

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛADOVA ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ З КАРАТЕ-ДО НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Іван МУДРИК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Аногація.** В цій статі розглядається фізична підготовка спортсменів з карате-до як одна з важливих складових тренувального процесу, від якої в майбутньому залежатиме становлення спортивної майстерності каратистів.

За результатами дослідження виявлено, що проблема фізичної підготовки каратистів залишається на сьогодні досить актуальною через недостатню її дослідженість.

**Ключові слова:** карате-до, фізична підготовка.

**Постановка проблеми.** Карате-до (WKF) є комплексним видом спорту, в якому застосовуються ударні дії руками, ногами, елементи боротьби (кидки, підсічки, робота в клінчі) і володіння лише технікою і тактикою не дає переваги в цьому виді спорту. Під час поєдинок в карате-до всі фізичні якості проявляються у комплексі (швидкісна-витривалість, силова-силові можливості тощо), що значною мірою зумовлює результативність застосування технічних прийомів в умовах змагальної боротьби.

Оскільки в юнацькому віці відбувається формування фундаменту для подальшого розвитку і вдосконалення фізичних якостей, від яких у майбутньому залежатиме становлення спортивної майстерності спортсмена-каратиста, необхідно сприяти усуненню недоліків у різностороннього розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів вже на ранніх етапах базової підготовки.[8]

Все це підвищує актуальність проблеми фізичної підготовки юних спортсменів у карате-до і вимагає проведення системно спланованих досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на сьогодні в нашій країні практично відсутні наукові праці, котрі повною мірою висвітлювали б усі важливі структурні і змістовні компоненти процесу фізичної підготовки спортсменів у карате-до на етапі попередньої базової підготовки.[5]

Конкуренція українських каратистів, зокрема кадетів у міжнародних змаганнях на тлі постійного зростання майстерності суперників з інших країн, висуває високі вимоги до рівня спортивності вітчизняних спортсменів, що в свою чергу змушує тренерів використовувати методи підготовки юних каратистів вправи з високою інтенсивністю та тренувальні заняття великими навантаженнями. Це загалом негативно позначається на становленні спортивної майстерності та формуванні інтересу до подальших занять обраним видом спорту та призводить до швидкого закінчення спортивної кар'єри [4].

У сучасних публікаціях науковці висвітлювали окремі аспекти технічної, тактичної та фізичної підготовки спортсменів у карате-до (С. А. Іванов-Катанський, 2002; М. Накаяма, 2002; Е. Даміні, 2004). Проте проблема фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки розглядається лише частково. Тому вирішення цієї проблеми, дасть вагомий внесок для розвитку карате-до та високих досягнень наших спортсменів на світовій арені.

**Зміток роботи з науковими темами.** Робота виконується за темою 2.2.6 „Удосконалення методики розвитку фізичних якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки” загального плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту

на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державна реєстраційний номер -- 01060012618.

Для реалізації мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Охарактеризувати проблему фізичної підготовки спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Узагальнити наукові відомості з питань побудови процесу фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

*Методи та організація дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукових літературних джерел.

**Об'єкт дослідження.** Тренувальний процес спортсменів у карате-до на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження.** Фізична підготовка спортсменів у карате-до на етапі попередньої базової підготовки.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз наукових матеріалів свідчить, що в наукових джерелах недостатньо досліджений процес фізичної підготовки спортсменів каратистів на етапі попередньої базової підготовки. І, зважаючи на фундаментальні дані, якими оперує спортивна наука [3] стосовно важливості рівня фізичних можливостей юних спортсменів вже на ранніх етапах багаторічного вдосконалення, перед нами постає проблема фізичного вдосконалення юних каратистів.

