**Олена Андрійченко**

**(Полтава, Україна)**

**МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ**

Карате – це шлях, яким багато хто йде все життя, загартовуючи своє тіло, зміцнюючи свій дух, відкриваючи в собі все нові і нові здібності і розширюючи межі своїх можливостей.

Карате як змагальний вид єдиноборств, є дуже популярним серед дітей та молоді. В загальному сенсі, це мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків та рухів. Адже головне в мистецтві карате – навчитися долати не суперника, а самого себе. Перемога над самим собою не порівняна з жодною іншою. Постійне удосконалення підготовки юних каратистів це багатогранне і багатопланове завдання, що включає в себе ряд напрямків, в числі яких: оптимізація техніко-тактичної підготовки, розвиток силових, швидкісних та інших фізичних якостей, забезпечення приросту показників функціональної працездатності, індивідуалізація підготовки, застосування засобів фармакології, харчування спортсменів тощо. Унікальність практики контактних бойових єдиноборств полягає у тому, що тренувальний процес пов'язаний з моделюванням ситуацій прямого протиборства із суперником потребує активних дій і моментальної реакції. Саме тому питання швидкісно-силової підготовки юних спортсменів є актуальним і не достатньо вивченим.

У зв'язку з цим, актуалізація і наукове обґрунтування розвитку швидкісно-силових якостей на різних етапах фізичної підготовки в карете є концептуально значущою проблемою.

Українському спортивному руху є чим пишатися. Десятки золотих, срібних та бронзових медалей на чемпіонатах світу, Європи говорять про силу і міцність українських атлетів, ідентичність нашої держави, про те, що спорт в Україні конкурентоспроможній в такий важкий для країни час, а українські атлети разом з командою фахівців, що працюють в галузі спорту, захоплюють уболівальників на всіх континентах і зміцнюють авторитет країни на міжнародній арені, виконуючи важливу місію – нагадують міжнародній спільноті про боротьбу України за мир, незалежність та свободу.

В опублікованих за останні роки книгах зарубіжних та вітчизняних майстрів карате в основному відображені питання, пов'язані з технікою та тактикою завдання ударів та постановки блоків, оволодінням комбінаційних прийомів та їх застосуванням, виконанням формальних вправ (ката). Лише в деяких книгах порушені питання загальної фізичної підготовки каратистів.

Загальна фізична підготовка у юнацькому віці відіграє першорядну роль, оскільки її мета - формування правильної постави, всебічний розвиток фізичних якостей, вкрай необхідних для оволодіння технічними діями [1, 2, 3, 4].

Сучасними науковцями приділено багато уваги кожному етапу багаторічної підготовки спортсменів. Професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, академік Української академії наук Платонов В.М. в своїх багаточисельних працях про періодизацію спортивного тренування та систему підготовки в олімпійському спорті приділив значну увагу саме загальній та спеціальні фізичній підготовці, як основі досягнення високих спортивних результатів [3].

Спортивні єдиноборства – це, передусім, засіб самовдосконалення особистості, шлях фізичного і духовного розвитку.

Ката являє собою сукупність стійок, бойових прийомів і пересувань, пов'язаних між собою логічною послідовністю та виконуваних у різному темпі та з різним ступенем напруги. У ката поєдинок носить імітаційний, уявний характер.

На відміну від ката, куміте передбачає поєдинок (спаринг) із реальним противником. При цьому існують кілька видів куміте: сіттейіпонкуміте (суворо визначена на одну атаку і одну контратаку послідовність дій), кіхоніпонкуміте (спаринг до проведення однієї заданої атаки або однієї заданої контратаки), дзіюіпонкуміте (спаринг до проведення однієї довільної атаки або однієї довільної атаки спаринг). У свою чергу куміте може бути безконтактним, напівконтактним та повністю контактним [4, с.18-21].

У сучасному спорті використовуються різні поняття, що стосуються сили і силової підготовки: сила, максимальна сила, абсолютна і відносна сила, пікова сила, повільна, швидкісна, вибухова та стартова сила, динамічна і статична сила, силова витривалість та ін. Застосування сили каратистами сприяє подоланню опору суперника або протидії йому за рахунок м'язових зусиль при виконанні рухових дій в стійці. Силові здібності каратистів діляться на власне - силові, швидкісно-силові і силову витривалість. Силові здібності проявляються у каратистів як в ката, так і в куміте[3, с.59-61].Під час розвитку організму підлітків відбувається природне збільшення м'язової сили. Слід зазначити, що абсолютна м'язова сила зростає безперервно, постійно і рівномірно протягом усього шкільного періоду.

