

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. _ протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

Навчально - тренувальний процес в кіокушинкай карате, та його особливості в каратистів початківців. Система тренувань в кіокушинкай карате

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ
для студентів 1 курсу спеціалізації «Кіокушинкай карате»

Підготував доцент Кіндзер Б. М.

ЗМІСТ

Вступ.

- 1. Цілі та завдання діяльності спортивних шкіл.**
- 2. Цілі і завдання освітньої програми з кіокушинкай карате, етапи навчання спортивно-оздоровчі групи.**
- 3. Групи початкової підготовки.**
- 4. Навчально-тренувальні групи.**
- 5. Групи спортивного вдосконалення.**
- 6. Групи вищої спортивної майстерності.**
- 7. Групи здоров'я.**
- 8. Модель багаторічної підготовки у кіокушинкай карате.**
- 9. Особливості багаторічної підготовки.**
- 10. Співвідношення засобів спеціальної та загально-фізичної підготовки**
- 11. Література.**

Вступ.

Спортивні поєдинки з карате останнім часом набули великої популярності в суспільстві, отримали широке розповсюдження і визнання як вид спорту, що входить в Державний реєстр, з присвоєнням спортивних розрядів і звань. На тлі соціальних і економічних катаклізм суспільства йде збільшення кількості громадських організацій, спортивних клубів, гуртків, секцій та інших освітніх установ, причому більшу частку серед них складають різні клуби та секції, де готують спортсменів борців різного рівня. Прийом дітей і підлітків у спортивні групи здійснюється на основі статутних документів організацій. Заняття проводять інструктори, вчителі, педагоги, тренери-викладачі. Величезна кількість дітей у віці від 6 років вперше починають відвідувати спортивні секції, не маючи практичного досвіду заняттями фізичною культурою і спортом. На даному етапі необхідно зацікавити займаються, використовуючи засоби і методи виховання та навчання. Педагогічні вміння, яскравий емоційний фон сприяють виробленню стійкої внутрішньої мотивації. При цьому в більшості випадків професіоналізм педагогів-тренерів, які займаються підготовкою учнів такого типу, на жаль, часто не відповідає сучасним професійним вимогам, що пред'являються до фахівців цього рівня. Відомо, що існує велика кількість дітей які мають слабкий фізичний розвиток, але бажають займатися фізичною культурою і спортом, тому хорошим вирішенням цього питання є якийсь спортивний гурток, наприклад кіокушинкай карате.

1. Цілі та завдання діяльності спортивних шкіл.

Спортивні школи як установи додаткової освіти створюються відповідно за чинним законодавством, органами виконавчої влади, місцевого самоврядування, профспілковими та іншими організаціями, а також громадянами. Права на освітню діяльність та пільги, надані законодавством, виникають у спортивної школи з моменту видачі їй в установленому порядку ліцензії (дозволу).

Спортивні школи покликані:

- формувати потреби у здоровому способі життя;
- здійснювати гармонійний розвиток особистості, виховання відповідальності і професійного самовизначення, у відповідності з індивідуальними здібностями;
- сприяти фізичному вдосконаленню та підготовки висококваліфікованих спортсменів, здатних гідно захищати честь країни на міжнародній спортивній арені;

Завдання діяльності спортивних шкіл розрізняються у відповідності з етапами підготовки. Переведення учнів у групу наступного року навчання здійснюється рішенням тренерської ради на підставі тривалості занять, виконання нормативних показників загальної, спеціальної фізичної і спортивно-технічної підготовки. При невиконанні нормативів учні можуть пройти навчання повторно, але не більше одного разу на даному році навчання. Підготовка юних спортсменів включає в себе кілька рівнів. Заняття в спортивно-оздоровчих групах сприяють збільшенню обсягу рухових можливостей і поповнення дефіциту рухової активності. Попередня підготовка здійснюється у групах початкової підготовки; початкова спеціалізація — у навчально-тренувальних групах (1, 2, 3 роки навчання); поглиблені тренування в обраному виді спорту в навчально-тренувальних групах (4 роки навчання); вдосконалення спортивної майстерності у групах спортивного вдосконалення; реалізація індивідуальних можливостей — у групах вищої спортивної майстерності.

2. Цілі і завдання освітньої програми з кіокушинкай карате, етапи навчання спортивно-оздоровчі групи.

Мета — освітнього процесу спортивно-оздоровчі групи — вироблення стійкої внутрішньої мотивації до занять фізичної культури і спорту. Вік 5-17

років.

Завдання:

- Організація здорового способу життя.
- Розвиток фізичних якостей.
- Формування позитивного ставлення до спортивної діяльності та вміння працювати.
- Навчання взаємин у колективі з однолітками і з іншими учасниками освітнього процесу.
- Спортивний відбір найбільш перспективних спортсменів.

