

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ

Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств

Збірник тез VII міжнародної науково – методичної конференції

22 лютого 2013 року

(<http://avv.gov.ua>)



Харків
2013

ББК 75.0
С 48

УДК 796.01; 796.8; 796.07; 796.082

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Ел. зб. тез VII міжн. наук. – метод. конф. Вип.7: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2013. – 104 с.

Збірник містить тези доповідей та співдоповідей учасників 7 міжнародної науково – методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі наукового видання викладено матеріали досліджень провідних фахівців галузі фізичного виховання різних груп населення.

Дане видання буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, фахівців фізичної підготовки та спорту внутрішніх військ МВС України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
кафедрою фізичної підготовки та спорту АВВ МВС України
(протокол № 09 від 21 лютого 2013 р.).*

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
Вченою Радою Академії внутрішніх військ МВС України
(протокол № 10 від 27 лютого 2013 р.).*

© Академія внутрішніх військ МВС України, 2013

ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

Науковий консультант конференції: академік Української академії наук, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського – **Бізін Віктор Петрович.**

Голова оргкомітету: заслужений тренер України, майстер спорту з боротьби самбо, суддя національної категорії з боротьби самбо, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Академії ВВ МВС України – підполковник **Хацаюк Олександр Володимирович.**

Науковий секретар конференції: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, проректор з НІР Харківської державної академії фізичної культури – **Ананченко Костянтин Володимирович.**

Члени оргкомітету:

Зубарєв Ю.А. – доктор педагогічних наук, кандидат економічних наук, професор, член – кореспондент Академії менеджменту в галузі освіти і культури, академік міжнародної академії наук педагогічної освіти, почесний працівник вищої професійної освіти Російської федерації, відмінник фізичної культури і спорту Росії, ветеран праці, Волгоградський університет фізичної культури (Російська федерація).

Корсун Світлана Миколаївна – кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини і фізичної реабілітації Харківської державної академії фізичної культури.

Каратаєва Діана Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Юридична академія імені Ярослава Мудрого».

Василенко Артем Геннадійович – Заслужений майстер спорту з кікбоксингу, доктор філософії, Академія внутрішніх військ МВС України.

Пилипець Олександр Владиславович – начальник кафедри фізичної підготовки та спорту Академії внутрішніх військ МВС України.

Белошенко Юрій Костянтинович – старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Академії ВВ МВС України – майор.

ЗМІСТ

Секція №1 «Традиційні та східні єдиноборства»	8
Алиев Р.А. Силовая выносливость и методы развития быстроты борцов	9
Ананченко К.В., Перебейнос В.Б. Особенности тренировочного процесса дзюдоистов – ветеранов	11
Горпинич Г.Ф., Демчук М.А., Сергиенко В.В. Эффективность методики физической подготовки учащихся лицея милиции с элементами единоборств для дальнейшей службы в органах внутренних дел	15
Кушнаренко Р.О., Константинов Д.В. Развитие специальной силовой выносливости тайских боксеров	17
Лукин Б.П., Бутенко К.В., Боровик Н.А. Влияние статических и динамических напряжений на функциональное состояние спортсменов – рукопашников	20
Проскурнин А.В. Повышение специальной скоростно – силовой подготовки боксеров	23
Савинов А.В., Савинов В.В. Составные технико – тактической подготовленности самбистов – юношей	25
Сасенко В.Г., Курцев І.В. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів	28
Сасенко В.Г., Скляр М.С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів	32
Ступак І.К. Психологічні аспекти боксерів – новачків	36
Титков О.О. Физическая реабилитация при повреждении боковых связок коленного сустава у спортсменов – единоборцев	38
Хацаюк А.В. Методика усовершенствования технико – тактических комбинаций в боевом разделе самбо	40
Секція №2 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»	44
Акимова М.Е. Методика развития силы при занятиях аэробикой	45
Баламутова Н.М. Аквааэробика как средство для улучшения физического состояния студенток	47
Белошенко Ю.К. Основні аспекти організації методичної підготовки курсантів командно – штабного факультету Академії внутрішніх військ МВС України	51
Бизин В.П., Коломоец В.Н., Чергановский П.Н. Дидактические принципы обучения двигательным действиям	52
Болотин А.Э. Требования предъявляемые, к выпускникам ВУЗов внутренних войск МВД России для эффективного выполнения служебно – боевых задач	54
Зайцев С.С. Анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию	56
Калюжный М.Г., Соколов А.А. Факторы, определяющие уровень специальной физической подготовленности пловцов	62
Качинский А.Н. К вопросу использования координаторной тренировки на тренажере индикаторе статокINETической функции с биологической обратной связью у спортсменов игровых видов спорта	64
Коломийцева О.Э. Исследование психофизиологических особенностей студентов 1 курса военно – юридического факультета	66
Ключников А.В. Исследование подготовленности курсантов инженерных институтов МЧС республики Беларусь во взаимосвязи с их профессиональной деятельностью	67
Колесніков В.В., Гладніков А.В. Особливості фізичної підготовки допризовної молоді	70
Кононенко А.М., Кононенко М.С. Порівняльний аналіз стану фізичного здоров'я	

10. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 168 с.
11. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

УДК 796.034-053.6 – 796.082

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Саєнко В.Г., Курцев І.В.

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Україна

Постановка проблеми. Все більш важливе значення набуває розробка модельних характеристик різних сторін підготовленості юних спортсменів. Це дозволяє цілеспрямовано здійснювати навчально-тренувальний процес, сприяє досягненню запланованих спортивних результатів на основі різнобічної підготовки. Орієнтація на модельні характеристики дає можливість забезпечити гармонійний фізичний розвиток юного спортсмена, уникнути форсування спортивної підготовки. В карате це набуває особливого значення, тому як з кожним роком дорослішання, зменшується кількість дозволеного за правилами спортивних змагань захисного екіпірування, а збільшується сила техніко-тактичних дій супротивників, тобто за умов неналежної фізичної підготовки – підвищується ризик отримання каратистом травми. Тому, проведення дослідження щодо виявлення характеристик фізичної підготовленості юних каратистів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі наукові розробки щодо дослідження моделей змагальної діяльності та процесу підготовки спортсменів в боксі [6, 10], тхеквондо [5], різних видах боротьби [2-4, 9], силових видах спорту [1,8], окремих стилях карате [12,13,15]. Але подібних досліджень в шотокан карате дотепер не проводилось. В наших попередніх публікаціях [7,11-12] розкривались особливості організації занять карате зі студентами та медичне забезпечення й попередження травматизму під час тренування, а також ефективна побудова багаторічного спортивного вдосконалювання в кіокушинкай карате. В даній роботі, робиться спроба, виявлення модельних характеристик фізичної підготовленості юних каратистів з оптимальної побудови і комплексного контролю тренувального процесу на наступних етапах багаторічного спортивного вдосконалювання.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – визначити модельні характеристики фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування. 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. До числа провідних факторів підготовки варто віднести інформацію про необхідні зміни структури підготовленості спортсменів у процесі багаторічного тренування. Враховуючи, що багаторічне тренування спортсменів має свої особливості, а установка на досягнення найвищих спортивних результатів набуває характеру перспективної мети, розрізняють три види узагальненої моделі: модель потенційних спортивних можливостей, модель майстерності, змагальну модель. У моделі юного каратиста пріоритет належить фізичній, технічній і тактичній підготовленості. Велике значення надається функціональній підготовленості і фізичному розвитку. Змагальна модель

знаходиться на третьому рівні. Така послідовність розташування рівнів узагальненої моделі юного каратиста на етапі поглибленого тренування дозволяє уникнути форсованої підготовки в перші роки занять цим східним єдиноборством. На основі модельних характеристик юного спортсмена тренер здатний об'єктивно оцінювати і прогнозувати подальші здібності каратистів. Зіставляючи модель справжнього і модель майбутнього, тренер більш раціонально планує оптимальну програму тренування для юного спортсмена. Проте, для зростання рівня спортивної майстерності у юних каратистів необхідно мати модельні характеристики фізичної підготовленості відповідні рівню їх спортивної кваліфікації. Тому, для встановлення рівня фізичної підготовленості юних каратистів було проведено педагогічне тестування. Дослідження здійснювались зі спортсменами спортивного клубу карате "Схід" Молодогвардійської дитячо-юнацької спортивної школи № 2 Луганської області. Для виконання поставленого завдання були відібрані 30 юних каратистів, віком від 16 до 18 років зі спортивним стажем занять шотокан карате від одного до трьох років.