Завдання силової підготовки каратистів полягають в наступному:

1. Сформувати основи для адаптації організму що займаються до силових навантажень (підвищити рухливість суглобів, зміцнити зв'язки).

2. Забезпечити гармонійний розвиток усіх м'язових груп рухового апарату.

3. Удосконалювати здатність проявляти силу м'язів в різних режимах роботи (статичному і динамічному).

Засобами розвитку сили є: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, стрибки, лазіння по канату, підняття ніг у висі на перекладині, вправи зі штангою, гирями, гантелями, набивними м'ячами, вправи на силових тренажерах та ін. Особливо ефективні засоби протиборства в партері[3, с.142-144]. Тренерові-викладачеві слід уникати постановки непосильних завдань перед юними каратистами. При виконанні стрибків, присідань, згинань та розгинань рук в упорі лежачи, підтягувань, необхідно слідкувати за якістю виконання вправ. По мірі засвоєння вправ з обтяженнями – вагою власного тіла доцільно доповнювати навчально-тренувальне заняття коловим тренуванням, що впливає на різні групи м'язів. Ця форма організації заняття має на меті почергове виконання вправ для різних м'язових груп - рук, ніг, тулуба (шиї) на різних станціях. У каратистів спритність і координація проявляється в умінні раціонально узгоджувати рухові ланки тіла при вирішенні рухових завдань.

Координаційні здібності в більшою мірою спадково зумовлені, ніж треновані. Тому тренери з карате при спортивному відборі більше звертають увагу на координаційні здібності, ніж на силові. Саме ці каратисти потенційно здатні засвоювати більше технічних дій, комбінувати їх між собою, а також перебудовувати руху в залежності від зміни ситуації. Координаційні здібності у новачків, які займаються єдиноборствами, проявляються у швидкій реакції та вмінні змінювати свої дії залежно від умов протиборства.

При розвитку швидкісної сили слід прагнути до максимальної різноманітності вправ, спадковості їх спрямованості – від базової до спеціальної, органічного взаємозв’язку спеціальних і допоміжних вправ, що застосовуються. Зокрема, необхідно виконувати вправи з участю одної руки або ноги, обох рук чи ніг, при різному положенні тіла – вертикальному, горизонтальному, похилому в різні сторони і т. п. Такий підбір засобів є гарантією прояву швидкісної сили в різних діях, характерних для змагальної діяльності [3, с. 129].

Таким чином, силова підготовка в дитячому віці повинна бути різнобічною і будуватися здебільшого на використанні вправ, в яких силове навантаження забезпечується переважно вправами з використанням власної маси тіла та різних найпростіших обтяжень (медболи, гантелі та ін.), також опору партнерів по тренуванню. Особливе місце повинні займати різні вправи, які сприяють стабілізації попереково-тазового комплексу, формуванню оптимальної постави. Зміна спрямованості силової підготовки в бік виконання силових вправ з великими обтяженнями (штанга, силові тренажери), які сприяють збільшенню м’язової маси, не рекомендовано використовувати в юному віці.

**Висновки.** Важливим моментом дослідження стало визначення того, що при розвитку швидкісно-силових якостей засобами атлетизму слід прагнути до максимальної різноманітності вправ, спадковості їх спрямованості – від базової до спеціальної, органічного взаємозв’язку спеціальних і допоміжних вправ, що застосовуються. Таким чином, силова підготовка в дитячому віці повинна бути різнобічною і будуватися здебільшого на використанні вправ з використанням власної маси тіла, найпростіших обтяжень та опору партнерів по тренуванню. Такий зміст силової підготовки забезпечує розвиток сили переважно за рахунок нейрорегуляторних факторів і не суперечить інтенсивному розвитку організму в пубертатному періоді. Зміна спрямованості силової підготовки в бік виконання силових вправ з великими обтяженнями (штанга, силові тренажери), які сприяють збільшенню м’язової маси, не рекомендовано використовувати в юному віці.

**Література:**

1. 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.
2. Кіндзер Б. М., Вовканич Л. С., Нікітенко С. А., Вишневецький С. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень *Реабілітаційні та фізкультурно рекреаційні аспекти розвитку людини.* 2020. № 6. С. 7–15.
3. Платонов В. М.Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020.704с.: іл.
4. Саламаха О. Є. Фізичне виховання: Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів: Навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей;КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.
5. Черненко С. О., Олійник О. М., Долинний Ю. О., Пастушкова Н. А. Фізичне виховання і спорт: основи наукових досліджень : навчальний посібник, Краматорськ : ДДМА, 2020. 115 с.

**Науковий керівник**

викладач Янович Ірина Вікторівна.