ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

ЛЕКЦІЯ

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАННЯ В КАРАТЕ

для студентів 4 курсу

Підготував: викл. Вишневецький С. М.

План лекції

1. Мета та завдання спортивного тренування в карате.
2. Зміст та основні сторони спортивного тренування.
3. Структура тренувального процесу в карате.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В КАРАТЕ

Спортивне тренування - це основна форма підготовки каратиста, багаторічний спеціалізований учбово-тренувальний та виховний процес, направлений на всебічний фізичний розвиток, оздоровлення та підвищення функціональних можливостей спортсменів та досягнення максимальних для кожного спортсмена результатів в обраному виді змагань з спортивного карате-до.

В спортивному тренуванні з карате слід виділити дві взаємопов'язані між собою сторони - навчання та виконання.

При навчанні формуються, закріплюються та вдосконалюються необхідні знання, вміння, навички та фізичні якості, що покращують функціональні можливості організму.

При вихованні формуються та розвиваються необхідні в житті та для спортивної діяльності моральні, вольові якості, які формуються на традиційних як для карате-до, так і на сучасних цінностях, а також розумові властивості спортсмена.

Метою тренування в карате є досягнення фізичної досконалості, високих спортивних результатів у обраному виді програми та сприяння всебічному розвитку особистості спортсмена.

До основних завдань тренування в карате відносяться:

- сприяння формуванню особи, її переконань, правил поведінки, волі та характеру;
- укріплення здоров'я, загартування організму, підвищення всебічної фізичної підготовки та функціональних можливостей;
- оволодіння технікою, тактикою карате-до, вдосконалення важливих спеціальних якостей, навичок та вмінь, необхідних каратеці на змаганнях для вдосконалення високих спортивних результатів;

- придбання каратекою загальних та спеціальних теоретичних та практичних знань;
- вивчення основних організаційних, методичних та суддівських знань, вмінь та навичок.

Завдання спортивного тренування конкретизується в залежності від складу групи або секції та умов роботи.

2. ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ СТОРОНИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Спортивне тренування в карате охоплює в тій або іншій мірі всі види діяльності спортсмена та включає в себе слідуючі сторони підготовки:

* теоретичну підготовку;
* загальну та спеціальну фізичну підготовку;
* спеціальну технічну і тактичну підготовку;
* моральну, вольову та психологічну підготовку до змагань;
* організаційно-методичну та суддівську підготовку.

Процес навчання та виховання не обмежується тільки тренувальними заняттями, в нього входить також режим харчування, праці, відпочинку та сну.

В залежності від завдань, що вирішуються, віку, підготовленості спортсменів, періодів та етапів тренування одним сторонам підготовки приділяється більше уваги та часу, а іншим менше. Але всі вони обов’язково входять в систему річного тренування в карате-до.

До основних засобів та умов спортивного тренування в карате відносяться:

1. Загальнорозвиваючі, підготовчі та спеціальні спортивно-гімнастичні вправи, допоміжні види спорту,
2. Елементи базової техніки (кіхон-вадза), формальних вправ (Ката) та різних видів поєдинку (Куміте).

3. Гігієнічні фактори - ранкові заняття, загартування, дотримання режиму дня, медично-педагогічний контроль та самоконтроль.
4. Матеріально-технічна база - зал (Додхсо), місце для занять, спорядження, форма для занять (карате-гі), обладнання, інвентар.
5. Загальні основи теорії та методики спортивного тренування, техніки, тактики і т.д.

3. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В КАРАТЕ

У структурі тренувального процесу в карате слід виділити два основні компоненти:

* структуру окремого заняття/тренування;
* структуру тренувального циклу.

Заняття карате-до складається з трьох основних частин - підготовчої, основної та заключної. Тривалість учбово-тренувального заняття може коливатись від 90 до 150 хв. в залежності від завдань, рівня підготовки спортсменів.

Частини тренування та час	Завдання	Основні засоби
Підготовча (20-40хв.)	1. Організувати учнів, психологічний настрій. 2. Виконання вправ на розігрівання організму. 3. Сприяти всесторонній фіз.	1. Шікі - проведення церемонії. 2. Мокусо - вправи на психологічний настрій на тренування.

	підготовленості та розвитку найважливіших якостей.	3. Біг, стрибки, рухливі ігри. 4. Вправи на гнучкість, спритність, координацію рухів.
Основна (60-100 хв.)	I. Оволодіння технікою і тактикою карате та вдосконалення спеціальних якостей та вмінь. II. Підвищення рівня фіз. розвитку та вдосконалення життєво важливих навичок. III. Збільшення бойового досвіду та підняття тренованості. IV. Набуття загальних та спеціальних знань.	I. Вивчення Кіхон-вадза, Ката, Куміте. II. Робота в парах. III. Робота на снарядах. IV. Тренувальні та змагальні бої тп учбові змагання. V. Курс загальних та спец. знань.
Заключна (5-20 хв.)	1. Підведення підсумків тренування. 2. Переключення на інший характер роботи. Зняття збудження.	1. Бесіди, інд. завдання. 2. Мокусо. 3. Шікі. 4. Гігієнічні процедури.