Спрямованість освітньої програми для спортивно-оздоровчої групи — полягає у створенні умов для роботи та вирішенні виникаючих проблем на даному етапі. При роботі з дітьми, які прийшли займатися контактними ударними єдиноборствами в освітню установу, виявлено необхідні умови, які необхідно створити, і можливі проблеми, які необхідно усунути для виконання завдань виховання, навчання і розвитку. Розглянемо основні з них:

- Педагогічна компетентність тренера-викладача;
- Наявність матеріально-технічної бази;
- Створення батьківських та опікунських рад.

Проблеми, що впливають на проведення освітнього процесу:

- Встановлення контакту з кожним батьком для отримання детальної інформації про дитину.
- Відсутність у дітей знань про правильну поведінку на тренуванні або занятті.
- Невеликий обсяг знань в області фізичної культури.
- У більшості випадків слабкий фізичний розвиток.
- Відсутність звички трудитися.
- Низький рівень рухової активності.
- Ослаблене здоров'я.

- Можливі шкідливі звички. Можливе вживання наркотиків, алкоголю і тютюну.
- Антисоціальні цінності в групах спілкування цих підлітків.
- Відсутність позитивного прикладу і впливу в сім'ях. У багатьох сім'ях конфліктні ситуації або інші соціальні проблеми.
- Відсутність позитивного досвіду занять фізкультурної або спортивної діяльності.
- Відсутність яких-небудь цілей в житті.
- Відсутність суспільно корисних авторитетів.
- Відсутність грошей для нормального існування. Немає грошей для нормального харчування, проїзду, відповідного одягу по сезону.
- Низький рівень розвитку психологічних якостей.
- Відсутність належного інтересу до занять, нерозуміння і небажання зміцнювати своє здоров'я.
- Відсутність елементарних теоретичних знань з анатомії, гігієни, здорового способу життя.
- Низький рівень основних навчальних умінь. Звідси страх бути незрозумілими або осміяними товаришами.
- Слабо розвинене або деформовано вміння самовиражатися, будувати стосунки з оточуючими людьми.
- Стереотип мислення про майбутні заняття єдиноборствами не відповідає дійсності.
- Обмежений ресурс рухової активності займаються.
- Порівняння відносини спортивного колективу до індивідуума і відношення родини до індивідууму.

Найдієвішим чинником освіти були і залишаються відносини і дії тренера-викладача, який визначає собою ту чи іншу ступінь успішності освіти. Всі освітні процеси носять двосторонній характер: кожній дії педагога відповідає певна діяльність учнів. Вчителі спеціально організують

пізнавальну роботу учнів у відповідності зі своїми діями. Діяльність вчителя по організації творчої активності учнів має вирішальне значення і не може бути скасована або замінена будь-яким іншим процесом. Освітній процес неможливий також без підтримки вчителем інтересу, цікавості, допитливості і позитивного емоційного настрою учнів. Стійкий інтерес учнів спонукає їх до подальшої розумової діяльності і реалістичної самооцінки досягнень краще і з більшою користю, ніж мотиви екзаменаційного успіху і зовнішніх заохочень. Кожен елемент освітнього процесу супроводжується оцінкою його результатів, для подальшого аналізу, заохочення, покарання та корекції. На кожному з етапів освоєння програми важлива оцінна реакція вчителя у процесі навчання, оцінка дій і творчих завдань, іспити створюють передумову для подальшого ходу успішного освіти. Але при цьому істотно враховувати ті моральні і фізичні зусилля з боку людини. У процесі утворення постійно здійснюється емоційний розвиток учнів. Весь зміст освіти наповнення пізнавально-теоретичними, естетичними, соціальними, економічними, політичними, релігійними цінностями і відносинами. Їх структура змінюється під впливом освіти. По-перше, учні засвоюють критерії та шляхи вибору емоційно прийнятних для себе ситуацій і проблем. По-друге, діапазон цього вибору включаються все більш віддалені від конкретних і суто особистих для учнів ситуації і проблеми. По-третє, у міру розвитку учнів їх емоції стають все менш пов'язаними з фізичною активністю, менш безпосередніми та експресивними. Передбачення цілей і мотивів учнів лежить у фундаменті освітнього процесу. Він не може розпочатися до усвідомлення вчителем характеру і рівня здібностей і наявних досягнень дітей, їх сильних і слабких сторін, середовища їхнього спілкування та сімейної обстановки, інтересів і смаків. Педагогічна доцільність спортивно-оздоровчі групи полягає в додатковому охопленні дітей, які по своєму фізичному розвитку не можуть потрапити в спортивні основні групи. На даному етапі з'являється додатковий час і можливості для пошуку перспективних спортсменів. Саме з цими характеристиками учнів узгоджуються найближчі і віддалені цілі освітнього акта і всього навчального курсу зміст освіти в програмі. Діагностика

можливостей і здібностей учнів передусе освітнього процесу і здійснюється на всьому його протязі.

