

CUESC

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

3 березня – 13 квітня 2025 року

1256 1996 1233
LIHA-PRES
Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В КАРАТЕ

Богдан І. О.
старший викладач кафедри фехтування, боксу
та національних одноборств
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна

Сучасний спорт високих досягнень характеризується чіткою структуризацією основних напрямків тренувальної підготовки, завданням яких є досягнення максимальних спортивних результатів [3, 4]. Теоретична підготовка у цьому процесі займає важливе місце, враховуючи об'єм та значення необхідної інформації якою має володіти сучасний спортсмен під час тренувального та змагального процесу [2, 5]. У переважній більшості видів спорту теоретична підготовка спортсменів на різних етапах підготовки займає чітко визначене місце та спрямування в залежності від особливостей професійної діяльності. Розвиток карате на сучасному етапі характеризується з однієї сторони високим рівнем змагальної діяльності та спортивних результатів, з іншої недостатнім рівнем теоретичної підготовки спеціалістів та спортсменів на різних етапах підготовки. Однією з актуальних проблем в теорії та методиці карате є проблема теоретичної підготовки спортсменів в процесі багаторічних тренувань [1]. Особливого значення це питання набуває на етапі максимальних досягнень спортсменом, коли рівень конкуренції на татамі та ціна здобутої медалі досягає свого максимуму. Серед основних проблем що характерні для процесу теоретичної підготовки спортсменів високої кваліфікації в карате слід відзначити наступні: відсутність спеціалізованих академічних джерел з виду спорту карате, недостатній рівень методологічно обґрунтованих та сформованих рекомендацій з використання засобів та методів теоретичної підготовки у цьому виді спорту, недостатній рівень визначення та конкретизації напрямків та окремих розділів інформації які подаються та контролюються на цьому етапі багаторічної підготовки спортсмена в карате.

Важливим завданням в теоретичній підготовці спортсмена високої кваліфікації є визначення основних розділів підготовки, які б відповідали запитам та потребам спортсмена на цьому етапі тренувань в карате. Враховуючи особливості сучасного карате, як спорту високих

досягнень, в структурі спеціальних теоретичних знань спортсмена в карате доцільно визначити наступні напрямки:

1. Характеристика карате як виду спорту та засобу фізичного виховання. Історія розвитку карате на сучасному етапі. Діяльність міжнародної та національної федерацій з карате. Актуальні проблеми та основні тенденції розвитку карате у світі та Україні. Характеристика провідних національних шкіл з карате. Статистика спортивних результатів на міжнародних змаганнях.

2. Умови спортивної діяльності в карате. Сучасні вимоги до місць тренувальної та змагальної діяльності в карате. Техніка безпеки та профілактика травматизму. Інформаційне забезпечення змагальної діяльності в карате. Екіпіровка та форма одягу і вимоги до неї в карате. Використання сучасного обладнання в тренувальному та змагальному процесі в ката та куміте.

3. Загальні основи теорії карате. Базові теоретичні доктрини тактико-технічної підготовки спортсмена в ката та куміте на етапі максимальних досягнень. Особливості технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовки спортсмена високої кваліфікації. Стилі тактичної діяльності спортсменів в куміте. Особливості техніки виконання формальних комплексів в різних школах карате. Вплив психічного стану спортсмена на результати тренувальної та змагальної діяльності. Взаємодія з тренером під час тренувань та змагань в карате.

4. Режим дня висококваліфікованого спортсмена в карате. Особливості режиму дня під час тренувального та змагального процесу. Особиста гігієна. Харчування спортсмена під час занять карате. Лікування травм. Заходи з відновлення та реабілітації. Особливості саморегуляції психічних процесів та емоційного стану під час тренувань, навчально-тренувальних зборів та змагань в ката та куміте.

5. Змагання та змагальна діяльність в карате. Правила змагань в куміте, ката та пара-карате. Розбір та аналіз актуальної редакції правил змагань з карате. Календар змагань та його структура. Акліматизація у спорті. Побудова тренувального процесу в ката та куміте на різних етапах підготовки спортсмена. Місце проведення змагань та його характеристики. Змагальний виступ в карате та його структура. Методика аналізу змагального поєдинку в ката та куміте. Особливості проведення міжнародних змагань в карате в залежності від його рангу. Взаємодія спортсмена з тренером під час поєдинку на татамі.

6. Формування особистості висококваліфікованого спортсмена в карате. Характеристика основних методів та засобів в карате що впливають на формування особистості спортсмена. Мотивація у спорті високих досягнень. Патріотичне виховання спортсмена на етапі максимальних досягнень. Розвиток комунікаційних здібностей спортсмена.

Самодисципліна та самовиховання висококваліфікованого спортсмена в сучасному карате.

7. Антидопінгова діяльність в сучасному спорті. Заборонені препарати у спорті. Вплив заборонених препаратів на організм спортсмена. Міжнародні та національні антидопінгові організації – їх структура і діяльність. Антидопінгові процедури на змаганнях з карате. Дії спортсмена під час проведення антидопінгових процедур.

Основними формами проведення теоретичної підготовки з висококваліфікованими спортсменами в карате мають бути лекційні заняття, бесіди, семінари а також різні напрямки самопідготовки спортсмена. Важливим чинником по побудові якісної теоретичної підготовки висококваліфікованих спортсменів в карате є підготовка та видання для тренерів з карате методичних посібників для проведення занять з теорії та методики карате на цьому етапі тренувального процесу.

Таким чином теоретична підготовка висококваліфікованого спортсмена в карате має бути спрямована на забезпечення засвоєння спортсменом певного об'єму знань та інформації, що сприятимуть досягненню високих спортивних результатів в ката та куміте, з врахуванням особливостей та потреб на цьому етапі підготовки спортсмена.

Література:

1. Богдан І. О., укладач. Карате WKF: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.

2. Бріскін Ю. А. Проблеми теоретичної підготовки в спорті / Ю. А. Брискін, М. П. Пітин, В. Ю. Богуславська. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. І / за ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер». 2016. С. 257–261.

3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.

4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С., Платонов В. М. Львів : Українська спортивна асоціація, 1992. 269 с.

5. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. Львів : ЛДУФК. 2015. 372 с.