

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ФЕХТУВАННЯ, БОКСУ, СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В
СПОРТИВНОМУ КАРАТЕ-ДО

(Лекція для студентів IV курсу, 2 год.)

Підготував: ст.викл. Богдан І.О.

Львів – 1997

План лекції

1. Основи планування підготовки висококваліфікованих спортсменів в карате-до.
2. Відбір кандидатів в збірну команду.
3. Побудова тренувального процесу.
4. Застосування засобів і методів на етапах тренування.

Література

1. Н.Трусов. Каратэ для мастеров. К., 1996, 256с.
2. Р.Хаберзетнер. Каратэ для черных поясов. Т., 1994, 250 с.
3. В.-Д.Вихман. Искусство ката. М., 1993, 303 с.
4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1981, 543 с.

1. ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В КАРАТЕ-ДО.

На основі загальних закономірностей теорії спортивного тренування та досвіду підготовки провідних спортсменів з різних видів єдиноборств до змагань високого рангу визначились основні положення тренування для підготовки висококваліфікованих спортсменів, які відповідають основним вимогам спортивної діяльності і в карате-до.

Звичайно, що специфіка змагань в спортивному карате-до вимагатиме більш широкої методики підготовки ніж скажимо у фехтуванні чи боксі. Це насамперед пов'язано з тим, що програма змагань в карате більш широка і включає в себе переважно декілька видів програми, зокрема такі як куміте індивідуальне, куміте командне, ката індивідуальне, ката командне і т.д.

На протязі всього процесу підготовки тренер та спортсмен зобов'язані займатись підняттям рівня функціональних можливостей організму, розвитком рухових якостей, техніко-тактичним вдосконаленням, покращенням базової техніки. В цей же час основними завданнями підготовки висококваліфікованих спортсменів в карате є: індивідуалізація техніко-тактичної майстерності, поглиблення спеціалізації рухових та вегетативних функцій організму, підвищення рівня стійкості психіки до екстремальних ситуацій.

Основними взаємопов'язаними розділами підготовки висококваліфікованих спортсменів в карате є:

- відбір кандидатів в збірну команду,
- побудова тренувального циклу,
- застосування засобів та методів по етапах річного та чотирьохрічного циклу,
- розподілення тренувальних навантажень.

2. ВІДБІР КАНДИДАТІВ В ЗБІРНУ КОМАНДУ.

Перед початком річного циклу федерації карате, міста, клуби, секції, спортшколи визначають склад кандидатів в збірну команду, включаючи в неї спортсменів, які показали найкращі результати в минулому сезоні в кожному виді програми, в кількості в півтора-два рази більше складу команди на офіційних змаганнях. Кандидатами повинні бути спортсмени кожної вікової групи, якщо передбачаються змагання серед дітей та юнаків.

Всі кандидати в збірну команду в період підготовки до основних змагань повинні приймати участь в серії з 3-5 змагань. Для оптимального регулювання напруженості учбово-тренувального процесу необхідний показник, який визначає рівень результативності тренувальної діяльності на кожному етапі підготовки. Таким показником результативності може бути перемога або поразка в окремому поєдинку або виступі по ката, результат у змаганнях, так як результат змагань дає більшу інформацію про фізичну, технічну та психологічну підготовку спортсмена. Динаміка співвідношення перемог та поразок має прослідковуватись як у мікроциклі (включаючи тренувальні виступи на результат), так і на протязі певного етапу, періоду, року підготовки.

Облік загальної кількості проведених боїв та виступів на результат дозволяє провести об'єктивний відбір кандидатів у збірну команду, більш чітко спланувати підготовку спортсменів.