На думку науковців, формування рухових вмінь і навичок, розвиток рухових якостей підлітковому віці не завжди відбувається паралельно. [2]

Ефективність спортивного вдосконалення на етапі попередньої базової підготовки обумовлена раціональним співвідношення процесів оволодіння технікою рухів і методикою фізичної підготовленості спортсменів, оскільки успіх спортивної підготовки значною мірою залежить від оптимального співвідношення рівня розвитку фізичних якостей і ступеня формування рухових навичок у спортсменів [2]. Рухові навички формуються на тлі поступового розвитку рухових якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. Комплекс тренувальних засобів, що використовуються для формування рухових вмінь і навичок повинен забезпечуватися побудовою міцної бази всебічної фізичної підготовленості, оптимальний взаємозв'язок фізичних якостей, рухових вмінь і навичок, що сприяє здобуттю вмінь управляти своїми рухами [7].

У результаті роботи на цьому і подальших етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту, відповідної до морфо функціональних можливостей, надалі забезпечує спортсменові вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності, залежно від умов конкретних змагань.[3]

Для досягнення високих стабільних результатів каратистам необхідно володіти комплексом фізичних якостей, які б повною мірою забезпечували ефективне ведення поєдинку. Важко виділити певну фізичну якість (швидкість, силу, витривалість, гнучкість чи координаційні здібності), як основну у заняттях з карате.[6]

Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення бою, технічною і тактичною підготовленістю спортсмена, але значною мірою різними за своїми індивідуальними особливостями діями суперників. Щоб успішно вести поєдинок із суперником, який відзначається витривалістю і вмінням користуватися високим темпом у поєдинку, спортсмену потрібно самому мати добре розвинуту витривалість тощо.[8]

Таким чином, недостатній розвиток всіх фізичних якостей збільшує тривалість формування спеціальних навичок упродовж оволодіння технікою виду спорту і знижує ефективність їх використання в умовах змагального поєдинку [2]. Практика показує, що можна швидко бігати, піднімати велику вагу, бути сильним, проте погано боротися, завдати удари, які сила і швидкість не використовуватимуться в умовах двобою.

Закладений фундамент загально-фізичного розвитку повинен спрямовуватися у потрібне русло, щоб ці якості проявлялися в умовах змагальної діяльності, щоб спортсмен зміг сконцентрувати всі свої зусилля лише на виконання технічних дій, які він удосконалює.

У сучасному тренувальному процесі сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість розвиваються безпосередньо на заняттях з одноборств, оскільки цього вимагає специфіка змагань.[1] Шляхом виконання загальних, спеціальних і допоміжних вправ спортсмен розвиває необхідні йому фізичні якості. У той самий час, повноцінне й успішніше вирішення завдань з розвитку рухових якостей стає можливим лише за умови різностороннього впливу на розвиток фізичних вправ [6].

Використовуючи широкий спектр засобів вправ для загального розвитку, одночасно потрібно мати на увазі, що не всі вони будуть ефективно і повноцінно впливати на розвиток певних якостей потрібних спортсменові. Через це зі всієї різноманітності засобів загально-фізичної підготовки потрібно використовувати лише ті, які найбільше забезпечують позитивне перенесення на спеціалізовану підготовку спортсмена [2].

Лише за умови правильного співвідношення спеціальних і допоміжних засобів фізичної підготовки з основними вправами поєдинку можна домогтися потрібних результатів у розвитку фізичних якостей (рис. 1).

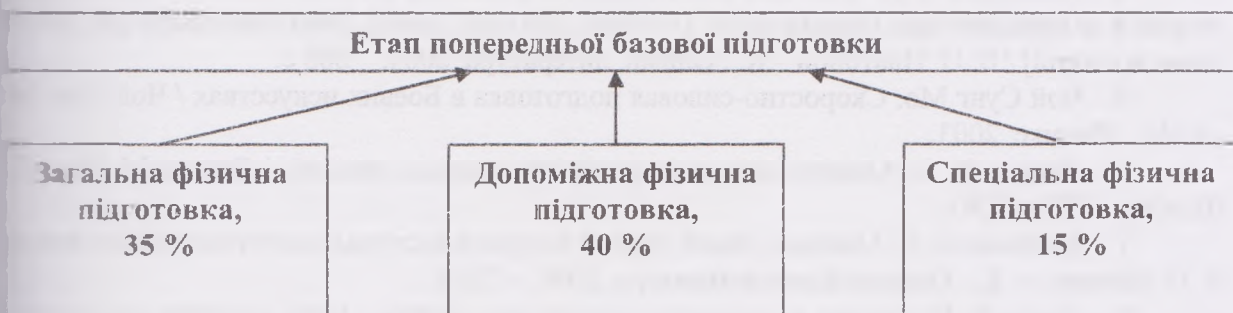


Рис. 1 Орієнтовне співвідношення загальної допоміжної і спеціальної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

