

3. Отримані результати дозволяють доповнити існуючі дані, щодо методики швидко-силової підготовки легкоатлетів-спринтерів, удосконалення змісту тренувального процесу бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Запропоновані в експериментальній програмі засоби та методи швидко-силової підготовки легкоатлетів-спринтерів, які використовувались в тренувальному процесі спортсменів ЕГ ефективно вплинули на досліджувані здібності та можуть бути рекомендовані до застосування в тренувальному процесі бігунів на короткі дистанції.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Черкаси: Брама – Україна. 2008. 632 с.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту: автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. та спорту. Житомир, 2006. 468 с.
3. Кульчицька І.А., Дідик Т.М., Поляк В.А., Адамчук В.В. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 240-266.
4. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колос О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9(28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 224-230.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ КАТА В КАРАТЕ

Іваненко Олександр, Хуртенко Максим, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано комплекс ката як метод індивідуальної підготовки бійця. Охарактеризовано вимоги, що пред'являються до виконання ката в процесі змагальної та навчально-тренувальної діяльності. Визначено, що ката може бути універсальним засобом і фізичної, і технічної, і психологічної підготовки спортсменів єдиноборців.

Summary. The article analyzes the executioner complex as a method of individual training of a soldier. The requirements to the execution of the executioner in the process of competitive and educational activities are described. It is determined that kata can be a universal means of physical, technical and psychological training of wrestlers.

Актуальність. Включення карате в програму Олімпійських ігор 2020 року в Токіо, зробило цей вид спорту ще більш привабливим як для

спортсменів і глядачів, так і для державних і комерційних організацій. У зв'язку з чим актуалізувалася проблема підготовки конкурентноздатного спортивного резерву з олімпійських видів програми карате: ката та куміте.

Водночас методологія «ката» (формальних комплексів) сьогодні є недооціненим інструментом, не тільки в системі підготовки каратистів, а й у підготовці спортсменів в інших видах спорту.

Мета. Охарактеризувати ката як індивідуальний метод підготовки каратистів.

Завдання. Розглянути ката в карате як суворо регламентовані рухові дії, що являють собою комбінації технічних прийомів захисту та нападу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Карате, як олімпійський вид спорту, включає дві змагальні дисципліни: куміте (поєдинки) та ката (комплекси імітаційних вправ).

Ката як унікальне явище є атрибутом системи виховання, навчання та практики східних бойових мистецтв.

Ката є традиційним методом далекосхідної системи виховання та навчання учнів, та предметом завзятої роботи майстрів бойових мистецтв, своєрідною «технічною енциклопедією та школою стилю», обов'язковим елементом іспитів на ступінь майстерності каратиста [2].

У сучасному спортивному карате ката також є основою та методом виховання та навчання спортсмена. Це метод індивідуальної підготовки бійця, в основі якого лежить послідовне вивчення та вдосконалення формальних комплексів різних рівнів складності.

Як зазначає Ю.Л. Орлов [4] у своїх дослідженнях, ката – це індивідуальний метод підготовки єдиноборців, який полягає у багаторазовому повторенні комплексів строго регламентованих вправ, що являють собою елементи та комбінації прийомів захисту та нападу. Вони повинні виконуватися відповідно до точно визначених кінематичних, динамічних і ритмічних характеристик, у встановленій послідовності і імітують реальний бій з декількома противниками, з якого виконавець ката умовно виходить переможцем.

Ката за своєю складністю поділяються на групи: початкові, базові, просунуті, підвищеної та вищої складності.

На думку багатьох дослідників [1,2,3], ката є свого роду способом зберігання, передачі та отримання закодованої інформації:

1. Про індивідуальну техніку карате в ідеальному техніко-тактичному варіанті, що виключає можливість ізольованого розвитку та внесення змін або модифікацій, що ведуть до втрати ідентифікаційного коду цієї традиційної школи.

2. Про методологію використання певних техніко-тактичних дій, і найвигідніші моменти та умови застосування певних технічних дій, яку розробили патріархи цієї традиційної школи та стилю.

3. Про види, стилі та способи пересування та орієнтації у просторі.

4. Про способи та ритм дихання, темп і ритм напруги та розслаблення м'язової системи бійця.

5. Про способи реагування на нападники та захисні прийоми та дії супротивника при індивідуальному та груповому бою.