Складаючи список кандидатів, також слід детально проаналізувати як різні сторони стану підготовленості, так і особистість спортсмена, враховуючи при цьому:

- спортивний результат та його динаміку на останній час;
- вік та стан здоров'я;
- технічну підготовленість;
- спеціальну технічну підготовленість;
- тактичну майстерність;

- змагальний досвід;
- потенційні можливості росту;
- психічну стабільність;
- надійність техніко-тактичної майстерності в стресових ситуаціях; цілеспрямованість в досягненні результату;
- спортивний авторитет і комунікабельність з членами команди;
- перевагу в конкретних показниках техніко-тактичної майстерності, фізичної та психічної підготовки над конкретними суперниками.

Співставлення різносторонньої характеристики спортсменів та їх показників дозволяє уникнути помилок при визначенні складів збірних команд на будь-якому рівні.

3. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

Річна підготовка спортсменів високої кваліфікації в спортивному карате (кандидатів в різні збірні команди) охоплює 12-ти місячний цикл, в якому можна виділити три основних періоди: підготовчий, основний та перехідний. Підготовчий період триває 7-7,5 місяців, основний - 2-3 місяці та перехідний - 1,5-2 місяці.

Підготовчий період складається із 4 етапів:

- 1-й етап - спеціальна функціональна підготовка;
- 2-й етап - технічне вдосконалення і спеціалізація рухових якостей;
- 3-й етап - підготовчі змагання;
- 4-й етап - психічна розрядка.

Основний період:

- 1-й етап - модельні змагання;
- 2-й етап - основні змагання.

Перехідний період:

1-й етап - вихід із спортивної форми;

2-й етап - відпочинок та лікувальні міроприємства;

3-й етап - фізична реабілітація.

При побудові річного циклу визначають об'єми тренувань, із них фізичної і спеціальної підготовки, кількість індивідуальних занять у тренера, боїв і виступів на офіційних та модельних змаганнях.

Виходячи з того, що метою спортивного тренування є підготовка спортсменів для досягнення високих результатів в основних змаганнях, доцільно визначити значення всіх змагань року. При цьому необхідно врахувати наступні вимоги:

- всі змагання річного циклу підлягають завданню досягнення піку спортивної форми до основних змагань року, тому розміщувати їх потрібно з відповідністю до важливості даних змагань;
- змагальні навантаження повинні бути гармонійно взаємопов'язані з динамікою тренувальних навантажень і складати з ними єдине ціле;
- кількість змагань і виступів в змаганнях на кожному етапі чітко регламентується із врахуванням індивідуальних особливостей спортсмена (стать, рівень, вік і т.д.);
- на етапі підготовчих і основних змагань необхідно провести турніри, в яких могли б бути змодельовані навантаження майбутнього основного змагання року. В цих змаганнях бажана участь основних суперників.

Правильна побудова змагальних навантажень в річному циклі є основою доцільного керівництва процесом підготовки до основного змагання року. Саме змагальна підготовка дозволяє досягнути високого рівня адаптації організму до майбутніх навантажень, спеціалізації основних рухових якостей, виправлення помилок та вдосконалення тактико-технічної майстерності в карате.

4. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ НА ЕТАПАХ ТРЕНУВАННЯ.

Підготовчий період:

1 етап - спеціальна функціональна підготовка. Тривалість 1-1,5 місяці. Основне завдання - підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, рівня розвитку фізичних якостей. Проводиться одночасно з технічною підготовкою, яка направлена на подальше вдосконалення технічних прийомів, тактико-технічної майстерності, виконання ката і т.д.

Основними засобами можуть бути спортивні ігри, лижі, коньки. Особливу увагу слід приділяти розвитку гнучкості.

Із 5-6 тренувальних днів тижневого мікроциклу вказаного етапу 2-3 дні повністю присвячені фізичній підготовці.

Заняття по спеціальній підготовці направлені на відновлення та вдосконалення техніки найважливіших прийомів карате. Кожне тренувальне заняття складається із індивідуальних уроків у тренера, самостійного відпрацювання технічних прийомів, роботи в парі, шліфування ката, проведення куміте з суперниками, які нижчі за класом. На фоні незначної психічної навантаження проходить поступове збільшення інтенсивності занять.