Було досліджено різноманітні характеристики фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате за наступними педагогічними тестами:

1. Бистрота юних каратистів оцінювалася за результатами бігу на 30 м з високого старту.

2. Сила юних каратистів за показниками динамометрії сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вису у зігнутих руках на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини в висі на прямих руках.

3. Швидкісно-силові якості юних каратистів за даними контрольних вправ – стрибки у довжину з місця, стрибки через скакалку.

4. Координаційні здібності юних каратистів фіксувались у роботі за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

5. Гнучкість юних каратистів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у хребетному стовпі при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст”.

6. Загальна витривалість юних каратистів визначалась за допомогою 12-тихвилинного тесту Купера.

Результати дослідження. Аналізуючи досліджені показники рівня розвитку фізичних якостей юних каратистів спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) результати у всіх контрольних випробуваннях (табл. 1).

Аналізуючи досліджені показники фізичних якостей юних каратистів ($n=30$) спостерігаються наступні статистично значущі ($p < 0,05$) середні значення.

Бистрота: біг на 30 м з високого старту – 6,05 с.

Сила: абсолютна сила м'язів сильнішої кисті – 24,87 кг, згинання рук в упорі лежачи – 19,03 разів, згинання рук на перекладині – 9,13 разів, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с – 20,13 разів, вис у зігнутих руках на перекладині – 18,63 с.

Швидкісно-силові якості: стрибки в довжину з місця – 162,83 см, стрибки через скакалку за 1 хв – 107,67 разів;

Координаційні здібності: човниковий біг 4x9 м – 9,75 с;

Гнучкість: поздовжній шпагат – 20,82 см, поперечний шпагат – 26,88 см, нахил (згинання) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві – 5,13 см, розгинання тулуба назад із положення стоячи („міст”) – 55,13 см.

Витривалість: тест Купера – 1938,47 м.

Важливе значення для успішного здійснення багаторічного тренування каратиста має ефективне використання засобів і методів всебічної підготовки, визначення оптимального співвідношення обсягів загальної і спеціальної підготовки.

Показники фізичної підготовленості юних каратистів (n=30)

Контрольні випробування	Фізичні якості	Показники фізичних якостей	
		\bar{x}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	Бистрота	6,05	0,11
Сила м'язів сильнішої кисті, кг	Сила	24,87	1,51
Згинання рук в упорі лежачи, разів		19,03	2,24
Згинання рук на перекладині, разів		9,13	0,87
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів		20,13	0,46
Вис у зігнутих руках на перекладині, с		18,63	1,14
Стрибок у довжину з місця, см		Швидкісно-силові якості	162,83
Стрибки через скакалку за 1 хв., разів	107,67		3,88
Човниковий біг, с	Координаційні здібності	9,75	0,19
Поздовжній шпагат, см	Гнучкість	20,82	1,23
Поперечний шпагат, см		26,88	1,16
Нахил тулуба стоячи, см		5,13	0,58
Міст, см		55,13	0,64
Тест Купера, м	Витривалість	1938,47	39,85

На етапах попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації каратиста засоби і методи загальної фізичної підготовки сприяють розвитку основних фізичних якостей і формуванню різноманітних рухових навичок і вмінь. На етапі поглибленого тренування в шотокан карате зміст загальної фізичної підготовки у більшій мірі наближається за своїм впливом до обраного виду спорту, забезпечує розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення в спортивній техніці.

Для ефективного навчально-тренувального процесу надзвичайно важлива раціональна система застосування тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічного тренування каратистів. Вона будується на основі таких методичних положень: 1) орієнтація рівнів навантажень юних каратистів на відповідні показники, досягнуті найсильнішими спортсменами країни; 2) доцільність поступового підвищення рівня навантажень насамперед на етапі початкової спортивної спеціалізації та збільшення темпів їх зростання на наступних етапах, що дозволяє здійснити більш планомірний перехід до навантажень, виконуваних найсильнішими дорослими каратистами; 3) відповідність цієї системи віковим особливостям і рівню підготовленості юних каратистів; 4) урахування закономірностей розвитку і взаємозв'язку різних систем зростаючого організму юного каратиста: у тому випадку, коли взаємозв'язок між системами досить тісний, слід застосовувати навантаження в підвищеному обсязі. У ті вікові періоди розвитку, коли взаємозв'язок слабшає і не охоплює великої кількості систем організму каратиста, використовуються, в основному, середні та малі тренувальні навантаження.

