

## Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів

Стрикаленко Є.А. <sup>1</sup>, Шалар О.Г. <sup>1</sup>, Гузар В.М. <sup>2</sup>, Пітин М.П. <sup>3</sup>

*Херсонський державний університет <sup>1</sup>*

*Херсонська державна морська академія <sup>2</sup>*

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського <sup>3</sup>*

**Анотація.** В статті досліджено зміни показників швидкісно-силової підготовленості спортсменів-каратистів. Встановлено, що в обох групах відбулись певні зрушення проте в експериментальній групі вони більш суттєві. Це дозволяє зробити припущення, що використання методики швидкісно-силової підготовки в експериментальній групі сприяє оптимізації спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів.

**Ключові слова:** карате; підготовка; підготовленість; ефективність; показники; тестування.

**Вступ.** За даними провідних спеціалістів в карате для досягнення високих результатів спортсмен повинен мати високий рівень технічної, тактичної, психологічної та фізичної підготовленості (Бутенко, 2017; Горюнов, 2006; Платонов, 1995). Проте для підвищення впевненості в власних діях, ефективності навчання та використання технічних прийомів, вміння проводити сутичку тривалий час з високою ефективністю необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості. Спортивні одноборства відносяться до групи видів спорту в яких доволі складно виявити пріоритетну фізичну якість так як їм потрібні всі фізичні якості. Проте, на думку фахівців з карате, як і в інших ударних видах одноборств, поряд з іншими фізичними якостями тренерам необхідно приділяти значну увагу розвитку швидкісно-силових якостей, які є вирішальними в силі, точності та ефективності виконання ударів в атаці та побудові захисних дій (Стрикаленко, Гузар, & Шалар, 2019; Шалар, Романюк, & Гузар, 2017; Шалар, Гузар, & Савченко-Марущак, 2017).

**Мета дослідження:** визначити зміни показників швидкісно-силової підготовленості спортсменів-каратистів під впливом запропонованої програми.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; педагогічне тестування; педагогічне дослідження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до мети дослідження було визначено вихідний рівень швидкісно-силової підготовленості каратистів контрольної та експериментальної груп Херсонського спортивного клубу «Легенда» кваліфікаційного рівня КМС та I розряду.

В подальшому, протягом двох місяців впровадили в тренувальний процес

експериментальної групи 2-х тижневий та 4-х тижневий цикл швидкісно-силової підготовки. В контрольній групі тренування відбувались протягом ідентичного терміну за стандартною методикою без використання спеціальних комплексів оптимізації швидкісно-силової підготовленості.

Після завершення дослідження було проведено повторне тестування та визначено кінцевий рівень швидкісно-силової підготовленості каратистів. Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості каратистів експериментальної групи протягом дослідження представлені на рисунку 1.

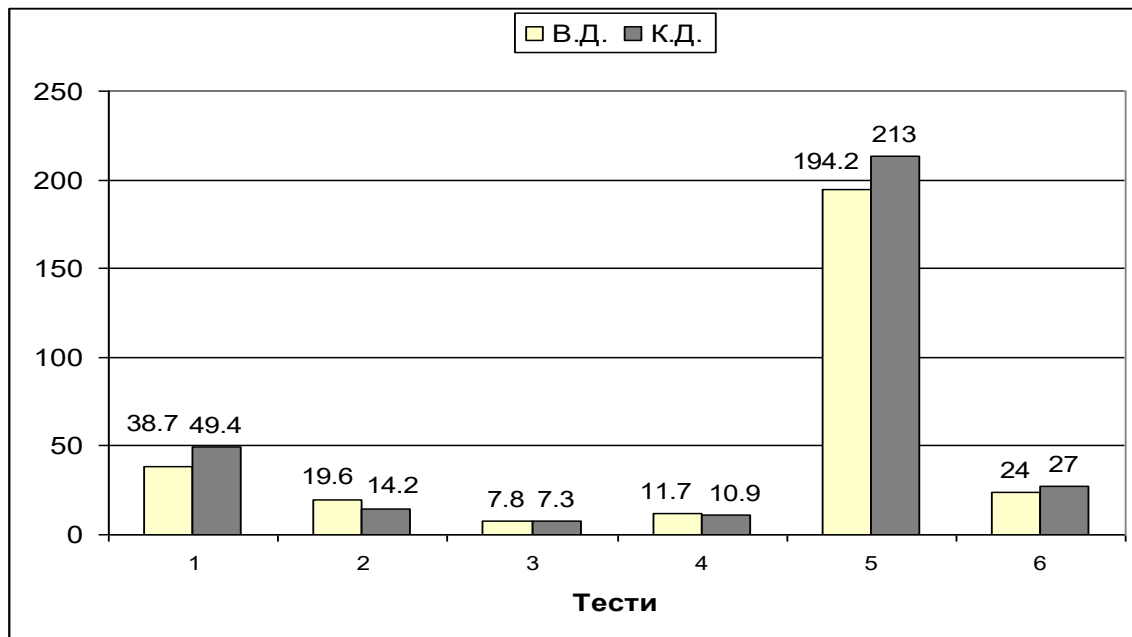


Рис. 1. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості каратистів експериментальної групи протягом дослідження

1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 2 – частота рухів; 3 – човниковий біг 4 x 9 м.; 4 – 10 вистрибувань; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – удари ногами за 15 с.