3. Групи початкової підготовки

Основна мета занять груп початкової підготовки — оптимізація фізичного розвитку людини, всебічне вдосконалення загальних фізичних якостей у єдності з вихованням особистості.

Завдання:

- Оптимальний розвиток фізичних якостей.
- Формування життєво важливих рухових умінь і навичок.
- Виховання особистості в цілому (інтелектуальні, вольові, моральні та емоційні якості).
- Привчання їх до регулярної спортивної діяльності та здорового способу життя (до майбутньої трудової діяльності).
- Вивчення базової техніки карате.

Вік 9-14 років. Діти підросли, отримали необхідні знання, вміння, навички. Увагу до завдань тренера-викладача, прагнення до фізичного розвитку, контакт і довіру до спільної педагогічної діяльності вихованця і педагога спрощують завдання освітнього процесу. Даний вік і психічний розвиток дітей мають свої особливості і можливі найбільш типові проблеми, які необхідно врахувати під час роботи:

- Усвідомлення цінності змагань дітьми, як критерію спортивного досягнення.
- Встановлення свого «Я» в колективі однолітків.
- Слабке інтелектуальне спортивне мислення.
- Недостатній рівень розвитку емоційних якостей.
- Недостатній досвід управління своїми емоціями.
- Необхідність вироблення психології «переможця».

- Виховання морально-вольових якостей.
- Недостатній медичний контроль за здоров'ям займаються у зв'язку з підвищенням обсягу та інтенсивності тренувального навантаження.
- Вікова криза підліткового віку.
- Антисоціальні цінності у сфері спілкування підлітка.
- Зазвичай силові рішення при виникненні конфліктних ситуацій у групах однолітків.
- Виховання в групах, де визначальною якістю лідера була СИЛА.
- Відсутність позитивного прикладу і впливу в сім'ях. У багатьох сім'ях конфліктні ситуації або інші соціальні проблеми.
- Участь в змаганнях.
- Досить високі вимоги до тренувального процесу виражені в тестах з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Створення спеціалізованої матеріально-технічної бази для організації освітнього процесу.

Підвищене почуття справедливості, емоційне сприйняття обстановки вимагають додаткової уваги до кожного вихованця. Регулярне проведення бесід перед заняттям, на початку і в кінці заняття з учнями як у складі групи, так і індивідуально, в ході яких виявлено додаткові дані про цілі вихованців, хвилюючі події і проблеми. Отримані дані аналізувалися і слугували для корекції програми з організації тренувального заняття, навчально-тренувального збору, плану мезоциклу. Спортсменам постійно виявляється сприяння і допомога. Взаємозв'язок з батьками, вчителями додатково сприяє контролю за діяльністю та корекції девіантної поведінки. З'ясування причин пропуску занять і покарання у формі осуду, дисциплінує підлітків і підвищує ступінь відповідальності за вчинки перед спортивним колективом, тренером-викладачем, батьками, вчителями. Обов'язкове відвідування всіх навчально-тренувальних занять дає можливість цілеспрямовано використовувати спеціальні і загальні принципи і методи фізичного виховання. З'являються досягнення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Створюється міцний

фундамент фізичного і технічного розвитку особистості спортсмена для спорту вищих досягнень. Формується психологія чемпіона, де найважливішим чинником є бажання перемогти в будь-якому змаганні, і для перемоги додаються максимум зусиль. Розвиваються найважливіші специфічні психічні якості: почуття дистанції, відчуття удару, почуття суперника, почуття орієнтації на майданчику, відчуття положення тіла і ланок тіла в просторі, відчуття часу, інтуїція.

Перед спортсменами ставляться реальні завдання: дисципліна на тренуванні, старанність, уважність, вміння викладатися при виконанні тренувальних завдань, вибагливість до своєї техніки і тактики, вироблення бойового мислення, емоційна стриманість, адекватна оцінка своїх дій та рівня підготовки. Зазначалося і заохочувалося прагнення до самостійної роботи. Тренер-викладач сприяє спільним додатковим заняттям у формі ранкової зарядки, фізкультурних пауз під час виконання уроків, необхідних для набуття і вдосконалення технічних умінь і навичок. Для становлення удару, комбінації і тактичних дій вивчення потрібно набрати близько десяти тисяч повторень. Щоб здійснити контроль за виконанням вивчення прийомів спортсмени ведуть індивідуальні щоденники. Для самостійної оцінки докладених зусиль наводилися приклади людей, які досягли найбільших успіхів у спорті та зв'язок цих успіхів з працездатністю.