2-й етап - технічне вдосконалення і спеціалізація рухових якостей. Тривалість - 2 місяці. основне завдання - вдосконалення техніки прийомів і бойових дій, розвиток спеціалізованих тактичних вмінь, подальша спеціалізація рухових якостей. особливу увагу слід приділяти апробації необхідних засобів нападу та оборони в тренувальних та змагальних боях. Для цього використовуються індивідуальні уроки, робота в парі, різні види куміте. В цей же час незважаючи на активну роботу над ТТМ. один-два дні тижневого мікроциклу слід приділяти фізичній підготовці. На цьому етапі в тренувальні заняття (1-2 заняття в мікроциклі) включають бої на результат. ріст об'єму вправ по ТТМ та практика куміте приводять до посилення психічної

напруженості. На кінець 2-го етапу кількість боїв на результат займає 30-40% часу тренувань. На фоні середнього фону напруженості об'єм та інтенсивність навантажень продовжують зростати.

3-й етап - підготовчі змагання. Тривалість 2-3 місяці. Завдання - перевірка в умовах змагань рівня ТТМ, вдосконалення прийомів і дій, спеціалізація вмінь. Якщо на 1-2 етапі навантаження зростало від мікроцикла до мікроцикла, то на 3-у етапі воно хвилеподібне. Це пов'язано з необхідністю відновлення після змагань

Незважаючи на значну роботу в цей час над ТТМ, слід одне заняття приділяти фізичній підготовці.

Основні форми роботи: індивідуальні уроки, робота в парі, вдосконалення базової техніки, робота над куміте, організація модельних змагань.

4-й етап - психічне розвантаження. Тривалість - один місяць. основне завдання - зменшення психічної напруги після серії модельних змагань, відновлення технічної майстерності та фізичної форми.

1-2 тижневий мікроцикл - вправи відновлюючого характеру, спортивні ігри, ОФП і т.д.

Послідуючі мікроцикли характеризуються збільшенням навантажень. Заключний мікроцикл цього етапу носить передзмагальний характер, щоби виявити готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Основний період.

1-й етап - модельні змагання. Тривалість 1 місяць.

Завдання - створення умов, що моделюють основні змагання, подальший розвиток спортивної форми. Об'єм та інтенсивність спеціальних вправ досягають максимуму. В тижневому мікроциклі 7-10 занять присвячують вправам ТТМ, велика увага приділяється бойовій практиці, шліфуються основні нюанси виконання ката. Побудова тренувального заняття все більше індивідуалізується при загальному завданні досягнення психічної розрядки.

2-й етап - основні змагання. Тривалість 1-2 місяці.

Завдання - досягнення та підтримка піку спортивної форми в процесі основних змагань року. Велика увага приділяється творчій, індивідуальній роботі по подальшому вдосконаленню ТТМ. Обов'язкова умова - зниження рівня психічної напруги, при збереженні об'ємів тренувальної нагрузки, при цьому доцільно ввести один день занять ігровими видами спорту. останній мікроцикл будується індивідуально, але із зниженням об'єму психічних навантажень, але при високій руховій активності.

Перехідний період.

1-й етап - вихід із спортивної форми. Тривалість - 1-2 мікроцикли.

Завдання - виведення спортсмена із стану спортивної форми шляхом поступового зниження інтенсивності та об'ємів навантаження. Засоби - спортивні ігри, плавання, лижі і т.д.

2-й етап - відпочинок і лікувальні міроприємства. тривалість - 1 місяць.

Завдання - активний відпочинок та лікувальні міроприємства.

3-й етап - фізична реабілітація. Тривалість - 0,5 місяця. Завдання - підготовка до чергового річного циклу занять. Спортивний режим бажано наближати до будови мікроцикла. Засоби - спортивні ігри, біг, лижі. Повторення базової техніки та ката.

Правильна побудова перехідного періоду дозволяє розпочати черговий тренувальний цикл на більш високому рівні.