

sports. V.M. Platonov thinks that parameters of training load at the initial stage of preparation should not exceed such model parameters as overall physical condition, which is 50%, secondary training makes 45 %, and conditioning for gymnastics, which is 5%.

Key words: method, load, physical training.

Стаття надійшла до редакції 14.02.2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент –к. н. з ф. в. і с., доц. Саєнко В. Г.

УДК 796.853.26.015.1 – 053.67

М. С. Скляр

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Зростання спортивних досягнень в різних видах карате, що розвинені на території сучасної України все більшою мірою залежить від ефективності планування системи багаторічного тренування юних каратистів, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, здійснюваний у ДЮСШ, спортивних клубах, секціях тощо. У своїй більшості планування тренувального процесу здійснюється без науково-методичного підґрунтя, не дотримуючись розроблених ефективних програм та не використовуючи інноваційних підходів. Це призвело до зменшення чисельності вітчизняних каратистів високої кваліфікації, які в змозі скласти конкуренцію закордонним спортсменам на міжнародній спортивній арені. Однією з причин є неефективне планування і побудова процесу багаторічної підготовки каратистів, починаючи з початкових тренувальних етапів. Тому, проведення дослідження у даному напрямку та надання рекомендацій щодо покращення планування процесу підготовки юних каратистів є актуальним.

Особливості підготовки каратистів, які спеціалізуються з різних видів карате розкриті у численних джерелах [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15]. Організації занять з юними каратистами присвячені лише окремі наукові розробки [3, 9, 13]. У наших попередніх публікаціях [11,12], досліджувались характеристики фізичної підготовленості каратистів високої кваліфікації. У даній роботі робиться спроба висвітлення різноманітних аспектів підготовки юних каратистів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема «Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та

культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)» (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні оптимальних засад планування, методичних положень та завдань побудови системи процесу багаторічної підготовки юних каратистів.

Успішне планування багаторічного тренування юних каратистів можливе при врахуванні показників наступних складових: 1) оптимальний вік для досягнення найвищих результатів в обраному виді карате; 2) переважна спрямованість тренування на даному етапі; 3) належному рівні фізичної, технічної, тактичної підготовленості, який повинні мати каратисти; 4) комплекси ефективних засобів, методів, організаційних форм спортивної підготовки, яка специфічна для карате; 5) допустимі тренувальні та змагальні навантаження відповідно віку каратистів; 6) контрольні нормативи згідно кваліфікації каратистів.

При плануванні та побудові багаторічного тренувального процесу необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові періоди, в межах яких каратисти досягають найвищих результатів. При цьому необхідно знати, скільки років необхідно тренуватися, щоб виконати норматив майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу згідно вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту, до яких включено карате. Проте, на зниження середнього віку виконання зазначених нормативів з карате можуть впливати ряд чинників: поліпшення умов життя, режиму спортсменів, подальше вдосконалення системи спортивної підготовки та ін. З урахуванням цього в подальшому доцільно вносити відповідні корективи в плановані вікові діапазони демонстрації вищих спортивних результатів з обраного виду карате.

Досягнення каратистів, які планують свої найкращі спортивні результати в оптимальному віковому періоді, як правило, є високими і стабільними. Численні приклади свідчать про відносно коротку спортивну кар'єру дітей, підлітків, юнаків і дівчат, які вчинили швидкий «зліт» до відносно високих спортивних результатів у ранньому віці на основі передчасної поглибленої спеціалізації. Разом з тим, слід враховувати й те, що орієнтація тренерів та спортсменів на оптимальні вікові межі досягнення найвищих результатів, виправдана для більшості каратистів.

У процесі планування багаторічної підготовки юних каратистів слід враховувати строки, необхідні для досягнення найвищих спортивних результатів у тому чи іншому виді карате. Перших великих успіхів каратисти здатні досягати через 3-5 років, а вищих досягнень – через 8-10 років спеціалізованої підготовки. Темпи приросту результатів у найсильніших каратистів залежать від рівня їх вихідної підготовленості і віку. Проте, у всіх вікових групах каратистів найбільш високі темпи приросту мають місце в перші два роки спеціалізованого тренування за складними програмами карате.