Участь у змаганнях необхідна і заохочується. Спортсменам доводиться інформація про психологічний стан організму: передстартова лихоманка, передстартова апатія, стан бойової готовності. Наводяться прийоми психорегуляції організму, які відпрацьовуються на тренуваннях, в контрольних спарингах і змаганнях. Так само спортсменам пропонувалося застосовувати прийоми психорегуляції в різних побутових ситуаціях: в родині, в школі, на вулиці, в колі друзів і т. д.

4. Навчально-тренувальні групи.

Мета занять навчально-тренувальних груп — спрямованість навчально-тренувальних занять на досягнення спортивного результату.

Завдання :

- Зміцнення та збереження здоров'я, в тому числі загартовування організму.
 - Формування спортивних рухових умінь і навичок.
 - Розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей.
 - Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсмена.
 - Сприяння формуванню поведінки у відповідності з вимогами суспільства.
 - Розвиток психомоторних якостей.
 - Вік 12-15 років. Швидкий ріст кісткової тканини значно випереджає співвідношення м'язової маси з масою скелета. Організм адекватно сприймає спрямовані навантаження, в залежності від періоду навчально-тренувального процесу. Хороший ефект для розвитку силових якостей дають вправи з обтяженнями: гантелі, штанги, гирі. Зростання м'язової маси дозволяє розвивати швидкісні, швидкісно-силові якості. Починає змінюватись форма і техніка рухів через анатомічних змін, що відбуваються в організмі. Необхідно виконувати корекцію змісту форми техніки. У дітей проявляється активна внутрішня мотивація до занять спортивною спеціалізацією.
- Настає період підліткового зростання. Підлітковий вік людини, який часто називають періодом росту і дозрівання, є перехідним часом, протягом якого з дитини формується біологічно і психологічно зріла особистість. Цей період зазвичай триває від 11-12 до 17-18 років. Це час найбільш інтенсивного фізичного та фізіологічного розвитку людини за все його життя. Саме в цей період спостерігається значне підвищення ясності розуму та продуктивності процесу мислення, виникають нові інтереси, зростає значення емоційних процесів, що спонукають до діяльності. Час дозрівання— це психологічне дозрівання, час самоствердження, яке супроводжується майже постійними конфліктами з

навколишніми. Ці конфлікти зазвичай бувають викликані такими причинами:

- збільшення обсягу знань і зростання вимог шкільної програми;
- збільшення навантаження у вигляді обов'язків по будинку, по школі;
- ступінь ототожнення з групами однолітків;
- створення дитячої системи цінностей і її трансформація в систему цінностей дорослої людини.

-

В колективі будь-який результат, навіть дуже високий — не самоціль. Головне — особистість атлета. Педагогічну роботу на третьому етапі необхідно здійснювати з урахуванням наступних проблем:

- Необхідність професійної орієнтації.
- Вироблення необхідних рис характеру і властивостей особистості для даної спортивної спеціалізації, не опускаючи виховання особистості в цілому.
- Визначення основних напрямків діяльності: навчання або спорт.
- Виховання самодисципліни.
- Створення обстановки у спортивній групі престижу занять єдиноборствами. Все має бути пройнятий духом суперництва.
- У роботі завжди давати зрозуміти учням, що вони на увазі.
- Виробляти психологію переможця. Мотив участі у змаганнях: виграти, не здаватися, боротися до кінця.
- Стимулювати одержання інформації про спортивну діяльність, аналіз проведених поєдинків, як своїх, так і товаришів по групі. Вивчати причини перемог і поразок.
- Вчити вихованців любити змагання, не боятися їх, вболівати за команду, в якій виступаєш і робити все, щоб ти пишався командою і команда, пишалася за тебе.
- Надавати всіляку допомогу у вирішенні всіх питань, що виникають: побутових, спортивних, учбових і т. д.

- Визначити ступінь обдарованості спортсменів.
- Навчити підопічних подолати психологічний бар'єр збільшення навантажень на тренуваннях, виховання психологічної впевненості в собі і в своїх можливостях.
- Створити здорово психологічний клімат у спортивному колективі, окремо взятій групі.
-

5. Групи спортивного вдосконалення.

Основна мета занять груп спортивного вдосконалення — оптимізація фізичного і духовного розвитку спортсмена для досягнення високого спортивного результату. Вік — 16-22 років.

Завдання:

- Оптимальний розвиток спеціальних фізичних якостей.
- Зміцнення та збереження здоров'я.
- Підвищення рівня технічної та тактичної підготовок.
- Розвиток інтелектуальних якостей.
- Вдосконалення морально-вольових якостей.
- Підвищення базових знань науково-практичного характеру.

