

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ

**Саєнко В. Г., Голованьова Г. Є.**

*Державний заклад „Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”*

*Інститут фізичного виховання і спорту*

**Постановка проблеми.** Сполучення сили й спритності, швидкості й координації, сміливості й рішучості – все це характерно для східних видів єдиноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний й історичний досвід багатьох видатних подвижників даного напрямку фізичного розвитку людини. Але у європейських країнах східні єдиноборства на сучасному етапі здебільшого мають розвиток як види спорту. На сьогоднішній день спортивна діяльність відіграє значну роль у вихованні молодого покоління країни, є важливим соціальним фактором у справі формування людини, у рішенні освітніх, виховних й оздоровчих завдань. Сучасний спорт сильно диференціюється, що виразилося в появі своєрідних підрозділів як у загальнодоступному спорті, так й у спорті вищих досягнень. Така багатогранність дозволяє задовольнити різноманітні потреби особистості й суспільства в сфері спорту. Основна маса школярів займається загальнодоступним спортом у його базових формах у системі загальної освіти, не прагнучи високих спортивних результатів. У той же час багато юних спортсменів орієнтовані на довгий і важкий шлях до вершин спорту. Підготовка спортивного резерву для спорту вищих досягнень – одне з головних завдань спортивної діяльності, у зв'язку із чим проблема управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів у карате є актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізом проблеми ефективного управління тренувальним процесом займалося багато фахівців з теорії і методики спортивного тренування [1, 2, 4-8, 13]. У відносно молодих видах східних єдиноборств проведені лише фрагментарні

дослідження [3, 9-12]. Тому в даній роботі робиться спроба розкриття теоретичних основ управління тренувальним процесом в карате.

**Мета дослідження.** Розкрити теоретичні основи управління тренувальним процесом висококваліфікованих каратистів.

**Результати дослідження.** За даними теоретиків спорту [1, 2, 6, 8, 13] суть управління виражається в зміні стану керованого об'єкта (системи, процесу) відповідно до якогось заданого критерію ефективності його функціонування або розвитку. Отже, для практичної реалізації ідеї управління в першу чергу необхідно конкретне уявлення про будову керованого об'єкта й про закономірності переходу його з одного стану в інший. І від того, наскільки виконана ця вимога, залежить наукова чіткість теорії управління, коректність й, нарешті, її практична ефективність.

Тренувальний процес з карате організується відповідно до певних цільових завдань, які конкретно виражаються в заданій величині зростання спортивного результату й обумовлюють необхідну для їхньої реалізації програму тренування. Таким чином, величина приросту спортивного результату – це критерій ефективності тренування. Спортивний результат є продукт організованого комплексу зовнішніх взаємодій спортсмена. За даними [11, 12] управління тренувальним процесом каратистів високої кваліфікації буде продуктивним, якщо:

будуть розроблені й враховані в підготовці каратистів модельні характеристики провідних спортсменів світу;

тренувальний процес буде вибудовуватися відповідно до закономірностей становлення спортивної підготовленості каратистів високої кваліфікації;

у системі управління процесом спортивної підготовки будуть враховані особливості виду єдиноборства, що висувають певні вимоги до профілю підготовки каратистів високої кваліфікації.

Одним з важливих завдань, розв'язуваних на сьогоднішній день, є розробка моделей основних сторін підготовленості каратистів. Ефективність

управління процесом тренування тісно пов'язана з моделюванням – використанням моделей для визначення її різних характеристик і раціоналізації способів побудови структурних частин. Але далеко не всі об'єкти і явища спортивного тренування в силу їхньої складності й багатофакторності вдається представити у вигляді досить повних моделей. Тому при їхньому розкритті часто використовують окремі показники, звичайно позначувані як модельні характеристики.

У спортивному тренуванні виділяються моделі [1, 2, 6, 8, 13], що відносяться до двох основних груп. У першу з них входять: 1) моделі, що визначають структуру змагальної діяльності і її характеристики, необхідні для досягнення заданого результату; 2) моделі основних сторін підготовленості спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність; 3) морфофункціональні моделі, що відбивають морфологічні особливості організму й можливості окремих функціональних систем й їхніх частин забезпечити відповідний рівень підготовленості й змагальної діяльності. Друга група моделей охоплює: 1) моделі великих структурних утворень тренувального процесу, етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів підготовки; 2) моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів; 3) моделі тренувальних занять й їхніх частин; 4) моделі окремих тренувальних вправ й їхніх комплексів.