Структуру тренувального процесу можна поділити за слідуючими формами:

* мікроцикл;
* мезоцикл;
* макроцикл.

Кожна із цих форм має своє завдання і направлена на його вирішення. Всі ці форми тісно взаємозв’язані між собою і працюють в єдиній системі тренувального процесу.

4. ТИПИ І СТРУКТУРА МІКРОЦИКЛІВ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ КАРАТЕ

мікроциклом прийнято називати серію тренувальних занять (змагань), які проводяться протягом 2 більше днів і забезпечують вирішення завдань даного етапу підготовки.

Тривалість мікроциклів може коливатися до 10-14 днів. В практиці тренувального процесу карате-до затвердилось тижневе будування мікроциклів. Тиждень - найбільш вдалий інтервал часу, пов’язаний з постійним (побутовим) ритмом життєдіяльності людини.

За цільовими завданнями підготовки спортсменів мікроцикли можуть мати втягуючий (у процес підготовки), формуючий (загальну діяльність спортсмена), підвідний (до змагань), змагальний та відновлювальний (після змагань) характер.

За спрямуванням засобів і методів тренування мікроцикли умовно можна поділити на цикли переважно фізичної, тактичної, технічної, техніко-тактичної або інтервальної (формуючий мікроцикл) підготовки.

Втягуючі мікроцикли мають невеликі сумарні навантаження і спрямовані на підготовку організму каратеків до тренувальної роботи. Їх застосовують на 1 етапі підготовчого періоду або ними починаються мезоцикли на учбово-тренувальних зборах.

Формуючі мікроцикли допомагають удосконалювати техніко-тактичну, фізичну і психічну підготовленість в карате-до в цілісний процес загальної діяльності. Основними засобами формуючих мікроциклів повинні бути різноманітні тренувальні форми змагальних вправ та самі змагальні вправи. Використовуються варіанти суворої регламентованої вправи, адекватні структурам змагальної діяльності каратеків, а також змагальний і ігровий методи. Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації стилю змагальної діяльності каратеки.

Підвідний мікроцикл. Його зміст може бути дуже різноманітним. Він залежить від системи підведення до змагань, індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. В залежності від цих факторів у підвідних мікроциклах може бути відтворений режим майбутніх змагань, вирішення питання повноцінного відновлення і психічного настрою.

Змагальні мікроцикли будують у відповідності до програми змагань. Структуру і тривалість цих мікроциклів визначають відповідно до специфіки змагань і програми, кількості стартів і пауз (перерв) між ними. В залежності від цього змагальні мікроцикли можна обмежувати стартами і безпосереднім підведенням до них, відновлювальними процедурами, а можна включати в спеціальні тренувальні заняття. Однак у всіх випадках заходи, з яких складаються ці мікроцикли, спрямовують на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

Цільова спрямованість мікроциклу, склад засобів та методів підготовки визначають доцільне тренувальне навантаження. У підготовчому і змагальному періодах мікроцикли можуть бути такими, що підвищують, підтримують або понижують навантаження. особливе місце в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації посідають формуючі мікроцикли з великим сумарним обсягом роботи і навантаженнями (так звані ударні). Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, удосконалення техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. З цієї причини ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовують ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Відновлюючими мікроциклами завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це

зумовлює невисоке сумарне навантаження в таких мікроциклах, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Структура мікроциклів у залежності від кількості занять впродовж дня. Планування 2-3 і більше занять впродовж одного дня переважно ставить декілька проблем. По-перше, необхідно встановити оптимальний час для проведення тренувальних занять; по-друге, необхідно знати, якою мірою заняття визначає спрямування і величину навантаження; по-третє, слід вияснити, як чергувати впродовж дня тренувальні заняття з різною переважаючою спрямованістю і величиною навантаження.

Структура мікроциклів залежить від стану багаторічної підготовки, на якому знаходяться каратеки, періоду макроциклу, типу мезоциклу і самого мікроциклу, індивідуальних особливостей спортсмена. Ці фактори принципово впливають на їх основні завдання, сумарну величину навантаження мікроциклів, склад засобів і методів поєднань окремих занять.

5. ТИПИ І СТРУКТУРА МЕЗОЦИКЛІВ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ КАРАТЕ

Мезоцикл - це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від 2 до 6 мікроциклів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає можливість організувати його у відповідності до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренованості і становлення спортивної форми.

Типи мезоциклів - втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні, виведення каратеки зі спортивної форми.

При *втягуючих мезоциклах* здійснюється поступове підведення спортсменів до ефективного використання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ фізичної і технічної підготовки. Використовують також спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості: вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей і гнучкості, становлення рухових навиків та вмінь, які обумовлюють ефективність майбутньої змагальної діяльності.