Спортивні досягнення кожного спортсмена накладають певний психологічний відбиток на поведінку. Розглянемо питання та проблеми, що виникають на четвертому етапі:

- Можлива завищена самооцінка рівня підготовки спортсмена.
- Постійне повернення до технічної підготовки, з метою вдосконалення змагальної техніки.
- Профілактика травматизму та негативних наслідків занять спортом.
- Дотримання режиму дня.
- Організаційна та адміністративна допомога і підтримка кожного спортсмена високого класу з боку навчального закладу.

- Недостатній обсяг виконання загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.
- Контроль за повним відновленням організму спортсмена після навантажень і змагань.
- Регулярний медичний контроль за станом організму спортсмена.
- Вироблення стійкої внутрішньої мотивації до спортивної спеціалізації.
- Закріплення психічних якостей чемпіона. Участь в змаганнях з метою перемогти.
- Різноманітність засобів і методів спортивного тренування.
- Виконання вимог тренера — викладача в ході виконання поточного навчально-тренувального плану.

Спортсмени високого класу постійно беруть участь у змаганнях. Перехід з юніорів в розряд дорослих спортсменів — це вічне змагання: хто сильніший, настирливіший, розумніший. І в цьому конкурсі повинні брати участь не тільки спортсмени, але і їх наставники. Якщо ж принцип конкуренції перестає діяти — команда відразу ж сповільнює свій рух вперед.

6. Групи вищої спортивної майстерності.

Основна мета занять груп вищої спортивної майстерності — збереження рівня працездатності для досягнення високого стабільного спортивного результату. Включення в групи вищої спортивної майстерності — звання майстер спорту і вище.

Завдання:

- Підтримка високого рівня фізичної працездатності.
- Удосконалення техніко-тактичної підготовки.
- Вдосконалення спеціальних психічних почуттів (почуття дистанції, відчуття удару, почуття суперника, відчуття положення тіла в просторі і ін)

Спортивне життя кожного спортсмена пред'являє певні вимоги до способу життя та поведінки індивідуума. Розглянемо основні проблеми, що виникають на п'ятому етапі:

- Постійний повернення до технічної підготовки, з метою вдосконалення змагальної тактики і техніки.
- Можлива завищена самооцінка рівня підготовки.
- Профілактика травматизму та негативних наслідків занять спортом.
- Дотримання режиму дня.
- Організаційна та адміністративна допомога спортсмену з боку зацікавлених осіб.
- Недостатній обсяг виконання загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.
- Контроль за повним відновленням організму спортсмена після навантажень і змагань.
- Регулярний медичний контроль за станом організму спортсмена.
- Різноманітність засобів і методів спортивного тренування.
- Виконання вимог тренера-викладача в ході виконання поточного навчально-тренувального плану.

7. Групи здоров'я.

Основна мета занять груп здоров'я — збереження рівня працездатності в повсякденному житті.

Завдання:

- Зміцнення та збереження здоров'я.
- Поглиблене вивчення основ здоров'я-зберігаючої спрямованості тренувального процесу.
- Придбання прикладних навичок самооборони на базі карате та інших видів єдиноборств.
- Дотримання здорового способу життя.
- Сприяння розвитку карате.

Спортсмени оздоровчих груп займаються для підтримки працездатності і вдосконалення рухових навичок. У процесі занять можуть виникнути наступні проблеми:

- Заняття «для себе».
- Порушення режиму дня.
- Стресові ситуації, пов'язані з сім'єю, роботою, соціальним життям.
- Брак часу для активних і систематичних занять спортом.

8. Модель багаторічної підготовки за кіюкушинкай карате.

Базові характеристики швидко-силових якостей

Молодий чоловік, який обрав карате предметом своєї спортивної спеціалізації, поставлений в умови явного обмеження засобів тренувального впливу. Тому виявлення і перевірка ефективності різних засобів тренування, структури специфічної рухової діяльності молодих каратистів та інших аспектів педагогічної роботи з ними пов'язані з необхідністю ретельного аналізу в цілому всієї системи багаторічного процесу учбово-тренувальної і виховної підготовки у даному виді спорту в найбільш відповідальний час — у дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

Ключовим питанням є питання збереження здоров'я спортсмена-каратиста як головної умови подальшого спортивного зростання в процесі багаторічного вдосконалення в карате. В даному розділі будуть розглянуті модельні (базові) характеристики різних сторін тренування каратистів 10-18 річного віку. Рухова діяльність каратистів являє собою безперервний ланцюг рішення моторно-психологічних завдань. У цьому зв'язку в цьому виді спорту пред'являються високі вимоги до рівня інтелектуальних і сенсомоторних якостей та психологічному фактору: часу і точності рухових реакцій, оперативності мислення, високої швидкості переробки інформації, швидкості переключення та стійкості уваги при достатньому його обсязі, точності просторово-часових характеристик рухів. Аналіз специфіки занять карате і узагальнення ряду робіт фахівців у галузі ударних видів спорту дозволяють нам

виділити найбільш важливі якості і властивості молодих каратистів різного віку.

