  | 0,30 | <0,01                                 | 20                                      |
| Віджимання, разів                          | 25,88                  | 1,86 | >0,05                                 | 27,50                  | 1,86 | <0,01                                 | 33,06                  | 1,64 | <0,01                                 | 22                                      |
| Прес за 30 с, разів                        | 22,38                  | 0,37 | >0,05                                 | 23,38                  | 0,37 | <0,01                                 | 27,69                  | 0,60 | <0,01                                 | 19                                      |
| Стрибок у довжину<br>з місця, см           | 178,31                 | 2,23 | >0,05                                 | 181,13                 | 2,23 | <0,05                                 | 189,38                 | 2,23 | <0,01                                 | 6                                       |
| Стрибок у висоту<br>з місця, см            | 38,38                  | 0,82 | >0,05                                 | 40,63                  | 0,82 | <0,01                                 | 44,56                  | 0,74 | <0,01                                 | 14                                      |
| Метання набивного<br>м'яча знизу вперед, м | 6,26                   | 0,18 | >0,05                                 | 6,56                   | 0,19 | <0,01                                 | 7,36                   | 0,16 | <0,01                                 | 15                                      |
| Стрибки через скакалку<br>за 1 хв., разів  | 145,63                 | 4,54 | >0,05                                 | 150,38                 | 4,62 | <0,05                                 | 164,94                 | 4,84 | <0,01                                 | 12                                      |

\* граничне значення t критерію Стьюдента при n = 30 для p <0,01 є відмітка 2,92, для p <0,05 – 2,12.

саме: результати окремого тестування на початку експерименту, порівнювались з показниками в середині та в кінці періоду тренування, крім того розраховувалося відсоткове поліпшення за три місяці та здійснювалося порівняння вихідних показників та вдосконалених. Контрольні педагогічні тести були наступними: 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, стрибки через скакалку за 1 хвилину.

Проведений аналіз показав (табл. 1), що між показниками тестів в 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 –  $p < 0,01$ .

**Висновок.** У результаті педагогічного експерименту статистично підтверджена доцільність включення спеціальних вправ швидко-силової спрямованості в підготовчий період юних спортсменів виду шинкіокушин карате. Після проведення експерименту у групі юних каратистів спостерігається не тільки значний приріст показників фізичної підготовленості, але й зростання кількості переможців та призерів на регіональних змаганнях в зазначеній віковій групі.

#### Література:

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. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.005
2. Вовканич Л. С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів // Л. С. Вовканич, А. В. Дунець-Лесько // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 3. – С. 36–40.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. 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. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.008
5. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : ФиС, 2009. – 76 с.
6. Дунець-Лесько А. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України. – Л., 2009. – Вип. 13, Т. 3. – С. 67–70.
7. 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. – Х. : ТОВ "Типографія МАДРИД", 2015. – С. 30–34.
8. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до : [монография] / А. Н. Литвиненко. – Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
9. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : [монография] / В. Г. Саенко. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.

10. Саєнко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
11. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
12. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : ФиС, 1980. – 256 с.
13. Чой Сунг Мо. Скоростно-силова підготовка в бойових искусствах / Чой Сунг Мо. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 192 с.

#### **Відомості про автора:**

**Ступець Ігор Орестович –**

магістрант кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту зі спеціальності «Спорт»

*Львівський державний університет фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2016 р.*