

Науковий напрям: теорія і методика підготовки спортсменів.

ОБСЯГ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Володимир Саєнко

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Резюме. В статті приведені результати щорічного експерименту по виявленню оптимального соотношения об'ємів різних навантажень у каратистів важкої весової категорії. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові і контролі тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в кюокшинкай карате і інших бойових єдиноборствах.

Summary. The results of year experiment on revealing an optimum parity of volumes of different loadings at karatekas of a heavy weight category were studied in the article. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process sportsmen of high qualification in kyokushinkai karate and other fighting single combats.

Постановка проблеми. Багаторічна підготовка каратистів повинна передбачати безперервне підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей й удосконалювання технічної підготовленості спортсменів. Успішне рішення даного завдання може бути забезпечено тільки при виконанні зростаючих обсягів тренувальних навантажень. При цьому надзвичайно важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався прогресом результатів та не викликав перевтому організму спортсмена. У зв'язку з зазначеним вище виникла потреба у проведенні досліджень по виявленню оптимальних обсягів тренувальних навантажень у річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних публікаціях широко висвітлено питання філософії кіокушинкай карате, як складової частини східних єдиноборств [6, 12], проведено порівняння цього виду бойового єдиноборства з іншими видами і школами єдиноборств [13], розроблені методичні рекомендації базової і бойової техніки [3-5, 14-15]. Залишається нез'ясованим питання про те, які обсяги тренувальних навантажень слід виконувати каратистам на етапах підготовки від 3 розряду і до майстра спорту для того, щоб забезпечити зростання спортивних результатів. В даній роботі наведені результати дослідження ефективності застосування обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки спортсменів високої кваліфікації важкої вагової категорії (понад 90 кілограмів), які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами. Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки; тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту” (номер державної реєстрації 0107U001647).

Мета дослідження – перевірити ефективність застосування двох варіантів співвідношення обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації.

Завдання дослідження – на основі проведення річного експерименту виявити параметри тренувальних навантажень у каратистів важкої вагової категорії, виконання яких дозволяє помітно підвищити рівні фізичної та технічної підготовленості.

Методи й організація дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічний експеримент. 3. Педагогічні контрольні випробування (тести). 4. Методи математичної статистики.

З метою перевірки ефективності застосування обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 22 спортсмена вагової категорії понад 90 кілограмів зі зрівняними стартовими характеристиками фізичної та технічної підготовленості ($P > 0,05$), які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Спортсмени мали кваліфікацію кандидат у майстри спорту та майстер спорту, вік складав 22-25 років, а стаж безперервних занять кіокушинкай карате 10-12 років. Було сформовано дві групи по одинадцять спортсменів у кожній. Для досягнення мети фіксувались наступні характеристики кожної групи:

кількість тренувальних занять, кількість змагань, кількість навчально-тренувальних зборів;

основні засоби тренування, до яких включалися базова техніка карате (за япон. „кіхон”), формальні комплекси бойових вправ (за япон. „ката”), спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів карате, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги (за япон. „куміте”);

допоміжні засоби тренування, серед яких бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвивальні вправи, спортивні (рухливі) ігри, вправи з обтяженням.

Для аналізу основних показників дослідження застосовувався порівняльний метод. При порівнянні загальних характеристик виявлено кількість днів тренування (у першій групі 268, у другій – 274), кількість тренувальних занять (у першій групі 334, у другій – 327), абсолютно однаковими були кількість змагань (чотири в обох групах), кількість навчально-тренувальних зборів (вісім в обох групах), загальнорозвивальні вправи, а також об’єми тренувальних навантажень за рік у вправах на снарядах і у вправах з партнером.

В групі 1 підвищеними були обсяги навантажень, що спрямовані на виконання: базової техніки карате, комплексу формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, спортивних ігор, що необхідно обов'язково враховувати для забезпечення подальшого росту тренуваності, а зменшеними були параметри роботи на спеціально-підготовчі вправи, спаринги, бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи з обтяженням. В групі 2 увага акцентована на підвищення об'єму роботи за рахунок виконання спеціально-підготовчих вправ, спарингів, бігових вправ, вправ на гнучкість і вправ з обтяженням, що на думку спеціалістів [2, 4-5, 11] може призвести до вирішення поставленої перед педагогічним експериментом мети, за тих же обставин менший акцент був зроблений на базову техніку карате, комплекси формальних бойових вправ, вправи загальної фізичної підготовки, спортивні ігри. Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані каратистами в ході педагогічного експерименту, наведено у таблиці.

Ефективність застосування співвідношень обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки каратистів високої кваліфікації оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних випробувань в середині і в кінці педагогічного експерименту. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився в кожній групі окремо, а саме: результати кожного випробування каратистів на початку експерименту, порівнювались з показниками в середині і в кінці річного циклу тренування та розраховувався відсотковий приріст.

