

4. Савчук О. М. Охорона праці в галузі // О. М. Савчук – Запоріжжя : Про-світа, 2003. – 164 с.

5. Цапко В. Г. Безпека життєдіяльності : підручник / В. Г. Цапко – Київ : Знання, 2008. – 397 с.

УДК 796.015.4.853.26

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ СТИЛЮ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Богдан КІНДЗЕР

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність проблеми дослідження. Спрямованість на досягнення максимальних результатів у спортсменів будь-якого виду одноборств відбувається у процесі планування багаторічної підготовки. При підготовці одноборців, зокрема каратистів, використовується доволі добре розроблена система передзмагальної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Однак вона зовсім не враховує впливу деяких ката на психофізичний стан при підготовці до змагань та безпосередньо при участі в турнірах. Змагальна діяльність каратистів в кіокушинкай карате проходить у зонах максимальної та субмаксимальної інтенсивності [3, С. 59–62], висуваючи високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи й системи кислотно-лужної рівноваги крові, які забезпечують максимум аеробної й анаеробної продуктивності. В одночас максимальні вимоги ставляться до силових та швидко-силових можливостей спортсменів-каратистів. До цього часу не було спроби комплексного вивчення динаміки фізичної працездатності і силової витривалості, адаптації серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату й центральної нервової системи до тестових навантажень на різних етапах підготовки. Відсутні відомості про взаємозв'язок показників фізичної працездатності із результатом кваліфікованих спортсменів-каратистів, а також про вплив напруженої змагальної діяльності на динаміку окремих сторін підготовленості одноборців.

Заняття одноборствами, як й іншими різновидами фізичної культури і спорту, є дієвим чинником впливу на формування таких якостей особистості як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, ініціативність, самокритичність, здатність до самовіддачі, здатність до співпраці тощо. Натомість, одноборствам притаманні певні специфічні особливості, відмінні від особливостей інших видів фізичної культури і спорту, які впливають на формування якостей особистості у процесі занять останніми.

Однією з найактуальніших проблем у спортивних одноборствах вважається підготовка збірних команд. Обдаровані спортсмени стають призерами євро-

пейських і світових першостей потрапляють у збірні команди країни. Тренери часто вибирають найлегший шлях до досягнення високих результатів – форсоване підведення до основних змагань річного циклу, використовуючи для цього всі доступні засоби – від фармакології до тренувань у середньогір'ї. Це призводить до тривалої підготовки в змагальному періоді на тлі хронічної втоми.

При цьому знижується ефективність удосконалення техніки й на освоєння базових прийомів, що становлять «школу», не залишається часу. Результатом такого планування засобів і навантажень у одноборствах є формування примітивного технічного арсеналу. Сформоване положення в системі підготовки резерву каратистів послідовно призводить до втрати їхніх позицій на міжнародній арені.

Для підвищення ефективності передзмагальної підготовки деякі автори розробили систему керування тренуванням спортсменів-каратистів, що має ієрархічний характер [2, С. 152–155; 5]. Перший рівень – змагальна модель (основні показники змагальної діяльності). Другий рівень – і модель майстерності (спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовленість). Третій рівень – модель потенційних можливостей (функціональна й психологічна підготовленість, вік, стаж занять). Передчасна орієнтація на досягнення високих спортивних результатів приводить до форсованого тренування спортсменів й у підсумку – до негативних наслідків. У зв'язку із цим, на відміну від моделі підготовки найсильніших спортсменів, настанова на досягнення максимальних результатів має перспективний характер, а на першому місці повинна перебувати ефективність базової підготовки. Тому для спортсменів на перше місце потрібно поставити модель потенційних можливостей, на друге – модель майстерності і тільки на третє – змагальну модель. Існує думка [3, С. 59–62], що підвищення тактико-технічної підготовленості й координаційні здібності (другий рівень) є основним чинником росту спортивної майстерності одноборців.

Необхідно відзначити, у методиці підготовки спортсменів існують очевидні протиріччя. Однак відсутність достатнього відновлення функцій після ударних циклів тренування й напружених змагальних турнірів спричинило розвиток в спортсменів хронічної втоми. На заключному етапі підготовки до відповідальних змагань було реалізовано модель, пов'язану з вузько спрямованим техніко-тактичним тренуванням при незначному використанні навантажень, що підвищують фізичну й функціональну підготовленість через тривалий підготовчий період, варіант також виявився недостатньо ефективним для каратистів. Зниження тренуваності під час змагального турніру може призвести до перенапруги організму й до перетренованості.

Можливості комплексного використання ПАК «Омега-С» для щоденного забезпечення тренувального процесу. Описаний вище стандартний алгоритм

роботи з запропованою програмою дозволяє вирішувати різноманітні спортивні проблеми.

Перший рівень знайомства з системою передбачає використання комплексу періодично для конкретних поточних потреб, таких як: оцінка рівня перетренованості тих чи інших спортсменів, контроль реабілітаційних або лікувальних заходів, виявлення порушників спортивного режиму, скринінг спортивної форми команди і т. д. На цьому етапі практичного застосування «Омеги-С» потрібен час і невеликий досвід, який може бути напрацьований протягом декількох місяців систематичного використання комплексу.

Другий рівень комплексного застосування запропованої програми для постійного контролю тренувального та/або медичного забезпечення істотно більш складний і вимагає врахування всіх особливостей організації спортивного процесу. Грамотне застосування перерахованих можливостей може стати результатом, як самостійного освоєння комплексу, так і використання науково-методичної підтримки Фірми «Омега».

Список літератури

1. Еремін Д. Факторная структура работоспособности юных боксеров / Д. А. Еремін // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 7. – С. 14–16.

2. Кочур А. Возможности управления процессом подготовки к турниру боксеров высокой квалификации / А. Г. Кочур, М. П. Савчин, С. В. Киприч, В. Г. Богуславский // Современный Олимпийский спорт : т. докл. междунар. научн. конгр. – К. : КГИК, 1993. – С. 152–155.

3. Кузнецов В. В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В. В. Кузнецов, А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 1. – С. 59–62.

4. Каршлан В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Каршлан, В. Б. Белоцерковский, Й. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 116 с.

5. Туманян Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировок / Г. С. Туманян // Методика подготовки : уч. пособие: в 4 кн. – М. : Советский спорт, 1998. – 348 с.

6. Кіндзер Б. Н., Гузий О. В. Использование специальных ката в Киокушинкай каратэ для регулирования сердечного ритма у высококвалифицированных спортсменов-каратистов на этапе подготовки к главным соревнованиям «ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ» № 1 2013 (Беларусь)

7. Молода спортивна наука України Випуск 13 том 3, 2009 р. Антоніна Дунець – Лесько, Любомир Вовканич, Богдан Кіндзер «Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»