При розробці моделей у процесі тренування каратистів потрібно ясно уявляти собі складність об'єктів, що моделюються, явищ і процесів, структурний функціональний взаємозв'язок моделей, що відноситься до різних сторін тренувального процесу, а також необхідність переважно кількісного вираження основних модельних характеристик спортсменів. Зокрема, при розробці модельних характеристик змагальної діяльності каратистів, функціональних можливостей основних систем забезпечення підготовленості необхідно орієнтуватися на показники, які свідчать про якість й здатності, що підлягають спрямованому вдосконалюванню засобами педагогічного впливу. Слід зазначити, що можливості вдосконалювання

багатьох локальних здатностей організму каратиста недоступні для спрямованого вдосконалювання методами й засобами, наявними в розпорядженні тренера. Тому введення таких показників не приносить реальної користі, а зайво ускладнює модель і не дозволяє реалізувати стосовно всіх її параметрів управлінський цикл, що включає поряд з модельними характеристиками методи й засоби вдосконалювання різних якостей і здатностей, систему розподілу їх у часі, контроль і корекцію тренувального процесу каратистів й ін. Отже, зазначені моделі повинні бути, по-перше, настільки складні, щоб забезпечувати можливість диференційованої оцінки й наступного вдосконалювання всіх основних компонентів змагальної діяльності й підготовленості, а, по-друге, ця міра складності не повинна перевищувати тих меж, які зроблять малореальним процес управління окремими компонентами, що входять у модель. При розробці модельних характеристик підготовленості й змагальної діяльності каратистів рекомендується не тільки виражати їх кількісно, але й конкретизувати стосовно до єдиноборства і його окремого виду, до конкретного спортсмена. Варто також передбачити бажану варіативність окремих параметрів залежно від стану організму каратиста на конкретній ділянці змагальної діяльності, етапі тренувального макроциклу.

Необхідно відзначити також, що складності зустрічаються, насамперед, у розробці кількісних показників, характерних для заданого рівня спортивної майстерності каратиста. Власне кажучи, тут можна виділити три різних підходи. Один з них пов'язаний із простим усередненням показників, що відбивають можливості провідних спортсменів із вказівкою індивідуальних розбіжностей і діапазону можливих коливань. Такі дані через їх природний колосальний розкид можуть служити лише загальними, у край приблизними характеристиками й навряд чи можуть бути основою для управління процесом тренування каратистів високого класу. Обстеження будь-якого такого спортсмена показує, що з імовірністю 75–85% його показники потрапляють у рекомендовані межі коливань. Другий підхід пов'язаний з

вивченням значної сукупності каратистів різної кваліфікації, установленням залежності між рівнем спортивної майстерності й динамікою змін того або іншого показника. Третій підхід припускає одержання жорстких кількісних параметрів. Він використовувався в окремих видах спорту фахівцями колишньої Німецької демократичної республіки. Суть цього підходу зводиться до того, що в окремих видатних спортсменів реєструються максимально доступні величини того або іншого показника. Саме ці рекордні величини й використовуються як модельні характеристики. За різницею між даними, отриманими при обстеженні конкретного спортсмена, і модельними величинами виявляються недоліки й визначаються резерви подальшого вдосконалювання.

Все вищевикладене вимагає подальшої розробки проблеми модельних характеристик у спорті взагалі й тим більше в такому виді східних єдиноборств, що розвивається інтенсивно, як карате. Стосовно до структури змагальної діяльності й підготовленості каратистів в основу методології розробки модельних характеристик поряд з вивченням і використанням даних про групи видатних спортсменів повинні заставлятися всебічні дослідження структури підготовленості й змагальної діяльності окремих видатних спортсменів і родинних за морфофункціональними і типологічними показниками груп спортсменів (вивчення їхніх задатків, адаптаційних можливостей, закономірностей становлення основних складових спортивної майстерності, взаємозв'язків між окремими факторами спортивної майстерності, компенсаторних можливостей організму спортсменів високого класу).