На етапі початкової підготовки застосовуються переважно тренувальні навантаження, що сприяють різнобічному впливу на організм юного каратиста, на етапі попередньої базової підготовки – співмірність розвитку фізичних якостей. На етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки – співвідношення парціальних обсягів тренувальної роботи і акцент на переважне використання тих чи інших навантажень, які

знаходяться в прямій залежності від факторів, що визначають загальну і спеціальну підготовленість юних каратистів.

Висновки. Проведені дослідження дозволили отримати наступні результати.

1. Виявлені статистично значущі модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів (n=30), що забезпечують інформаційне підґрунтя для підвищення спортивної майстерності у майбутньому.

2. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате та в інших видах єдиноборств.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. У наступних дослідженнях планується виявлення психофізіологічних характеристик юних каратистів та їх однолітків, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення, окрім шкільних уроків фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров / И. В. Бельский // Теория и практика физической культуры / Тренер. – 2000. – № 1. – С. 33 – 35.
2. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. В. Шустин // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 9 – 11.
3. Герасимов Ю. В. Факторная модель структуры соревновательной надежности дзюдоистов / Ю. В. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 7. – С. 14 – 15.
4. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку / Ф. І. Загура // Молода спортивна наука України : Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. № 8, Т. 1. – С. 154 – 157.
5. Зенченко И. С. Моделирование соревновательной деятельности в тхэквондо с помощью метода «Большого количества ударов» / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых ученых МГПУ. Выпуск 19. – М. : МГПУ, 2004. – С. 85 – 90.
6. Кіпріч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі / Кіпріч С. В. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Український ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1995. – 24 с.
7. Курцев І. В. Медичне забезпечення та попередження травматизму під час занять карате / І. В. Курцев, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29 – 30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 216 – 220.
8. Олешко В. Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : [монографія] / В. Г. Олешко. – К. : ДМП Полімед, 2005. – 250 с.
9. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 55 – 58.
10. Русанов В. Я. Модельные характеристики физических и психических качеств боксеров как основа индивидуализации их подготовки / В. Я. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 13 – 15.
11. Саєнко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : [монографія] / В. Г. Саєнко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

12. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: [монографія] / В. Г. Саєнко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
13. Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 32 – 34.
14. Шустин Б. Н. Проблема разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов / Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 11. – С. 25 – 27.
15. Эбернети Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Я. Эбернети. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 220 с.

УДК 796.082

ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Саєнко В.Г., Скляр М.С.

**Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка”, Україна**

Постановка проблеми. Оптимальна побудова тренувальних занять є одним із завдань провідних тренерів в будь-якому виді спорту. Наступність виконання тренувальних вправ сприяє як підвищенню працездатності спортсменів та ефективності діяльності функціональних систем їхнього організму, так і може призвести до надмірної втоми чи навіть отриманню спортсменом травми. Організація тренувального процесу в карате не є виключенням та потребує детального аналізу притаманних особливостей цього виду східних єдиноборств. А тому, проведення систематизації та висвітлення загальної структури побудови тренувальних занять у юних каратистів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам оптимальної побудови тренувальних занять присвячено наукові розробки фахівців як з єдиноборств [1,2,5,7,14], так і з оздоровчих систем [4,6,9,15]. Проте, дотепер не висвітлено структуру тренувальних занять для застосування у тренувальному процесі юних каратистів. В наших попередніх дослідженнях розкривалися різноманітні аспекти оптимізації тренувального процесу каратистів [10-13]. В даній роботі робиться спроба аналізу особливостей загальної структури побудови тренувальних занять у юних каратистів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культурі здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження. Обґрунтувати особливості загальної структури побудови тренувальних занять для юних каратистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В даній час характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання технічної майстерності. Прагнення досягти результату швидше і з меншою витратою сил і коштів можливе, якщо підвищити якість, продуктивність і ефективність тренувального процесу [1,8,10]. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю застосування оптимальних методів і засобів розв'язання тренувальних завдань, що задовольняються за рахунок наявних наукових досліджень. Але безупинне зростання конкуренції вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи, а існуючих знань виявляється недостатньо для вирішення проблемної ситуації. Виходячи з цього, виникає потреба розширення теоретичного

потенціалу, необхідність створення нової наукової бази, висування нових ідей, концепцій, наукових теорій. У цьому сенсі обґрунтування особливостей загальної структури побудови тренувальних занять юних каратистів здійснює інформаційний вклад у сфері викладання східних єдиноборств для вітчизняного населення.