Наприклад, морфологічні характеристики неоднозначні у юних каратистів різного віку, те ж саме можна сказати і про фізичних якостей і психофізіологічних особливостях. У всіх випадках простежуються вікові, очевидно генетично обумовлені, особливості розвитку організму людини в онтогенезі. В ряді робіт відзначається важливість обліку сенситивних періодів розвитку організму людини при впливі зовнішнього середовища. На думку ряду вчених, найбільш швидкий і стійкий ефект навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей може бути досягнуто саме в ці періоди. Тому і управління процесами багаторічної спортивної підготовки буде більш ефективним, якщо переважна спрямованість тренувального процесу на окремих етапах буде визначатися з урахуванням даних про періоди найбільшого природного приросту в розвитку рухових якостей і функціональних можливостей. Дослідження показали, що найбільш виражений приріст морфофункціональних показників у каратистів-хлопчиків 13-15 років припадає на довжину і масу тіла, 16-18 років — на життєву ємність легень (ЖЕЛ), окружність стегна і гомілки, 13-15 років — на силу рук та передпліччя, 16-18 років — на станову силу. Найбільші показники приросту фізичних якостей були зафіксовані у каратистів-хлопчиків у наступні вікові періоди: абсолютна швидкість руху — 16-18 років, абсолютна сила м'язів — 13-15 та 16-18 років, максимум вибухового зусилля — 16-18 років, стартова сила м'язів — 13-15 років, прискорювальна сила м'язів — 16-18 років, час досягнення максимуму зусиль — 16-18 років, максимальна швидкість руху — 10-12 років, потужність роботи — 16-18 років, швидкість руху—13-15 років.

Вікові періоди найбільш виражених приростів морфофункціональних показників фізичних якостей у каратисток-дівчаток дещо відрізняються від таких у їх однолітків-хлопчиків. У них сенситивні періоди припадають на наступні вікові періоди: довжина тіла 10-12 років, маса тіла — 13-15 років, ЖЕЛ, окружність стегна і гомілки — 16-18 років, сила кисті рук і передпліччя —13-15 років, станова сила—16-18 років.

Періоди найбільш виражених приростів показників розвитку фізичних якостей припадають у дівчаток-каратисток на наступні вікові періоди: абсолютна швидкість руху — 13-15 років, абсолютна сила м'язів — 16-18 років, максимум вибухового зусилля — 13-15 років, стартова сила м'язів — 14-15 років, прискорювальна сила м'язів — 10-12 років, час досягнення максимуму зусиль — 16-18 років, максимальна швидкість зниження 10-12 років, потужність роботи — 16-18 років, швидкість зниження — 13-15 років. Порівняльний аналіз психологічних і психомоторних характеристик молодих каратистів різного віку і статі також виявив особливості їх прояву. Такі найважливіші показники єдиноборця, як сміливість і рішучість, як у хлопчиків, так і у дівчаток виявляються в найбільшій мірі в 10-12 років, відповідно психосенсорная чутливість — в 13-15 і 10-12 років, емоційна стійкість — в 13-15 та 16-18 років, швидкість сенсомоторних реакцій — 16-18 та 10-12 років, інтенсивність і стійкість уваги — в 13-15 років, швидкість прийому інформації — в 10-12 років, оперативне мислення — у 16-18 і 13-15 років, дисциплінованість — в 16-18 і 10-12 років, сенсомоторна координація — в 10-12 років, реакція прогнозування — в 16-18 і 13-15 років, швидкість утворення динамічних стереотипів — у 16-18 і 10-12 років, спортивна працьовитість — в 16-18 і 10-12 років.

Сенситивні періоди розвитку швидкісно-силових якостей каратистів (за величиною інтенсивності) — 10-18 років. Зупинимось тільки на максимально виражених показниках. Так, наприклад, сенситивні періоди розвитку стартової сили у хлопчиків — 15 і 16 років, а у дівчат — 17 і 18 років; прискорююча сила м'язів у хлопчиків — 15 років, у дівчаток 15 і 16 років; максимум вибухового зусилля у хлопчиків — 18 років, у дівчаток — 17 і 18 років; абсолютна сила м'язів у хлопчиків 17 років, у дівчаток — 17 і 18 років; потужність роботи у хлопчиків — 17 та 18 років, у дівчаток — 15-16 років і абсолютна швидкість руху у хлопчиків 14 років, у дівчаток — 17 і 18 років. Стартова сила м'язів у хлопчиків в помірно вираженому режимі проявляється з 10 до 14 років, у дівчаток — лише у віці 10-11 років. Відзначається достовірне прояв статевого диморфізму у розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків і

юнаків, що займаються карате.