У будь-якому виді карате, згідно сучасній теорії спорту, прийнято

виділяти три зони спортивних успіхів: зона перших великих успіхів (вихід на рівень результатів майстра спорту); зона оптимальних можливостей (вихід на рівень кращих спортсменів Європи та світу); зона підтримки вищих спортивних результатів (збереження результативності на міжнародних змаганнях).

При плануванні процесу багаторічного тренування юних каратистів, залежно від переважної спрямованості, його можна умовно поділити на етапи. Тривалість цих етапів обумовлюється специфічними особливостями обраного виду карате, а також рівнем підготовленості єдиноборців. При вирішенні тренером питання про перехід каратиста до чергового етапу підготовки, слід враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, рівень його фізичного розвитку та підготовленості, здатність до виконання дедалі зростаючих специфічних тренувальних і змагальних навантажень. Орієнтація тільки на паспортний вік каратистів не виправдовує себе, оскільки темпи дозрівання дітей шкільного віку різні. Ступінь біологічного розвитку організму каратиста повинен враховуватися при організації підгруп на спортивних заняттях, при дозуванні тренувальних навантажень різної спрямованості.

Проведення педагогічних спостережень та медико-біологічних досліджень сприяє правильному визначенню терміну переходу каратиста до чергового етапу багаторічного спортивного вдосконалювання. Процес багаторічної підготовки юних каратистів повинен здійснюватися на основі наступних методичних положень, а саме:

1. Багаторічну підготовку каратистів усіх вікових групах слід сприймати як єдиний педагогічний процес, як цілісну систему з притаманними їй особливостями. Важливо забезпечити наступність завдань, засобів і методів тренування дітей, підлітків, юнаків, юніорів та дорослих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. Головною характеристикою раціонального управління процесом тренування та показником її ефективності є спортивний результат каратистів.

2. Здійснювати зростання обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки каратистів, співвідношення між якими поступово змінюється у бік збільшення вправ спеціальної фізичної підготовки.

3. Проводити вдосконалення спортивної техніки каратистів. На етапі попередньої базової підготовки каратистів головне завдання – оволодіння основами раціональної спортивної техніки. На етапі спеціалізованої базової підготовки каратистів досягається високий ступінь координації рухів, удосконалюються складні технічні елементи.

4. Приділяти увагу оптимальному плануванню тренувальних та змагальних навантажень каратистів. Підвищення функціональних можливостей юних каратистів та успішне вдосконалення рухових умінь і навичок у процесі багаторічного тренування може бути досягнуто на основі поступового збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно забезпечити наступність у процесі збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, їх

неухильне зростання впродовж багаторічного тренування в обраному виді карате. Кожен період чергового річного циклу повинен починатися і завершуватися на більш високому рівні тренувальних навантажень, ніж відповідний період попереднього річного циклу каратистів. У перші роки занять карате процес адаптації організму спортсменів до виконуваних навантажень протікає інтенсивно. Надалі, в міру підвищення фізичної підготовленості каратистів, можливості різних їх органів і систем, темпи формування довготривалих адаптаційних реакцій суттєво сповільнюються. Ця закономірність зберігається як на перших двох етапах багаторічної підготовки, так і протягом всього процесу тренування каратистів.

5. Дотримуватись принципу поступовості застосування тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічного тренування юних каратистів. Рівень підготовленості каратиста буде належним чином підвищуватися лише в тому випадку, якщо навантаження на всіх етапах багаторічної підготовки повністю відповідають віковим та індивідуальним функціональним можливостям його організму.