Хоча методологія рішення цього питання складна й розроблена недостатньо, але саме тут, скриті основні резерви об'єктивізації тренувального процесу в карате й підвищення його якості. При цьому обов'язковою умовою, на думку [1, 2, 6, 8, 13], як і при вивченні структури підготовленості спортсменів і змагальної діяльності, є поділ модельних характеристик змагальної діяльності спортсменів: а) модельні

характеристики, б) модельні характеристики інтегральних якостей, що визначають рівень спортивних досягнень; в) модельні характеристики основних функціональних параметрів і характеристик, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей, та ін.

Виходячи з вищенаведеного, необхідно визначити напрямки досліджень, що сприятимуть підвищенню якості управління тренувальним процесом висококваліфікованих каратистів. Це наступне:

1. Діагностика й розробка модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації.
2. Обґрунтування методологічної бази проблеми управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації в карате.
3. Розробка концепції управління тренувальним процесом каратистів високої кваліфікації.
4. Перевірка дослідно-експериментальним шляхом ефективності системи управління підготовкою спортсменів-каратистів високої кваліфікації.

**Висновок.** Розкриття й дотримання теоретичних основ та закономірностей управління тренувальним процесом висококваліфікованих каратистів сприяє покращенню якості їх підготовки, належному виконанню вправ, збільшує ефективність працездатності та підвищує шанси досягнення високого результату, а також, в свою чергу, зменшує вірогідність отримання спортсменом травми.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Планується дослідження особливостей розвитку фізичних якостей та рівня технічної майстерності спортсменів в окремих видах карате.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте [Текст] : [Монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.

2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке [Текст] / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1998. – 141 с.
3. Зенченко И. С. Моделирование соревновательной деятельности в тхэквондо с помощью метода «Большого количества ударов» [Текст] / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых ученых МГПУ. Выпуск 19. – М. : МГПУ, 2004. – С. 85 – 90.
4. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов [Текст] / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
5. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [Текст] : [Монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів [Текст] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах: (на примере таэквондо и кикбоксинга) [Текст] : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук (13.00.04) / Садовский Е. // Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта]. – М., 2000. – 39 с.
10. Саєнко В. Г. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхекводистів високої кваліфікації [Текст] / В. Г. Саєнко, С. В. Мишельман // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2010. – № 6. – С. 58 – 60.

11. Саєнко В. Г. Швидкісні та силові параметри ударів руками у висококваліфікованих каратистів [Текст] / В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2010. – Т. 1. – С. 278 – 282.

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

13. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу [Текст] / Ю. М. Шкрєбтій. – К. : Олімпійська література, 2006. – 257 с.

**Анотація.** В статі досліджуються східні єдиноборства з боку спортивної діяльності, що відіграє значну роль у вихованні молодого покоління країни, є важливим соціальним фактором у справі формування людини, у рішенні освітніх, виховних й оздоровчих завдань. Детально розкриваються особливості теоретичних основ та закономірностей управління тренувальним процесом висококваліфікованих каратистів, що сприяє покращенню якості їх підготовки, збільшує ефективність працездатності та підвищує шанси досягнення високого результату.

**Ключові слова:** управління, тренування, моделювання, карате, кваліфікація, спорт.

**Аннотация.** В статье исследуются восточные единоборства со стороны спортивной деятельности, которая играет значительную роль в воспитании молодого поколения страны, является важным социальным фактором в деле формирования человека, в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Детально раскрываются особенности теоретических основ и закономерностей управления тренировочным процессом высококвалифицированных каратистов, которые оказывают содействие улучшению качества их подготовки, увеличивают эффективность работоспособности и повышают шансы достижения высокого результата.



**Ключевые слова:** управление, тренировка, моделирование, каратэ, квалификация, спорт.

**Annotation.** East single combat are researched In article on the part of athletic activity, which plays the significant role in upbringing the young generation of the country, is an important social factor in deal of the shaping the person, in decision educational, upbringing and sanitary problems. Detailed open the particularities theoretical bases and regularities of management burn-in process high qualifications karatekas, which render the assistance to improvement quality their preparation, enlarge efficiency to capacity to work and raise the chances of the achievement of the high result.

**Keywords:** management, drill, modeling, karat, qualification, sport.