Таким чином, при плануванні багаторічної підготовки слід враховувати вікові періоди займаються як хлопчиків, так і дівчаток, періоди найбільш виражених приростів різних фізичних показників, які призводять до більшої ефективності та результатами у тренувальному процесі.

9. Особливості багаторічної підготовки.

Сучасний рівень розвитку карате в світі вимагає і в нашій країні організації системної багаторічної підготовки займаються найбільш оптимальних вікових періодах: дитячому, підлітковому та юнацькому. Причому така багаторічна підготовка каратистів повинна спиратися на виявлені загальні закономірності, що об'єктивно виходять з процесу становлення спортивної майстерності і вікових особливостей розвитку організму. Численні дослідження, проведені в області дитячого та юнацького спорту, переконливо довели перевагу системного підходу у процесі багаторічної роботи з юними спортсменами, починаючи з перших кроків у спорті. У такому виді спорту, як карате, питаннями системної підготовки юних спортсменів з наукової точки зору в нашій країні, якщо судити за даними літературних джерел, ніхто не займався. Численні ж літературні дані, що розкривають практичний досвід підготовки молодих спортсменів високого класу, дозволяють зробити висновок про те, що в більшості своїй висококласні атлети пройшли всі етапи багаторічної підготовки, хоча зміст і суть вікової періодизації в різних видах спорту розрізняються. Як вже говорилося, провідна роль у спеціальної фізичної підготовки каратистів приділяється розвитку швидкісно-силових здібностей. Без ефективної реалізації цих здібностей досягти істотного прогресу в цьому виді спорту буде неможливо в будь-якому віковому періоді. Отже, побудова процесу навчально-спортивної підготовки в карате має бути орієнтоване на попередню базову швидкісно-силову підготовку і вдосконалення технічної майстерності. При цьому необхідно враховувати існуючу думку, що високий спортивний результат не тільки в карате, але і в інших видах одноборств може бути досягнуто переважно

завдяки хорошій техніко-тактичній підготовленості спортсменів. Однак для спортсменів високої кваліфікації такі відносини між фізичною і технічною підготовленістю можуть носити лише тимчасовий характер. Якщо, наприклад, на етапі початкової спортивної підготуємо високого результату спортсмени можуть досягти за рахунок вищої спортивної майстерності, приріст спортивних досягнень переважно визначається підвищенням рівня спеціальної працездатності каратиста і пристосуванням до цього рівня спортивної техніки. Це безкомпромісне умова прогресу досягнень у швидкісно-силових і складно-технічних видах спорту. Звідси випливає, що технічне майстерність представляється як уміння спортсмена ефективно реалізувати свій моторний потенціал.

У такому виді спорту, як карате, підвищення рівня силової і швидкісно-силової підготовленості сприяє, у свою чергу, і вдосконалення технічної майстерності спортсменів, що дає каратисту можливість підвищити концентрацію зусиль у потрібний момент, збільшити амплітуду руху, скоротити час його виконання. Таким чином, швидкісно-силова підготовленість і технічна підготовленість тісно пов'язані. У той же час провідна роль у цій єдності відводиться першій з них, і це справедливо як для багаторічної підготовки, так і для річного циклу тренування.

Слід зазначити характерні особливості в організації тренувального процесу спортсменів-каратистів високої кваліфікації збірної Росії.

1. В процесі багаторічної підготовки спостерігалось суттєве (часто не виправдане) збільшення обсягу тренувального навантаження. Це призводило до того, що доводилося вирішувати проблему пошуку раціонального розподілу обсягу тренувального навантаження в річному циклі. Одночасно вирішувалося питання здатності каратистів подолати той чи інший обсяг навантаження і з урахуванням цього планувати заходи по ефективному відновленню їх працездатності.

2. За останні роки значно збільшується кількість змагань для каратистів різних вікових груп та спортивної кваліфікації. Це призвело до необхідності оперативно коригувати деякі аспекти сформованої системи багаторічної

підготовки каратистів. Наприклад, в деяких випадках були включені базові етапи підготовки для каратистів збірної команди України.

3. Підвищилися вимоги до якості, стабільності і надійності технічного майстерності і морально-вольової підготовленості каратистів та їх психологічної стійкості в умовах різних змагань. Цей підхід не має виражених вікових аспектів, що призвело до пошуку нових нетрадиційних форм і методів поєднання тренувальних і змагальних навантажень, фізичної і технічної підготовленості, а також організації змагального етапу.

4. За останні десять років кваліфіковані каратисти досягли дуже високого рівня спеціальної фізичної підготовленості. У зв'язку з цим з'явилася необхідність не тільки пошуку більш ефективних засобів і методів такої підготовки, але і в деяких випадках перегляду її місця в річному циклі, а також форм її взаємозв'язку з технічною оснащеністю каратистів.