6. Виконання як одночасного розвитку фізичних якостей каратистів на всіх етапах багаторічного тренування, так і здійснення переважного розвитку окремих якостей у сенситивні вікові періоди. У дитячому та підлітковому віці каратистів є сприятливі потенційні можливості для розвитку всіх фізичних якостей, якщо при цьому забезпечений раціональний і систематичний педагогічний вплив. Проте, цей вплив не повинен принципово змінювати закономірності вікового розвитку тих чи інших сторін рухової функції каратистів. Педагогічний вплив на розвиток фізичних якостей юних каратистів сприяє найбільш повному прояву тих з них, зростання яких найбільш виражене на тій чи іншій ступені вікового розвитку юного спортсмена і які особливо суттєві для формування рухових навичок. Виховання фізичних якостей і формування рухових навичок на всіх етапах багаторічного спортивного тренування каратистів відбувається під впливом умов життя, повсякденних занять фізичними вправами, побутових рухів, виробничої діяльності. При формуванні рухових навичок специфічних для карате, ставиться завдання сприяти всемірному прояву дітьми, підлітками та юнаками у процесі дорослішання, протидіяти стабілізації в розвитку фізичних якостей каратистів на окремих етапах підготовки, усувати недоліки щодо їх розвитку.

Найважливіше значення для ефективного управління процесом тренування з карате має цільове планування багаторічного спортивного тренування. З урахуванням новітніх наукових даних розроблено ряд моделей побудови багаторічної підготовки каратистів у окремих видах [9, 13]. За теорією, модель класифікується як сукупність різних параметрів, які забезпечують досягнення певного рівня спортивної майстерності і прогнозованих результатів. Приватні показники у складі

моделі, є модельними характеристиками, що дають можливість більш чітко визначити переважну спрямованість тренувального процесу, намітити контрольні показники, які є орієнтирами у ході підготовки юного каратиста.

Модель побудови багаторічного тренування в обраному виді карате складається з наступних компонентів: етапи багаторічного тренування, приблизний вік каратистів і переважна спрямованість підготовки на кожному етапі, основні завдання, засоби і методи підготовки, допустимі тренувальні навантаження, зразкові контрольні нормативи для кожного етапу підготовки спортсменів.

Планування системи побудови багаторічного тренування каратистів відбивається в змісті іспитів на пояси. Вона складається з учнівських ступенів (за япон. назв. «кю») і 10 майстерних ступенів (за япон. назв. «дан»). Колір пояса означає глибину засвоєння техніки карате, усвідомлення змісту бойового мистецтва.

Складання іспитів і одержання поясів є одним з факторів підвищення інтересу до занять і залучення більшої чисельності каратистів. Згідно японської філософії карате – кожен пояс має визначені конкретні цілі й завдання. Система підготовки каратистів вирішує три завдання: оздоровче; освітнє; завдання практичного застосування засвоєних технічних дій і понять у спортивних змаганнях.

Для вирішення *освітніх* завдань у систему включені дані про історію розвитку карате, термінологію, технічні дії в різних стійках та їх назви.

Для вирішення завдання *практичного* застосування засвоєних технічних дій і понять – комбінації (за япон. назв. «ренраку») прийоми карате.

Вивчивши і засвоївши наведені комбінації, каратист опановує й усвідомлює принципи та логічний взаємозв'язок переходу від однієї технічної дії до іншої. Завдяки цьому каратист зможе з наявних у нього основних технічних дій і понять створити свій індивідуальний змагальний технічний арсенал. Найчастіше на практиці каратисти спочатку навчаються окремим технічним діям і лише потім, у процесі двобоїв, методом спроб і помилок, спортсмен з'єднує окремі технічні дії у логічно зв'язані комбінації. Для розвитку і вдосконалення навичок покрокової побудови бойових ситуацій у систему підготовки каратистів включені не окремі елементи техніки, а комплекси логічно взаємозалежних приймів карате.

Аналіз кваліфікаційних вимог в карате дозволяє помітити «лавиноподібне» зростання їхнього обсягу і рівня складності. Це відбиває реальну динаміку і зростаючу інтенсивність процесу підготовки каратистів від новачків до рівня майстра.