Як відомо, структура занять фізичними вправами в значній мірі визначається типовими змінами працездатності спортсменів. В динаміці працездатності виділяють фазу доробочих зрушень, фазу впрацювання, фазу відносно стійкої високої працездатності, фазу зниження працездатності. Ці зрушення відбивають сформований характер функціонування організму в процесі рухової діяльності і тому мають силу біологічних закономірностей, проявляючись так чи інакше в будь-якому занятті фізичними вправами.

За даними [8] структура заняття, що складається з ввідно-підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи. У відповідності з принципами управління навантаженням на занятті необхідно забезпечити поступову активізацію функцій організму – «впрацювання» (у ввідно-підготовчій частині), використовувати підвищену працездатність для вирішення головних навчальних задач і досягнення достатнього тренувального ефекту (в основній частині), нормалізувати функціональну активність організму і створити сприятливі передумови для переорієнтування на наступну діяльність (в заключній частині).

Загальна тривалість підготовчої частини заняття для юних каратистів має складати 20-30% від загального часу і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища та ін. Тому, на спортивно-тренувальному занятті з карате, підготовчій частині приділяють до 30-40 хвилин з півтора-двохгодинного періоду.

Основна частина заняття юних каратистів має бути представлена матеріалом, який складає головний зміст заняття і якому відводиться переважна частка в загальному обсязі часу, що витрачається на заняття. Мета основної частини – вирішення найбільш значущих тренувальних завдань, передбачених навчальною програмою і планом даного заняття. Тривалість основної частини має визначатися, з одного боку, працездатністю каратистів, з іншого – часом, який виділено на конкретне заняття. Зазвичай вона становить до 1-1,5 години. Найбільш поширеними формами організації тренувальних занять каратистів в основній частині – є групова та індивідуальна форми.

Заключна частина заняття юних каратистів має створювати поступове зниження функціональної активності організму спортсменів і приведення його у відносно спокійний стан, за можливістю, близький до робочого. Необхідно напруженість роботи поступово знижувати та створювати умови, що сприяють інтенсивному протіканню відбудовних процесів.

За класифікацією [8], заняття варто розрізняти за основною педагогічною спрямованістю (основною і додатковою, вибірковою і комплексною спрямованістю), за величиною навантаження (заняття з великими, малими й іншими навантаженнями), за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, відбудовні й ін.), що має обирати тренер згідно чіткого плану побудови тренувального процесу з карате у даному етапі, періоді чи циклі.

До недавнього часу вважалося, що основою спортивного тренування є рівень мікроструктури, представлений окремим тренувальним заняттям або сукупністю занять, позначених як мікроцикл спортивного тренування. Разом з тим, в рамках окремого тренувального заняття з карате виконується досить велика множина різноманітних за структурою і відповіддю реакцій рухових дій, часом не тільки не структурованих у логіці кумулятивного нарощування тренуваності, але й які створюють негативну сумачію ефектів. Саме тому, фахівці виділяють в якості основи мікроструктури тренування юних каратистів тренувальне завдання, доцільне комплексування і поєднання яких забезпечить ефективну побудову кожного тренувального заняття.

Тренувальне завдання – це первинний елемент в структурі спортивного тренування. В системі програмно-методичного забезпечення підготовки каратистів тренувальні завдання порівняно недавно отримали визнання і термінологічне обґрунтування. Сучасні теоретичні

уявлення про сутність тренувального завдання як вихідного елементу структури тренування досить суперечливі. Багато дослідників при цьому ототожнюють тренувальне завдання з навантаженням. Проте, навантаження та відпочинок як компоненти методів вправи тільки тоді набувають педагогічний сенс, коли, об'єднані в тренувальному завданні, пов'язані педагогічною метою щодо досягнення програмованого тренувального ефекту. На думку [3], тренувальне завдання слід визначити як технологічну форму організації вправи для вирішення цільової педагогічної задачі з досягнення необхідних (належних) проявів термінового тренувального ефекту при чіткому поєднанні впливають чинники – компоненти вправи (тривалість, інтенсивність, число повторень, інтервали відпочинку).

