

## ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ

Богдана Глоговська

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Карате – олімпійський вид спорту, який вперше буде представлено на Іграх Олімпіади 2020 року в Токіо. В Україні карате набуває дедалі більшої популярності, особливо серед школярів та студентської молоді, які переважно займаються при клубах і ДЮСШ. Водночас, незважаючи на відносну новизну, в чинній навчальній програмі для ДЮСШ (2014) з карате WKF наявні деякі протиріччя щодо спортивної практики, які стосуються віку початку занять досліджуваним видом спорту. Зокрема, в різних працях цей вік коливається від 4–5 до 8 років. Існує розбіжність у думках провідних теоретиків спорту та фахівців, які розробляли програму підготовки каратистів, наприклад щодо структури річного циклу підготовки на етапі початкової підготовки. Фундаментальні праці засвідчують, що чіткого поділу на структурні утворення (періоди) не має бути. Загалом вся підготовка дітей на цьому етапі – це підготовчий період. Водночас у традиційній програмі з карате простежується чіткий поділ на періоди (підготовчий, змагальний і перехідний) [2]. Ці та інші протиріччя викликали зацікавлення та спонукають до пошуку нових шляхів для формування програми підготовки каратистів на етапі початкової підготовки.

**Мета дослідження** – виявити шляхи формування програми підготовки каратистів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** 1) теоретичний аналіз та узагальнення; 2) документальний метод. Дослідження було проведено щодо теоретичних засад формування програми підготовки каратистів на етапі початкової підготовки. На першому етапі здійснювали пошук та аналіз літературних джерел щодо підготовки каратистів на зазначеному етапі. На другому етапі відбувався аналіз програмного забезпечення їхньої підготовки у спортивних школах та приватних клубах.

**Аналіз результатів.** Внесення карате до олімпійських видів спорту, велика кількість міжнародних змагань та і загалом тенденції суспільства

зумовили омолодження цього виду спорту. Якщо звернути увагу на правила Української федерації карате (УФК), то можна простежити, що змагальні категорії серед дітей починаються з 6 років. У фантом-куміте з 6–7 років є поділ на жіночі і чоловічі категорії, тож спортсмени змагаються, демонструючи удари, не протидіючи одне одному. Вже в категоріях 8–9 років спортсмени змагаються в куміте, тобто в безпосередньому поєдинку. Варто зазначити, що в травні 2018 року в м. Софії (Болгарія) стартував перший турнір молодіжної ліги карате K1 Youth League. Так K1 Youth League – новостворені змагання, які є аналогом престижних змагань K1 Premier League серед дорослих це серія турнірів, де можуть позмагатися спортсмени віком від 12–17 років з усього світу. Серію змагань задумано, щоб наголосити на впливі карате на молоде покоління, і вони мають за мету бути платформою для розвитку молоді в їхньому прагненні до прогресу в спорті [1]. Переважна більшість львівських каратистів, які стали чемпіонами та призерами чемпіонату Європи, починали свої заняття в секціях з 6–7 років. До прикладу, Соломія Кміть – чемпіонка Європи 2014 року в м. Цюріху (Швейцарія) 2015 р. та дворазова призерка чемпіонату Європи у 2016 та 2017 роках почала заняття в секції карате у 6 років; Діана Шостак – чемпіонка Європи у 2016 році та бронзова призерка у 2017 році – почала тренуватися у 7 років; Кирило Рябошапка – віце-чемпіон чемпіонату Європи у 2017 році – прийшов у секцію з карате у 5 років. Отже, з огляду на об'єктивний факт, можна зазначити, що доцільно розпочинати заняття з карате у 6–7 років. Водночас саме вік 6–7 років доцільно вважати чутливим для початку занять карате, оскільки це період активного розвитку важливих для цього виду спорту якостей (координаційних, гнучкості тощо). Водночас загальноприйняту програму підготовки розраховано на дітей з 8 років, а отже, є вагома потреба оновити програмне забезпечення у цьому виді спорту.

У програмі для ДЮСШ з карате для усіх етапів багаторічної підготовки, зокрема для етапу початкової підготовки, пропонують виокремлювати три періоди річного циклу: підготовчий, змагальний, перехідний [2]. Водночас згідно з теоретичними і практичними засадами підготовки на ранніх етапах багаторічного удосконалення, такий підхід вважається неправомірним [3]. Це пов'язано з тим, що коли дитина лише починає заняття в секції, увесь процес базується на підготовчому періоді, без залучення змагальної діяльності, оскільки цей віковий період повинен бути спрямований тільки на гармонійний фізичний розвиток, а не на прагнення демонструвати

спортивний результат. Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку тощо. Підготовка юних спортсменів повинна містити різноманітні засоби і методи, широке застосування вправ із різних видів спорту і рухливих ігор, переважно в ігровому режимі.

**Висновки.** Сучасна програма з карате для ДЮСШ потребує внесення коректив, найперше це стосується зниження вікових меж для початку занять цим видом спорту з 8 до 6–7 років. З іншого боку, важливо, щоб засоби і методи в програмі були спрямовані на різносторонній гармонійний розвиток дитини, а не на вузьку спеціалізацію і змагальний результат, оскільки це може спричинити низку негативних впливів на формування дитячого організму в майбутньому.

### Список використаних джерел

1. Сайт Міжнародної Федерації карате [Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://www.wkf.net/karate1-youth-league>
2. Богдан І. О. Карате WKF: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Київ, 2014. – 43 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.