Аналізуючи отримані протягом дослідження результати встановлено, що в експериментальній групі відбулись значні зрушення, які вказують на правильність побудови тренувального процесу. Так, за тестом, що визначає швидкісно-силові якості верхніх кінцівок результат підвищився на 10,7 раз з 38,7 раз до 49,4 рази. Зміни в показниках швидкості виконання рухів за тестом «Частота рухів» становили 5,4 секунди. Незначні розходження результатів (в межах однієї секунди) встановлені при порівнянні показників тестів «Човниковий біг 4x9 м» (0,5 секунди) та «10 вистрибувань» (0,8 секунди). Найбільші зміни абсолютних значень встановлені за тестом «Стрибок у довжину з місця» 18,8 сантиметрів (з 194,2 сантиметри до 213 сантиметрів).

При порівнянні рівня прояву спеціальної швидкісно-силової підготовленості за тестом «Удари ногами за 15 секунд» результат каратистів підвищився на 3 удари і становив 27 повторень.

Аналогічно до попередніх даних ми порівняли й результати вихідного та кінцевого дослідження в контрольній групі (рис. 2.).

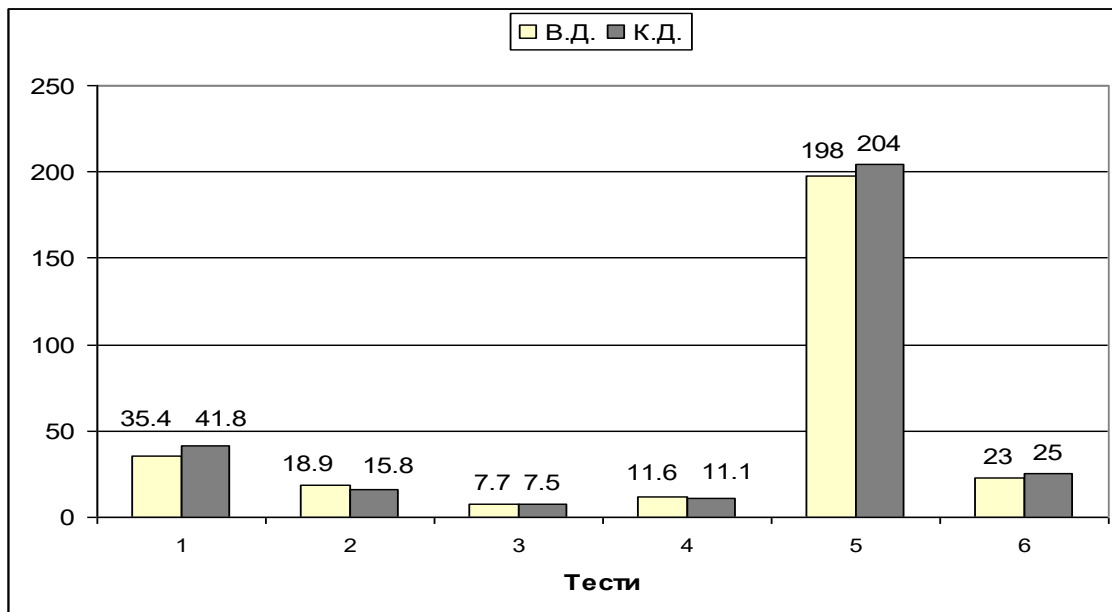


Рис. 2. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості каратистів контрольної групи протягом дослідження

1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 2 – частота рухів; 3 – човниковий біг 4 x 9 м.; 4 – 10 вистрибувань; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – удари ногами за 15 с.

Дослідження змін середніх показників в контрольній групі довели, що за період дослідження в даній групі також відбулись зміни, проте вони менш суттєві. Так, результати тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» підвищились на 6,4 рази, показники тесту «Частота рухів» зросли на 3,1 секунду, «Стрибок у довжину з місця» змінився на 6 сантиметрів. Подібна тенденція до незначних змін спостерігається і за результатами тестів «Човниковий біг 4 x 9 м» (0,2 секунди) та тесту «10 вистрибувань» (0,5 секунди). Нарешті розходження між показниками тесту, який вимагає прояву швидкісної сили та техніки виконувати удари ногами в контрольній групі склало 2 удари.

**Висновки.** Підсумовуючи порівняння результатів на початку дослідження та по його завершенню встановлено, що в обох групах відбулись зрушення, проте в експериментальній групі вони більш суттєві. Це дозволяє зробити припущення, що використання програми швидкісно-силової підготовки в експериментальній групі сприяє оптимізації спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів.

Література:

- Бутенко, Б. И. (2017). *Специализированная подготовка каратиста*. Астрель, Харків.
- Горюнов, А. И. (2006). *Особенности становления спортивного мастерства в спортивных единоборствах*. Прометей, Киев.
- Платонов, В. Н., & Булатова, М. М. (1995). *Физическая подготовка спортсмена*. Олимпийская литература, Киев.
- Стрикаленко, С. А., Гузар, В. М., & Шалар, О. Г. (2019). Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Единоборства*. №3 (13), 65-73.
- Шалар, О. Г., Романюк О., & Гузар, В. М. (2017). Фізична підготовка юних борців з таеквондо. *XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини»*. Збірник наукових праць, №17, 100-104

**Відомості про авторів:**

**Стрикаленко Євгеній Андрійович** –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту

<http://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: [strikalenko76@gmail.com](mailto:strikalenko76@gmail.com)

*Херсонський державний університет*

**Шалар Олег Григорович** –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

<http://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: [shalar@ksu.ks.ua](mailto:shalar@ksu.ks.ua)

*Херсонський державний університет*

**Гузар Віктор Миколайович** –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: [guzarv59@gmail.com](mailto:guzarv59@gmail.com)

*Херсонська державна морська академія*

**Пітин Мар'ян Петрович** –

доктор наук з фізичного виховання, професор

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

E-mail: [pityn7@gmail.com](mailto:pityn7@gmail.com)

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського*

*Надійшла до редакції 08.01.2021 р.*