

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Литвинюк Віктор, Бузовський Олег

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлено програму тренувальних занять для впливу на рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів 9-11 років. Заняття у контрольній групі проходили за існуючою програмою для ДЮСШ. Для експериментальної групи було розроблено програму вибіркового розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей на основі моделей тренувальних занять.

Ключові слова: моделювання, юні каратисти, спеціальна фізична підготовка, загальна фізична підготовка, тренувальний процес.

Lytvynyuk Viktor, Buzovsky Oleg. Improvement of the training process of young karate people at the stage of preliminary basic training.

Abstract. The article presents a program of training classes to influence the level of development of general and special physical fitness of young karateka 9-11 years old. The classes in the control group were held according to the existing program for secondary school. For the experimental group, a program of selective development of general and special physical qualities was developed based on models of training classes.

Key words: modeling, young karate fighters, special physical training, general physical training, training process.

Актуальність. Спеціалістами в сфері спорту встановлено, що у процесі фізичної підготовки необхідно вирішувати специфічні, характерні для цього виду спорту завдання [3, 4]. У дослідженнях доведено, що для юних каратистів для участі у змаганнях необхідний певний рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, що забезпечують якісну технічну підготовку [1, 4].

Спеціальні фізичні якості сприяють розвитку статичної та динамічної рівноваги, точності рухів після обертань, максимальної частоти рухів, перебудові рухової діяльності й узгодженості рухів, складно-координаційним ударним рухам. У карате є постійна загроза нокаутуючого удару, тому необхідний високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, що забезпечує участь юних спортсменів у змаганнях без шкоди для індивідуального здоров'я [2].

Мета роботи – розробка програми корекції фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням модельних показників.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети застосовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури,

педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. При розробці моделей тренувальних занять ЕГ було внесено низку змін, спрямованих на розвиток спеціальних якостей, характерних для елементів техніки карате. Під час розробки експериментальної програми враховувалися специфічні рухові здібності каратиста:

- здатність до статичної та динамічної рівноваги;
- здатність відтворювати рухи з високою точністю після обертання, що забезпечується високою вестибулярною стійкістю;
- здатність до виконання рухів із високою частотою (специфічна інтегральна складно-координаційна та швидкісна витривалість);
- здатність до швидкої перебудови та зміни рухів (висока лабільність нервових процесів);
- здатність до високого диференціювання силових і просторово-часових параметрів рухів;
- здатність до виконання складно-координаційних дій (стрибкові рухи з обертаннями тощо);

Важлива роль цих рухових психомоторних здібностей каратистів для результативності спортивної діяльності підтверджена багатьма дослідженнями [1, 2, 3].

Експериментальна програма містить шість блоків тренувальних засобів, спрямованих на розвиток спеціальних фізичних якостей і навчання базових елементів техніки карате.

У першому блоці застосовувалися вправи, створені для розвитку статичної і динамічної рівноваги. Пильна увага зверталася на правильне виконання ударної фази рухів і збереження рівноваги після удару.

Другий блок тренувальних занять було спрямовано на розвиток здатності точного відтворення рухів із обертаннями.

У третьому блоці тренувальних занять застосовували вправи, спрямовані на розвиток можливості підвищення частоти виконання рухів із збереженням їх технічних і якісних характеристик, тобто формування специфічної витривалості. Основну масу становили вправи, які виконувалися серіями та зі зміною напрямків, що сприяло розвитку орієнтації та координації – серії бічних ударів із пересуваннями у різних заданих напрямках.

Четвертий блок тренувальних завдань був спрямований на розвиток просторових і часових параметрів рухів, що забезпечує та є основою для вдосконалення техніки ударних рухів у середній і верхній рівень.

П'ятий блок містив вправи, спрямовані на побудову рухової діяльності, а також удосконалення техніки атак-контратак.

У шостому блоці тренувальних завдань основна увага приділялася виконанню складних стрибкових дій, а також виконання двійки бічних ударів у корпус і двійки ударів у верхній рівень.

Спеціальна фізична підготовка та загальна фізична підготовка спортсменів, що брали участь в експерименті оцінювалася за допомогою

нормативів, що викладено в програмі ДЮСШ.