10. Співвідношення засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки.

Представляється важливим зупинитися на проблемі, пов'язаної з пошуком доцільного співвідношення між засобами спеціальної (СФП) і загальної (ЗФП) фізичної підготовки спортсменів.

На ранніх етапах майже всі види фізичних вправ сприяють вдосконаленню рухових функцій спортсменів. У міру наростання тренуваності коло вправ, що забезпечують СФП, звужується. Тренування в будь-якому виді спорту підвищує загальні функціональні можливості організму, і на цьому тлі відбувається розвиток специфічних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у тому вигляді вправ, який є предметом тренування.

Дослідження і великий практичний досвід говорять про те, що тренувальна робота з юними каратистами не повинна бути спрямована на форсований досягнення високих результатів у перші роки навчання. Це призводить, як правило, до зупинки росту результатів. Спортивну тренування в початковий

період навчання слід проводити з перспективою на багаторічний спортивне зростання, що триває і після переходу в групу дорослих.

СФП в юному віці повинна спиратися на базову ЗФП, погорять в кожному виді спорту має свої специфічні особливості. Співвідношення ЗФП і СФП має характерні риси в різних видах спорту. У початковий період тренування юних спортсменів на ЗФП відводиться в середньому від 50 до 70% загального тренувального часу. Чим вище рівень тренуваності спортсмена, тим більшу питому вагу набуває СФП. При наявності високої спортивної майстерності навіть ЗФП повинна мати спеціальну спрямованість. Розвиток фізичних якостей на цьому етапі тренування забезпечується переважно заняттями обраним видом спорту або вправами, близькими до нього за структурою і фізіологічною ефекту.

Але ЗФП не може замінити спеціальну роботу в конкретному виді спорту. Специфіка виду м'язової діяльності відбивається і на функціональних, і на морфологічних особливостях організму спортсмена. Кожен конкретний вид спорту формує спеціальну морфофункціональну гармонію. Для каратистів ця гармонія виражається в розвитку швидко-силових якостей і фізичної працездатності.

Результати аналізу реальних прикладів організації тренувального процесу в річному циклі показали, що у каратистів 10-12 років, що мають кваліфікацію від 10 до 7 кю, спостерігається, як правило, невпорядковане, хаотичний розподіл тренувального навантаження в рамках річного циклу, що не має логічного зв'язку з науковою системою підготовки спортсменів до змагань. Всі основні засоби підготовки застосовуються одночасно при монотонному, мало що змінюється в часі загальному обсязі навантаження.

Після проведення досліджень і корекції отриманих результатів виявляється тенденція до впорядкування планування обсягу тренувального навантаження в збірних командах з карате. Незважаючи на велику різноманітність засобів СФП і ЗФП, використовуваних в карате, стала чітко проглядатися тенденція до хвилеподібною динаміці їх обсягів і зосередженню коштів тієї чи іншої переважної спрямованості на певних етапах підготовки. Це говорить про те, що

знаходяться раціональні варіанти побудови тренувального процесу для всіх спортсменів за певною системою.

Така система визначилася на підставі статистичного аналізу щомісячних обсягів навантаження за основними засобами підготовки. Як приклад наводиться статистична модель розподілу основних засобів тренування каратистів різного віку (табл.17).

Слід зазначити, що відсоток навчально-тренувального часу, який виділяється на технічну підготовку, з віком знижується, на швидкісно-силову - підвищується при відносній стабілізації обсягу навантаження функціональної підготовки. У той же час обсяг ЗФП з віком збільшується, хоча і недостовірно. Це дозволяє говорити про те, що тренувальна підготовка каратистів в даних вікових групах відбувається не форсованими темпами, а з урахуванням вікових особливостей розвитку організму. Дана модель дозволяє юним каратистам не тільки впевнено прогресувати в спорті з 10 до 18-річного віку, а й забезпечити їм створення міцного фундаменту для подальшого зростання при переході в більш старшу вікову групу.

Література.

- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
- Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
- Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТИП, 1968, № 7
- Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТИП, 1964, № 6
- Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
- Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.
- Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: ФиС, 1972, с.231.
- Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
- Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.
- Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. — Совершенствование подготовки учителей физической

культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов — Пенза, 1988, с. 20–22.

- Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
- Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
- Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання . – 2007. – № 8. – С. 41–44.
- Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.
- Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2009. – Вип. 13. – С. 67–70.

АНОТАЦІЯ

Навчально - тренувальний процес в кіокушинкай карате, та його особливості в каратистів початківців. Система тренувань в кіокушинкай карате: лекція з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Кіндзер Б.М. 2018. The training process in Kyokushin karate, and its features in karate beginners. The system of training in Kyokushin karate. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate)». Kindzer Bogdan.