**Обсяг основних та допоміжних засобів тренування, виконаний
досліджуваними групами каратистів за період річного педагогічного
експерименту**

Показники тренувального процесу	1 група n=11	2 група n=11
Основні засоби тренування:		
Базова техніка карате, год.	54	39
Формальні комплекси бойових вправ, год.	34	29
Спеціально-підготовчі вправи, год.	56	80
Вправи на снарядах, год.	47	47
Вправи з партнером, год.	40	40
Спаринги, год.	11	14
Основні засоби тренування за рік, год.	242	249
Допоміжні засоби тренування:		
Бігові вправи, год.	21	32
Вправи на гнучкість, год.	71	75
Вправи загальної фізичної підготовки, год.	135	115
Загальнорозвивальні вправи, год.	87	87
Спортивні ігри, год.	54	40
Вправи з обтяженням, год. / т	123/1587	147/1909
Допоміжні засоби тренування за рік, год.	491	496
Сумарна кількість засобів тренування за рік, год.	733	745

Дослідження рівня фізичної підготовленості каратистів в річному експерименті проводилось за педагогічними тестами на: швидкісні якості (біг на 20 м з високого старту), швидкісно-силові якості каратистів (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча знизу вперед), гнучкість (поздовжній і поперечний шпагат, рухливість у плечовому суглобі, гнучкість хребтового стовпа), загальну витривалість каратистів (тест Купера), силу (сумарний показник сили двох м'язових груп тулуба, сумарний показник семи м'язових груп руки, сумарний показник п'яти м'язових груп ноги та сумарний показник чотирнадцяти м'язових груп).

Виявлення приросту рівня технічної підготовленості у річному циклі тренування каратистів здійснювалось за тестами: на силу одиничних ударів,

виконання комбінації ударів за максимально швидкий час у „повітря” та у боксерський мішок, визначення градієнта ефективності прямого удару рукою після звукового подразника та його складових (сили та швидкості реакції удару рукою після звукового подразника), дослідження рівня спеціальної ударної витривалості (швидкісної і вибухової анаеробної працездатності).

Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу наведено у джерелах [1, 8-10]. Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами річного експерименту в другій експериментальній групі каратистів було зафіксовано статистично значуще поліпшення ($P < 0,05$) як фізичної (сила м'язових груп, швидкісні і швидкісно-силові якості, загальна витривалість), так і технічної підготовленості (сила одиничних ударів руками, ногами, ліктями, коліннями, ефективність завдання одиничних ударів, швидкість реакції одиничних ударів, швидкість виконання технічних комбінацій в карате, спеціальна ударна витривалість). Кількісні дані наведені у джерелі [7].

Як відомо, основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту п'ять каратистів другої групи стали переможцями та призерами низки престижних національних змагань, а двоє міжнародних. Таким чином, ефективність побудови тренувального процесу другої експериментальної групи спортсменів підтверджується не тільки результатами контрольних показників фізичної та технічної підготовленості, але й спортивними досягненнями.

Висновки.

1. Отримані результати дослідження підтвердили дані багатьох спеціалістів про необхідність підвищення на етапі вищої майстерності не кількісних, а якісних характеристик тренувального процесу.

2. Для каратистів високої кваліфікації вагової категорії понад 90 кг оптимальним у річному циклі тренування є наступне співвідношення:

- основних – базова техніка карате – 16%, формальні комплекси бойових вправ – 12%, спеціально-підготовчі вправи – 31%, вправи на снарядах – 19%, вправи з партнером – 16%, спаринги – 6%;

- допоміжних – бігові вправи – 7%, вправи на гнучкість – 15%, вправи загальної фізичної підготовки – 23%, загальнорозвивальні вправи – 18%, спортивні ігри – 8%, вправи з обтяженням – 29%.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження показників психологічної підготовленості, що впливають на хід поєдинків спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

1. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.

2. Микрюков В. Ю. Каратэ : Учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.

3. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : Самоучитель / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.

4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова / М. Накаяма. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 245 с.

5. Ояма М. Классическое каратэ // Пер. с англ. М. Новыша / М. Ояма. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.

6. Рояма Х. Путь мастера кёкусин / Х. Рояма // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал. – М. : ООО „Будо-спорт”, 2002. – № 6. – С. 28–36.

7. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко : Автореф.

дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.

8. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.

9. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

11. Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов // Теория и практика физической культуры / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – 2004. – № 8. – С. 32–34.

12. Танюшкин А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.

13. Тарас А. Е. Боевые и спортивные единоборства : Справочник / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.

14. Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула Будо // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал / В. П. Фомин. – М. : ООО „Будо-спорт“, 2002. – № 4. – С. 35–39.

15. Taylor J. Beginner to black belt : authorised kata manual for kyokushin karate / J. Taylor. – Melbourne, 2005. – 101 s.