В останні роки зросли вимоги до фізичної підготовленості спортсменів [5]. Щоб виконати прийом при ліміті часу, необхідна не лише техніко-тактична майстерність, але й уміння перемогти супротивника, нав'язати йому свою боротьбу, а це можливо лише при належному рівні розвитку всіх фізичних якостей.

Науковці стверджують, що в процесі спортивного удосконалення на цьому етапі увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву бистроти, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі зростання фізичних якостей недоцільно використовувати на комплекси вправ із високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями.[3]

Враховуючи зазначене, висувуються нові вимоги до підготовки юних спортсменів із метою до в методиці фізичної підготовки. У зв'язку з цим, потрібно переглянути навчальний процес розвитку фізичних якостей каратистів, щоб наблизити їх до специфіки сучасного вольйо боротьби на татамі, оскільки високий рівень фізичної підготовленості як один із компонентів спортивної майстерності одноборця, має безпосередній вплив результативність і видовишність бою [5].

### Висновки

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що на сьогодні в нашій країні немає фундаментальної наукової бази, яка б ґрунтовно висвітлювала усі основні аспекти фізичної підготовки спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки. Тому проблема фізичної підготовки на сьогоднішній день залишається актуальною.

2. Узагальнивши наукові відомості з питань побудови процесу фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки, ми виявили, що лише за умови правильного співвідношення спеціальних і допоміжних та загальних засобів фізичної підготовки можна домогтися потрібних результатів у розвитку фізичних якостей юних спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається провести розробку програми з допоміжної фізичної підготовки спортсменів із карате-до на етапі попередньої базової підготовки.

### Список літератури

1. *Бондаренко К.* Рациональность тренировальных влияний при подготовке в карате. / *Бондаренко К., Фигуренко И* // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали І регіон. наук-практ семінару. – Л., 2006. – С 17-19.
2. *Волков Л. В.* Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: навч. посіб. – К: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
3. *Платонов В. М.* Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатов. – К: Олімпійська література, 1995. – 256 с.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов – К. : Олимпи. литература, 2004. – 808 с.
5. *Чой Сунг Мо.* Скоростно-силовая подготовка в Боевых искусствах / Чой Сунг Мо. – СПб. : Феникс, 2003.
6. *Линець М. М.* Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
7. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Л. П. Матвеев — К. : Олимпийская литература, 2000. – 228 с.
8. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов техникумов физ. культуры / В. П. Филин. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ПО КАРАТЕ-ДО НА ЭТАПЕ ПРЕДЫДУЩЕЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Іван МУДРЬК

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В этой работе рассматривается физическая подготовка спортсменов карате-до на этапе предыдущей базовой подготовки, как одна из доминирующих составляющих подготовленности, от которой в будущем будет зависеть становление спортивного мастерства каратистов.

За результатами исследования обнаружено, что проблема физической подготовки юных каратистов остается на сегодняшний день достаточно актуальной, через недостаточную ее исследованность.

**Ключевые слова:** карате-до, физическая подготовка.

## PHYSICAL PREPARATION AS A CONSTITUENT OF TRAINING PROCESS OF KARATE-DO SPORTSMEN AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC PREPARATION

Ivan MUDRYK

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** The article deals with physical preparation of karate-do sportsmen from the stage of preliminary basic preparation as one of dominant constituents of preparedness, on which the sporting mastery of karate-do sportsmen will depend in the future. As a result of research, the problem of physical preparation of young karate-do sportsmen insufficient investigation of it.

**Key words:** karate-do, physical preparation.