Аналізуючи результати дослідження ЗФП встановлено, що за всіма показниками спостерігаються позитивні зрушення в обох групах, але темпи приросту рівнів фізичних якостей були різні.

Матеріали дослідження свідчать, що в обох групах найбільш значущі зміни відбулися в таких фізичних якостях як швидко-силові, витривалість, частота рухів, сила, координація рухів, проте з різним кількісним приростом.

Найбільший приріст у ЕГ спостерігається у тестах стрибки з обертанням вліво та вправо.

Значний приріст у спортсменів ЕГ спостерігається в таких показниках: стрибок з місця вгору – на 18,5 %, біг на місці за 10 с – на 15,9 %, кистьова динамометрія правої руки – на 16,5 %, лівої руки – на 12,4 %, 6-хвилинний біг – на 19,9 %.

Незначні, але достовірні темпи приросту встановлені в таких показниках: біг на 30 м (9 %), стрибок у довжину з місця (4,2 %), поперечний шпагат (3,9 %), поздовжній шпагат вліво та вправо (5,5 % і 4,7 %), човниковий біг 4х9 м (8,3 %), стрибки на місці за 10 с (15,1 %).

У контрольній групі темпи приросту показників ЗФП у більшості випадків були нижчими за показники експериментальної групи.

При аналізі результатів тестування зі СФП встановлено, що всі показники мали позитивну тенденцію зміни. За даними матеріалами дослідження зафіксовано, що у спортсменів ЕГ та КГ більшість показників мали статистично достовірні зміни. Водночас у КГ ці зміни мали менш значущий характер.

Виражені темпи приросту показників ЕГ спостерігаються в тестах: 5 бічних ударів правою та лівою ногою у верхній рівень (20,7 % та 21,1 %), бічні удари у середній рівень правою та лівою ногою (16,7 % та 18,1 %), два удари руками в груди та живіт (13,7 % та 12,9 %).

Незначні темпи приросту СФП юних каратистів ЕГ були встановлені в одному тесті атака-контратака (7,8 %), що, ймовірно, пов'язано з високим вихідним результатом. У контрольній групі темпи приросту результатів тестування СФП були нижчими, ніж у експериментальній групі, крім тесту бічні удари в середній рівень.

Таким чином, кількісна характеристика рівня ЗФП та СФП показала, що застосування моделей тренувальних занять забезпечило досягнення найбільшого рівня фізичної підготовленості, порівняно з існуючою програмою ДЮСШ.

Висновок. Введення спеціально підібраних вправ дозволяє якісно впливати на загальну та спеціальну підготовленість юних каратистів.

Список використаних джерел:

1. Мудрик І.П. Часові моделі техніки змагальних вправ спортсменів з карате-до на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №2. С.45-52.
2. Рибалко А.С. Навчання елементам базової техніки юних каратистів із

- використанням комплексу спеціальних вправ. *Єдиноборства*. 2017. №4(6). С. 78-84.
3. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: [автореферат]. Київ, 2008. 22 с.
4. Тропін Ю.М. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. №3(29). С. 98-117.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 6-ТИ РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Несмелова Анна, Розман Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті досліджується рівень спеціальної фізичної підготовленості дівчат 6-ти років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Етап початкової підготовки створює важливі передумови для розкриття спортивного таланту юних гімнасток. На цьому етапі закладаються основи фізичної підготовленості та технічної майстерності гімнасток-художниць. Впровадження в тренувальний процес експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток на етапі початкової підготовки підтвердило ефективність її використання.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, педагогічний експеримент, тестування, художня гімнастика.

Nesmelova Anna, RozmanViktoria. Improving the special physical fitness of 6-year-old artistic gymnasts at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the level of special physical fitness of 6-year-old girls who are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. The stage of initial training creates important prerequisites for revealing the sports talent of young gymnasts. At this stage, the foundations of the physical fitness and technical skills of artistic gymnasts are laid. The introduction of an experimental program to improve the special physical fitness of young gymnasts at the stage of initial training into the training process confirmed the effectiveness of its use.

Key words: special physical fitness, pedagogical experiment, testing, rhythmic gymnastics.

Актуальність проблеми. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики висувають високі вимоги до всіх видів підготовки спортсменок. Загострення конкуренції між ведучими національними збірними командами світової художньої гімнастики вимагає звернути увагу на подальше підвищення