

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”

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. Проблема оптимальної побудови тренувальних занять присвячено науковій розробці 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 даний 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 доробочого. 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 – компоненту 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 стрибуна-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 единоборств 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 единоборств. 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 единоборств, 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-единоборців 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 единоборців.

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.

Література:

1. Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таеквондо 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. Саенко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
11. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; 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. Саенко // 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. Саенко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : [матер. X Регион. 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.