Вимоги, що пред'являються до виконання ката в процесі змагальної та навчально-тренувальної діяльності, відображають в рівній ступені завдання фізичної, психічної та техніко-тактичної підготовленості каратистів: однозначне розуміння сутності техніки та тактики ката, та їх точне виконання; оптимальний рівень психічної мобілізації та концентрації уваги на уявних супротивниках, переконливість практичного використання ката; ефективний розподіл сил у процесі виконання комплексів ката; стабільне та стійке збереження рівноваги при виконанні ката; правильність стійки та точність загальних та приватних траєкторій елементів ката – «ембусен»; правильний ритм та вид дихання, відповідний темпу та ритму виконання ката [1].

У всіх видах єдиноборств, у тому числі й у карате-до, кожне ката має власну назву та (або) порядковий номер.

Ю.Л. Орлов [3] розглядає ката не лише як універсальний метод спеціалізованої технічної підготовки каратиста, що притаманний більшості фахівців у галузі єдиноборств, а й як: засіб фізичної підготовки та фізичного вдосконалення; засіб психологічної підготовки; засіб фізичної культури та рухового довголіття; джерело інформації та засіб інтегрального самовдосконалення.

Аналіз системи сучасної спортивної підготовки та різних видів спортивно-оздоровчої сучасної фізичної культури [4, 5] дозволяє нам стверджувати, що ката може бути універсальним засобом і фізичної, і технічної, і психологічної підготовки, а також засобом оздоровлення та реабілітації не тільки в єдиноборствах, а й в інших види спорту.

Крім того, ката є унікальним видом змагальної діяльності, являючи собою індивідуальний вид спортивного єдиноборства.

Видовищність ката у виконанні майстрів не потребує реклами та коментарів.

У змаганнях з ката глядачів приваблює демонстрація прояву висококваліфікованими спортсменами різноманітних психомоторних здібностей (швидкісних, силових, координаційних та ін.), які не доступні абсолютній більшості людей. Тому ці змагання збирають повні зали, що, в свою чергу, є одним із головних факторів комерційної привабливості.

Іншим, не менш важливим фактором комерційної привабливості, є відносно низькі фінансові та матеріальні витрати на підготовку та проведення тренувань та змагань з ката, оскільки не потрібні спеціалізовані зали, дороге обладнання, інвентар та екіпірування. Можна стверджувати, що ката, як вид спорту, є одним із найменш витратних і для організаторів змагань та для спортсменів [1].

Ката, як вид змагальної діяльності у спортивному карате, відповідає основним вимогам до всіх видів спорту, що входять до програми Олімпійських ігор, а саме, видовищності та комерційній привабливості.

Ката відображають суть карате та дозволяють розвивати почуття ритму та простору у каратиста; освоювати та вдосконалювати нові технічні прийоми та їх комбінації; вести умовні поєдинки без партнера; удосконалювати технічні прийоми дій, небезпечні для тренування з партнером, через високу ймовірність травматизму.

У процесі розвитку карате вдосконалювалися і ката. Як результат цього вдосконалення, встановлені певні вимоги до виконання ката на змаганнях незалежно від стилю карате [2].

При освоєнні комплексів початкових та базових ката, каратисти навчаються таким технічним прийомам та діям як: стійки, пересування, удари та блоки.

Тренувальні ката служать для освоєння та вдосконалення спортивної техніки прийомів карате каратистами вищого рівня підготовки, ця техніка природніша для застосування в поєдинку [1].

За ступенем підвищення складності рухових дій комплекси ката можуть виконуватися у дзеркальному та зворотному порядку.

Кожен комплекс ката має розшифровку дій з противниками, а також початкову та кінцеву точку, в якій починається та закінчується ката; лінії, якими пересуваються каратисти під час виконання комплексу ката і особливості дихання. Усі ката мають свій певний малюнок, ритм, тривалість виконання.

Висновок. Таким чином, ката, як засіб і метод підготовки каратистів, ідеально підходить для максимізації ступеня навчання учнів, що займаються в спортивних школах, які культивують карате при гетерогенній структурі складу навчальних груп, що є актуальним для залучення всіх бажаючих займатися спортом.

Список використаних джерел:

1. Делкур, Ж. Техника каратэ: Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «черный пояс»: пер. с франц.[текст]. Харьков, 1994. 146 с.
2. Литвиненко, А.М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на основі модельних характеристик змагальної діяльності : [дисертація]. Київ. 2011.
3. Орлов, Ю.Л. Аналіз критеріїв і технологія експертної оцінки учасників атестаційних семінарів і змагань по ката в карате. *Додзё. Воинские искусства Японии*. 2001. № 7. С.37-39.
4. M. Khoroshukha, G. Griban, N. Terentieva, P. Tkachenko, O.Petrachkov, B. Semeniv, O. Otravenko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Khurtenko, Influence of Different Training Activities on Development of Junior Athletes' Logical Thinking, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 1, pp. 62-70, 2021.

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