

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ 12-14 РІЧНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗЕНДОКАЙ КАРАТЕ ДО

Руденко Олександр

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
sasha320777@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто проблему підвищення ефективності підготовки спортсменів підліткового віку в умовах зростання інтенсивності та складності змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. Обґрунтовано та експериментально перевірено програму підготовки юних спортсменів у зендокай карате до, яка базується на принципах поетапності, варіативності та інтеграції загальної і спеціальної підготовки. Результати дослідження засвідчили суттєве покращення показників функціональної підготовленості та кардіореспіраторних можливостей спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною.

Ключові слова: каратисти, функціональна підготовка, акробатика, фізична підготовленість, працездатність.

Summary. Rudenko O. Enhancing the Functional Fitness of 12–14-Year-Old Athletes in Zendokai Karate-Do. The article examines the problem of increasing the effectiveness of training adolescent athletes in the context of growing intensity and complexity of competitive activity in combat sports. A training program for young athletes in Zendokai Karate-Do, based on the principles of gradual progression, variability, and integration of general and special training, has been substantiated and experimentally verified. The results of the study demonstrated a significant improvement in functional fitness indicators and cardiorespiratory capacity of athletes in the experimental group compared to the control group.

Keywords: karate athletes, functional training, acrobatics, physical fitness, work capacity.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток спортивних єдиноборств характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності та підвищенням вимог до рівня функціональної підготовленості спортсменів уже на етапах базової підготовки. Віковий період 12-14 років є чутливим етапом формування функціональних можливостей організму, що зумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку витривалості й адаптаційних механізмів [1, 2]. Специфіка змагальної діяльності у зендокай карате висуває підвищені вимоги до функціональної стійкості, спеціальної витривалості та швидко-силових якостей юних спортсменів [3, 4]. Водночас недостатня наукова обґрунтованість застосування спеціальних тренувальних засобів у

підготовці спортсменів 12-14 років у зендокай карате зумовлює потребу в їх розробці та експериментальній перевірці.

Обговорення. Аналіз вихідних показників фізичної підготовленості тхеквондистів показав, що всі досліджувані параметри були нижчими за нормативні значення, визначені чинними навчальними програмами для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що свідчить про недостатній рівень загальної та функціональної підготовленості спортсменів. Реалізація експериментальної програми, побудованої на принципах поетапності, поступового ускладнення навантажень і інтеграції загальної та спеціальної підготовки, забезпечила статистично та практично значущі міжгрупові відмінності, насамперед за показниками функціональної підготовленості. Зокрема, в експериментальній групі абсолютна фізична працездатність за тестом PWC_{170} зросла на 17,79 % проти 1,43 % у контрольній, відносна працездатність – на 15,61 % проти 0,62 %, а рівень максимального споживання кисню – на 5,59 % проти 0,63 % відповідно. За результатами повторного тестування показники загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи достовірно перевищували аналогічні показники контрольної групи за всіма тестами, що підтверджує ефективність запропонованої програми.

Рекомендації. Доцільно впроваджувати навчально-тренувальні програми, побудовані на принципах поетапності та поступового ускладнення навантажень із тісною інтеграцією загальної й спеціальної фізичної підготовки, що забезпечує більш ефективний розвиток функціональних можливостей юних спортсменів. Також рекомендується враховувати індивідуальні особливості спортсменів і вихідний рівень їх фізичної та функціональної підготовленості для попередження перевантажень і забезпечення адекватної адаптації до змагальних навантажень.

Література

1. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів новачків. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Харків: ХДАКФК. 2024. С. 23–28.
2. Богдан І.О. Карате. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності. 2008. 42 с.
3. Єланська О. О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. С. 36–40.
4. Єрмаков С. С., Тропін Ю. М. Особливості функціональної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. № 4. С. 12–20.