

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Максименко Г. М., Саєнко В. Г.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. На основі проведених досліджень в статті наведені параметри розвитку сили основних м'язових груп, на які слід орієнтуватись каратистам легкої вагової категорії (до 70 кг) у процесі спортивного вдосконалювання від 3 розряду до майстра спорту.

Ключові слова: каратисти, тестування, показники сили, м'язові групи.

Аннотация. Максименко Г. Н., Саенко В. Г. Характеристика силовой подготовленности спортсменов в киокушинкай каратэ. На основе проведенных исследований в статье приведены параметры развития силы основных мышечных групп, на которые необходимо ориентироваться каратистам легкой весовой категории (до 70 кг) в процессе спортивного совершенствования от 3 разряда до мастера спорта.

Ключевые слова: каратисты, тестирование, показатели силы, мышечные группы.

Annotation. Maksimenko G. M., Saienko V. G. The characteristic of power readiness of sportsmen in kyokushinkai karate. On the basis of the lead researches in clause parameters of development of force of the basic muscular groups are resulted, by which it is necessary to be guided to karatekas of light weight category (up to 70 kg) during sports perfection from 3 categories up to the master of sports.

Keywords: karatekas, testing, parameters of force, muscular groups.

Вступ.

Японська боротьба кіокушинкай карате, що в останні десятиріччя стала вельми популярним видом спорту у багатьох країнах світу [5], ототожнюється фахівцями з єдиноборцями, що розпізнаються за якістю силової

підготовленості. Це приваблює спортсменів і постійно поповнює Всесвітню федерацію кіокушинкай карате, чисельність якої на даний час налічує понад 120 країн світу. Таке представництво надає умови для проведення чемпіонатів і кубків Світу і Європи, що з часом перетворилися у постійні і традиційні. Цей динамічний і видовищний вид спорту, що динамічно розвивається і за чисельністю країн, і за чисельністю спортсменів, знаходить все більше прихильників і в Україні, в середовищі яких за відносно короткий термін часу – з 90-х років ХХ століття, спостерігається зростання числа переможців та призерів низки престижних змагань. Так, на Кубку Світу 2006 р., що відбувся у м. Сідней (Австралія) трьома спортсменами збірної України було виборено два третіх місця – С. Дороніним із м. Донецька у середній ваговій категорії до 80 кг та одним з авторів статті В. Саєнком з м. Луганська у важкій ваговій категорії понад 80 кг, а у тій же важкій ваговій категорії Д. Гончаров з м. Донецька посів почесне четверте місце та отримав кубок за кращу техніку.

Практика спортивного тренування цих атлетів свідчить про те, що всі вони мають достатньо високий рівень фізичної підготовленості. Для того, щоб ще більше підвищити міжнародний рейтинг українських каратистів, необхідно використовувати сучасні наукові підходи до організації та побудови тренувального процесу [2]. Між тим, проблемам наукового обґрунтування тренування в кіокушинкай карате присвячена дуже мала кількість праць [3]. У числі багатьох невирішених питань вельми актуальним є виявлення тих параметрів розвитку фізичних якостей, які необхідні для спортивного вдосконалювання каратистів на етапах підготовки від 3 розряду до майстра спорту. Так, як відомо, сила відіграє значну роль у підготовці єдиноборців. При цьому накопичено багато даних і про те, що значне підвищення рівня силової підготовленості у боксі, боротьбі та інших видах спорту призводить до погіршення техніки виконання спеціальних вправ.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та

спорту на 2006-2010 роки; тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту”.

Формулювання цілей роботи

Вищезазначене обумовило *мету дослідження* – визначити параметри розвитку абсолютної та відносної сили у каратистів різної кваліфікації.

Методи та учасники дослідження.

Рівень розвитку абсолютної сили спортсменів фіксувався за допомогою методики Б. М. Рибалки та динамометра В. М. Абалакова [1, 4]. Досліджувалися показники сили чотирнадцяти м'язових груп: згинача і розгинача стегна, гомілки, тулуба, плеча, передпліччя; підошовного згинача стопи, а також сили кисті і м'язів, що приводять та відводять плече.

Одержані показники абсолютної сили ділилися на масу спортсмена, що й характеризувало значення відносної сили. У тестування були включені 55 каратистів легкої вагової категорії – по 11 чол. в кожному із спортивних розрядів (від 3 розряду до майстра спорту).

Результати дослідження.

Аналіз одержаних даних дав змогу відзначити, що найбільший зв'язок зі спортивним результатом мають не показники сили окремих м'язових груп, а їх сумарні значення. Із таблиці видно, що у спортсменів легкої вагової категорії із зростанням майстерності від третього розряду до майстра спорту неухильно підвищуються на статистично значущу величину ($P < 0,05$) показники сили двох м'язових груп тулуба, п'яти м'язових груп ноги, семи м'язових груп руки та чотирнадцяти м'язових груп, які досліджувалися. При цьому слід відмітити, що поліпшення рівня силової підготовленості спостерігається у більшості значень не тільки абсолютної, а й відносної сили.

