

ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Будженко Я.І., Пасічник Р.М.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Питання, пов'язані з фізичною підготовкою юних спортсменів, є найбільш актуальними при побудові навчально-тренувального процесу і від того наскільки раціонально вони будуть вирішені, залежить розвиток фізичних якостей спортсменів, процес становлення технічної майстерності та подальше зростання спортивно-технічних результатів.

Ключові слова: фізична підготовка, юні каратисти, колове тренування, швидкісно - силові якості.

Summary. Budzhenko Ya.I., Pasichnyk R.M. **Application of circuit training in the process of training young karates.** Issues related to the physical training of young athletes are the most relevant when building an educational and training process, and the development of physical qualities of athletes, the process of developing technical mastery, and the further growth of sports and technical results depends on how rationally they will be solved.

Keywords: physical training, young karate players, circuit training, speed - strength qualities.

Вступ. Кожному виду спорту притаманні свої особливості виконання рухової дії, зумовлені його цільовою спрямованістю, зовнішніми умовами та правилами змагань. Проведення змагальних поєдинків за правилами для виявлення найсильнішого стало основою для становлення карате як виду спорту. Метою каратистів-спортсменів є завдання фізичного ушкодження супернику за допомогою ударної техніки рук і ніг для виведення його з конкурентної боротьби, що вимагає від спортсменів прояву як швидкісних, так і силових якостей. Незважаючи на те, що останнім часом контактні види спортивних єдиноборств, у тому числі й карате, мають великі темпи розвитку у світі, наукової літератури щодо вдосконалення швидкісно-силових якостей каратистів дуже мало.

Мета дослідження. Охарактеризувати можливості застосування колового тренування у підготовці юних каратистів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з основних помилок у спортивній підготовці юних спортсменів є форсоване навчання техніці рухів, тоді як фізична підготовка у них перебуває на задовільному рівні.

П.Ф. Рибалко та співавтори [4] стверджують, що при низькому рівні розвитку фізичних якостей спортсмен часто не в змозі навіть почати розучувати вправу.

Науковцями О. Khurtenko, L. Tomich, D. Drahunov, K.Hancheva, T. Lytvyn-Zhmurko та Н. Radchuk [5] визначено, що постійно зростаюча конкуренція у єдиноборствах вимагає розробки нових ефективних засобів і методів спортивної підготовки, спрямованих на досягнення високого спортивного результату та більш ефективного проведення як навчально-тренувальної, так і змагальної діяльності в цілому.

Успіх бійця в бою багато в чому залежить від швидкості раптовості дій та силових здібностей [1].

Однією з умов підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості юних спортсменів є колове тренування із раціональними інтервалами відпочинку.

При вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів ефективність навчально-тренувального процесу можна підвищити шляхом впровадження вправ колового тренування, які сприятимуть удосконаленню швидкісно-силових якостей, точності реакції на об'єкт, що рухається, та спеціальної частоти рухів, поліпшенню режиму роботи та відпочинку при виконанні тренувальних завдань, розширенню рухових можливостей спортсменів

Колове тренування – основний спосіб вдосконалення фізичних аспектів юних спортсменів. Воно дає можливість наблизити характер діяльності під час виконання підготовчих вправ до режимів роботи, властивим змагальним

вправам, створюючи цим сприятливі умови для перенесення тренуваності (коли успішне виконання певних вправ впливає на результат в інших вправах).

Для проведення тренування з використанням колового методу заздалегідь підбираються фізичні вправи, визначаються місця та послідовність виконання вправ (станції).

У серію колового тренування необхідно включати 8-10 вправ, послідовність яких визначається таким чином, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не мали навантаження в попередній вправі. Кожна вправа визначається числом повторень, частотою рухів (інтенсивністю), масою обтяжень, часом навантаження. Після закінчення першої серії приступають до наступної (через певний інтервал відпочинку). Таким чином, колове тренування можна виконати кілька разів. Прикладом тут може бути як вправи власною вагою, і з обтяженнями. Час виконання кожної вправи від 20 секунд і вище, залежно від рівня підготовленості, з інтервалами відпочинку між вправами.

У колове тренування молодих каратистів потрібно включати такі вправи: біг на місці з високим підніманням стегна; настрибування на висоту 0,5 м; (вистрибування з повного присіду); викидання набивного м'яча правою та лівою руками від плеча, вага обтяження 1 кг; стрибки «ножиці» (зміна ніг при вистрибуванні зі становища випаду, коліно задньої ноги стосується підлоги); згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (з відштовхуванням від підлоги, ноги на підставці 20 сантиметрів); піднімання та опускання тулуба на лаві з поворотами на 90° (ноги закріплені, лава знаходиться під кутом 45°); згинання та розгинання рук в упорі лежачи; комбінації ударів руками та ногами по спортивному мішку (за завданням); вправи з гумовим джгутом; вправи зі скакалкою; робота на підвісному мішку (або спаринг); бій з тінню, в руках гантелі 0,2 кг, на ногах обтяжувачі 0,1 кг; підйом стегна з обтяженням 0,5–2 кг; удари ногою по повітряному щиту.

О.В. Хуртенко та С.М. Дмитренко [3] стверджують, що фізична підготовка є фундаментом всієї діяльності єдиноборців і спортсменів

загалом, тому вони повинні постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи цьому велику увагу, адже від рівня фізичної підготовки залежить успішність засвоєння техніки і подальший результат виступу на змаганнях. А правильне та раціональне використання різноманітних засобів та методів розвитку фізичних якостей дозволяє ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості юних каратистів і дає можливість досягти їм максимально високого рівня майстерності.

Висновки. Отже, швидкісно-силова підготовка каратистів є основою специфічного змісту спортивного тренування. Колове тренування – це основний спосіб вдосконалення фізичних якостей юних спортсменів.

Список використаної літератури.

1. Бойченко, Н. В. Оптимізація процесу навчання техніці спортсменів у кіокушинкай карате. *Єдиноборства*, 2018, № 1(7), 13–21.
2. Панасюк, О. О. Фізична підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020, вип. 8 (128), 148–151.
3. Хуртенко, О. В., Дмитренко, С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*, 2018, № 4, 69–79.
4. Рибалко, П. Ф., Хуртенко, О. В., Харченко, С. М., Дмитренко, С. М., Красілов, А. Д. Педагогічні умови формування технічної майстерності здобувачів вищої освіти, які займаються гирьовим спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021, вип. 80, т. 2, 91–95.
5. Khurtenko, O., Tomich, L., Drahunov, D., Hancheva, K., Lytvyn-Zhmurko, T., & Radchuk, H. Neuroscientific View on Making Urgent Decisions, Responding to Unusual Situations in Sports and the Role of Emotions. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023, 14(4), 370–386.