Висновки. В процесі дослідження визначено теоретичні положення щодо засвоєння, на початкових етапах тренування, ключових елементів карате, які сприяють подальшому прогресу. Обґрунтовано

оптимальні засади планування системи багаторічної підготовки юних каратистів, ефективні методичні положення та завдання побудови їх тренувального процесу.

У перспективах подальших досліджень планується визначення рівня фізичного здоров'я школярів та їх однолітків, які систематично відвідують секційні заняття з карате.

Список використаної літератури

- 1. Близнюк С. В.** Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – К. : Феникс, 2009. – 312 с.
- 2. Зорин В. И.** Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до) / В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. – М. : ООО Русская Рекламная Компания «ПОЛИЗЕТ», 2004. – 169 с.
- 3. Коробейников П. В.** Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
- 4. Микрюков В. Ю.** Каратэ : [учеб. пособ.] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
- 5. Мисакян М. А.** Каратэ Киокушинкай : [самоучитель] / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.
- 6. Ояма М.** Классическое каратэ / М. Ояма / [пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
- 7. Пфлюгер А.** Шотокан карате-до : 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 132 с.
- 8. Саєнко В. Г.** Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
- 9. Саєнко В. Г.** Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
- 10. Сидзато Е.** Каратэ Годзю-рю : [практ. рук-во] / Е. Сидзато. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.
- 11. Скляр М. С.** Зрушення рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. тр. IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 68 – 75.
- 12. Скляр М. С.** Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. X Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 34 – 38.
- 13. Степанов С. В.** Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.
- 14. Урбан П.** Каратэ-додзе традиции и сказания / П. Урбан. – Вашингтон : Харвест, 2007. – 220 с.

15. Хигаонна М. История каратэ / М. Хигаонна. – Нью-Йорк : Дрэггон Букс, 2002. – 165 с.

Скляр М. С. Планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів

У статті визначено теоретичні положення успішного планування багаторічного тренування каратистів. Висвітлено методичні положення процесу підготовки юних каратистів.

Зазначено важливість реалізації оздоровчих, освітніх і практичних завдань системи підготовки каратистів.

Обґрунтовано ефективність цільового планування тренувального процесу за допомогою модельних характеристик та контрольних показників, які є орієнтирами у ході вдосконалення юних каратистів.

Ключові слова: карате, побудова, планування, підготовка, юний.

Скляр М. С. Планирование процесса многолетней подготовки юных каратистов

В статье показаны теоретические положения успешного планирования многолетней тренировки каратистов. Освещены методические положения процесса подготовки юных каратистов. Указана важность реализации оздоровительных, образовательных и практических задач системы подготовки каратистов. Обоснована эффективность целевого планирования тренировочного процесса с помощью модельных характеристик и контрольных показателей, которые являются ориентирами в ходе совершенствования юных каратистов.

Ключевые слова: каратэ, построение, планирование, подготовка, юный.

Sklyar M.S. Planning for Long-Term Training of Young Karatekas.

The article indicates theoretical principles of successful long-term planning of karateka's training, possible taking into account the following components: 1) the optimal age to achieve the best results in the chosen type of karate; 2) predominant orientation of training at this stage; 3) corresponding levels of physical, technical, and tactical preparedness to be achieved by karatekas; 4) sets of effective means, methods, organizational forms of athletic training, specific for karate; 5) allowable training and competitive load in karate according to age; 6) control standards appropriate to the qualifications of karatekas. Conduction of educational observations and medical-biological research promotes an adequate determination for the term of transition of karatekas to long-term sports development. The process of long-term preparation of young karatekas should be performed on the basis on certain methodological provisions. It may be divided into certain stages. The length of

these stages is conditioned by peculiarities of the chosen karate type, as well as the level of preparedness of combatants.

It is necessary to take into account real and physiological age of a sportsman, the level of his/her physical development and readiness, the ability to perform growing specific training and competitive loads.

Key words: karate, construction, planning, training, young.

Стаття надійшла до друку 18.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Павлюк О.М.