Показники розвитку абсолютної і відносної сили у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате

Сумарні показники сили	Характер проявлення сили	Кваліфікація								
		Майстри спорту	P	Кандидати у майстри спорту	P	1 розряд	P	2 розряд	P	3 розряд
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Двох м'язових груп тулуба, кг	абс.	375,18±9,86	<0,05	326,64±7,81	<0,05	295,55±6,27	<0,05	268,00±5,45	<0,05	201,36±4,62
	відн.	5,63±0,12	<0,05	5,04±0,11	<0,05	4,56±0,09	<0,05	4,11±0,07	<0,05	3,10±0,08
П'яти м'язових груп ноги, кг	абс.	566,64±8,94	<0,05	488,45±6,37	<0,05	434,27±5,75	<0,05	389,73±8,32	<0,05	283,91±6,37
	відн.	8,52±0,17	<0,05	7,54±0,09	<0,05	6,70±0,11	<0,05	5,97±0,10	<0,05	4,37±0,08
Семи м'язових груп руки, кг	абс.	399,00±8,32	<0,05	346,09±8,32	>0,05	307,18±9,76	<0,05	257,36±5,86	<0,05	174,91±4,11
	відн.	6,00±0,16	<0,05	5,18±0,12	>0,05	4,62±0,18	<0,05	3,87±0,14	<0,05	2,63±0,07
Чотирнадцяти м'язових груп руки, кг	абс.	1340,82±25,17	<0,05	1161,18±15,93	<0,05	1037,00±19,42	<0,05	915,09±16,95	<0,05	660,18±12,84
	відн.	20,15±0,43	<0,05	17,76±0,20	<0,05	15,88±0,28	<0,05	13,94±0,04	<0,05	10,11±0,16

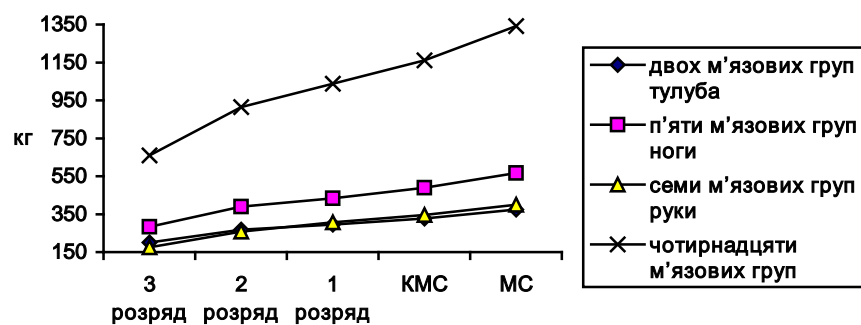


Рис. 1. Динаміка зміни сумарних показників абсолютної сили м'язових груп

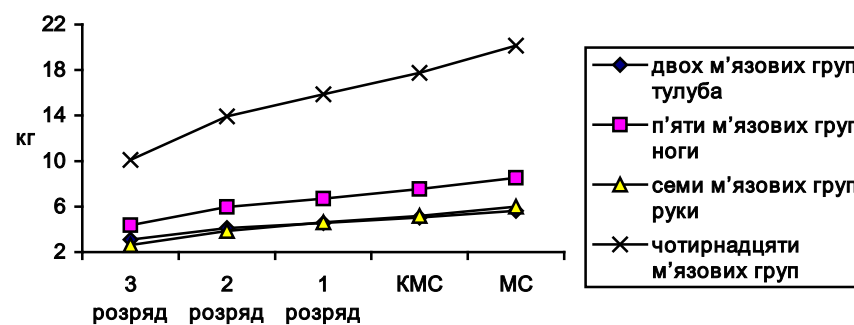


Рис. 2. Динаміка зміни сумарних показників відносної сили м'язових груп

Так, показники абсолютної сили чотирнадцяти м'язових груп прогресують від третього розряду до майстра спорту наступним чином: 3 розряд – 660,18; 2 розряд – 915,09; 1 розряд – 1037,00; кандидати у майстри спорту – 1161,18; майстри спорту – 1340,82 (рис. 1). Відповідно покращується значення відносної сили: 3 розряд – 10,11; 2 розряд – 13,94; 1 розряд – 15,88; кандидати у майстри спорту – 17,76; майстри спорту – 20,15 (рис. 2).

Висновки.

1. У спортсменів легкої вагової категорії, які спеціалізуються з кіокушинкай карате, зростання спортивної майстерності тісно пов'язане із вдосконаленням силової підготовленості.

2. Наведені у таблиці дані можуть служити орієнтиром рівня розвитку як абсолютної так і відносної сили каратистів на етапах підготовки від третього розряду до майстра спорту.

3. Підвищення сумарних показників абсолютної й відносної сили чотирнадцяти м'язових груп від третього розряду до майстра спорту свідчать про необхідність забезпечення в процесі тренування всебічного фізичного розвитку каратистів.

Література:

1. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
2. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
3. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. – М.: Гранд, 2004. – 400 с.
4. Рыбалко Б. М. Портативная установка для измерения сил различных групп мышц // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 2. – с. 24-26.
5. Танюшкин А. И., Фомин В. П., Игнатов О. В. Школа Кёкусинкай. Силь, организация, нормативы, правила, термины. – М.: Федерация боевых искусств СССР. – Вып. 1. – М.: Федерация кёкусинкай СССР, 1990. – 32 с.