Типовою характерною рисою тренувального завдання в карате є його стандартизація. Стандартизація передбачає досягнення запланованої мети (результат, ефект стан, повинність); вона визначає умови, які сприяють або перешкоджають досягненню прогностичної мети, а також точні інструкції, що стосуються виконуваних специфічних в карате рухових дій.

До цього моменту між фахівцями різних видів спорту відсутні будь-які комунікативні зв'язки, коли, наприклад, тренер з баскетболу з успіхом міг би застосовувати завдання з розділу підготовки стрибун-легкоатлета для розвитку швидко-силових здібностей юних баскетболістів. Тренери-практики з карате, в основному емпірично, знаходять методи і засоби, спрямовані на вирішення цих проблем, більш того, вони виглядають досить специфічними для того чи іншого виду карате.

Отримання найбільш загальних знань з різних видів східних єдиноборств дуже обмежений. Першопричину вищесказаного слід вбачати в тому, що не розроблена загальна структура побудови тренувальних занять в карате і відсутні загальні положення системи класифікації тренувальних завдань для юних каратистів. Знання найбільш загальних властивостей рухових завдань в карате, а також їх можливих варіацій і поєднань буде вельми корисним для підвищення ефективності роботи фахівців зі східних єдиноборств. Відзначимо, що найбільш суттєвим моментом у системі класифікації рухових завдань в карате, особливо якщо мати на увазі прикладне значення та застосування, повинна стати опора на систему практичних знань і узагальнюючих методичних та наукових положень, яка забезпечить тренерів-практиків з карате концептуальними поглядами в досягненні цільових завдань підготовки юних каратистів.

Досвід багатьох провідних і зарубіжних тренерів зі східних єдиноборств, які працюють в тому числі зі спортивними резервами, показує, що основною організаційною формою і елементом структури спортивного тренування є тренувальне завдання. Кожен тренер має у власному арсеналі набір спрямованих завдань (рухових, ігрових, смислових і т.п.) з певною тактикою їх використання в тренувальному занятті. Проте, багато фахівців-єдиноборців розраховують на свій особистий досвід. Реалістичне і точне, що дає чітке, в тому числі розрахунково-параметричне, уявлення про прогнозовану мету, можливо лише в оперативно-поточній формі і, в першу чергу, у вигляді тренувальних завдань, що вибудовуються у взаємозв'язку з перспективними та етапними цілями і завданнями підготовки єдиноборців.

Висновки. В окремому тренувальному занятті з карате, що є самостійною структурною одиницею загального процесу підготовки, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відбудовних процесів в організмі юних каратистів. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів визначається багатьма факторами, до числа яких входить мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму каратиста в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості підбору і сполучення специфічних тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку та ін.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується висвітлення процесу організації секційних занять карате в системі додаткової освіти та порівняння рівня фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які систематично відвідують секційні

заняття з карате.

Список використаних джерел

1. Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде / Агеев В. В. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1999. – 27 с.
2. Бакешин К. П. Воспитание самостоятельности у юных спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий (на примере бокса) / К. П. Бакешин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 26 – 28.
3. Германов Г. Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ / Г. Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1 (11). – С. 19 – 27.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
6. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : [учеб.-метод. пособ.]. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 256 с.
7. Мартынов М. С. Эффективность оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов при занятиях таэквон-до в условиях жаркого и влажного климата / Мартынов М. С. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М. : Рос. гос. акад. физ. культуры, 1998. – 30 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе : [монография] / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с.
10. Саєнко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
11. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
12. Скляр М. С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Зб. наук. пр. студ. і виклад. „Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 104 – 109.
13. Скляр М. С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олімпізм і молода спортивна наука України : [матер. X Регіон. науч.-практ. конф.]. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 34 – 38.
14. Туманян Г. С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов : многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 59 – 61.
15. Фразер Т. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий / Т. Фразер. – М. : ЗАО БММ, 2007. – 144 с.