Під час *базових мезоциклів* проводиться основна тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму каратеки, розвитку фізичних якостей, становлення технічно-тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великою інтенсивністю.

В *контрольно-підготовчих мезоциклах* синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціальних підготовчих вправ, максимальне наближення до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки каратеки. Особливе місце тут посідає цілеспрямована психічна, тактична і технічна підготовка.

Кількість і структура змагальних мезоциклів залежить від специфіки виду спорту. В карате-до відповідальні змагання можуть охоплювати період від 1 до 1,5 місяців.

Мезоцикли виведення із стану спортивної форми спрямовані на поступове зменшення навантаження (обсягу та інтенсивності), використання ігрових засобів та методів тренування, зниження психічної напруги, використання фізіотерапевтичних, психічних та інших медичних процедур.

Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Під час планування мезоциклів у тренуванні жінок слід враховувати особливості пов’язані з овуляційно-менструальним циклом (ОМЦ). В ОМЦ виділяють 5 фаз: менструальну (3-5 днів), постменструальну (7-9 днів), овуляційну (4 дні), постовуляційну (7-9 днів), передменструальну (3-5 днів). найменш сприятливою для подолання тренувальних і змагальних навантажень є передменструальна фаза. В цей час підвищується дратливість, ослаблюється здатність до засвоєння нового матеріалу. Погіршення функціональних можливостей організму характерне також для овуляційної та менструальної фаз.

При 28-денній тривалості ОМЦ каратеки 10-12 днів перебувають у відносно несприятливому для долання великих навантажень періоді і для вирішення завдань підготовки функціонального стану. Це повинно враховуватись при плануванні тренувальних навантажень.

6. СТРУКТУРА І ЕТАПИ ПОБУДОВИ МАКРОЦИКЛІВ В БАГАТОРІЧНІЙ СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ КАРАТЕ

Структура і тривалість багаторічної підготовки залежить від:

- структури змагальної діяльності і підготовленості каратек;
- закономірностей становлення різнобічної спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для цього виду спорту функціональних системах організму;
- статевих та індивідуальних особливостей каратек, темпів їхнього біологічного розвитку і пов’язаних з цим темпів росту спортивної майстерності;
- віку;

- змісту тренувального процесу - складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови річних структурних заходів (спец. харчування, тренажери, відновлювальні і стимулюючі засоби тощо).

Прийнято виділяти 3 вікові зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.

Багаторічна спортивна підготовка має 5 етапів:

1) початкової підготовки;
2) попередньої базової підготовки;
3) спеціальної базової підготовки;
4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження спортивних досягнень.

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніки допоміжних, спеціальних допоміжних вправ.

Підготовка юних каратек вимагає різноманітних засобів і методів, застосування вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, застосування ігрового методу. На цьому етапі недоцільно планувати тренувальні заняття із значними фізичними вправами та психічними навантаженнями, одноманітних і монотонних засобів. тренувальні заняття на цьому етапі слід проводити не частіше 2-3 разів на тиждень тривалістю від 1,5 до 2 год.

Етап попередньої підготовки має головним завданням різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних каратек, усунення недоліків фізичного розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків. Формується стійка зацікавленість юних спортсменів у цілеспрямованій багаторічній спортивній підготовці.

на цьому етапі технічне удосконалення вже більше, ніж на попередньому етапі. Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості і гнучкості. недоцільно планувати комплекси вправ високої інтенсивності. відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями.

Етап спеціальної базової підготовки - на початку етапу головну роль відводять спеціальній і допоміжній підготовці, використанню впорав із суміжних видів спорту, удосконаленню техніки. У другій половині підготовка стає більш спеціалізованою. На цьому етапі широко використовують засоби для підвищення функціонального потенціалу організму спортсменів без застосування великого обсягу вправ, максимально наближених за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості необхідно планувати протягом етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей - передбачає досягнення максимальних результатів. головним завданням є максимальне використання тих тренувальних засобів, які здатні викликати інтенсифікацію адаптаційних процесів. Підсумкові величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. ширше планують заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягати 10-15, змагальна практика і обсяги спеціальної психічної і тактичної та інтегральної підготовки.

Етап збереження спортивних досягнень - характерною ознакою цього етапу є поглиблення індивідуальності підходу до кожного каратеки.

Потрібно враховувати, що на даному етапі багаторічної підготовки спортсмени добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувального впливу. І, як правило, без змін варіантів планування тренувального процесу, методів і засобів не вдається домогтися не тільки прогресу, але і утримання спортивних досягнень на колишньому рівні. Тому потрібно намагатись варіювати засоби і методи тренування, планувати комплекси вправ, які не виконалися раніше; на фоні змагального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним має стати планування ударних мікроциклів з високою інтенсивністю.

Література

Х.Нимияма, В.Браун. Каратэ-до - искусство пустой руки. Москва, 1996.

О.Трусов. Карате для мастеров. Киев, 1996.

М.Накаяма. Динамика каратэ. Москва, 1998.