

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

другого (магістерського) рівня

КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»


Шифр _____

Виконав студент ФКСм-24-1		Нікіта ДМИТРИШИН
Керівник д. пед. н., професор		Юрій ДУТЧАК
Нормоконтролер		Антонюк О. В.

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і
методики фізичного
виховання і спорту

Дата _____


Олександр СОЛТИК

Хмельницький 2024

АНОТАЦІЯ

Дмитришин Н. О. Карате як засіб підвищення фізичної підготовленості юнаків 15-17 років. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2024.

На сучасному етапі традиційні та східні бойові мистецтва зазнають трансформацій, адаптуючись до умов сучасного міжнародного спортивного руху, водночас зберігаючи власну ідентичність та характерні особливості.

Традиційне карате, як одне з найдавніших японських бойових мистецтв, еволюціонувало не лише у технічному, а й у культурному, філософському, соціальному та економічному аспектах. Як система підготовки спортсменів, карате є багатокomпонентною структурою, яка включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовку. Кожен із цих компонентів має свої мету, завдання та особливості, і порушення їхнього співвідношення може негативно позначитися на ефективності загальної системи підготовки в обраному стилі карате.

У бойових одноборствах фізична підготовка відіграє ключову роль і є невід’ємною частиною тренувального процесу. Її основною метою є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, що є важливими для успішної реалізації технічних і тактичних дій в умовах двобою. Зокрема, каратист має демонструвати здатність швидко та точно реагувати на змінні умови поєдинку, ефективно виконувати захисні дії та контратакувати. Високий рівень загальної фізичної підготовленості є основою для формування спеціальних фізичних якостей, які, у свою чергу, визначають спортивну майстерність.

Удосконалення фізичної підготовки каратистів досягається через застосування різноманітних вправ, спрямованих на розвиток специфічних рухових

якостей. Важливо розглядати ці вправи як елементи комплексної системи, що відповідають завданням кожного етапу підготовки.

Для вивчення особливостей прояву фізичних якостей у каратистів віком 15-17 років було проведено педагогічне дослідження. У процесі дослідження в навчально-тренувальну програму були впроваджені спеціалізовані вправи, спрямовані на максимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей. Запланований мікроцикл тренувань базувався на акцентованому розвитку певних фізичних якостей або їхньої комбінації, з урахуванням заданого рівня навантаження.

Результати експерименту продемонстрували позитивну динаміку у фізичній підготовленості юних каратистів. Отримані дані свідчать про ефективність запропонованих тренувальних програм та оптимізованого планування засобів, спрямованих на вдосконалення фізичних якостей спортсменів.

Ключові слова: фізична підготовка, східні одноборства, карате, тренувальний процес.

ANNOTATION

Dmytryshyn N.O. Karate as a means of improving the physical fitness of young men aged 15-17 years - Qualification work of the master in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» in the educational and professional program «Physical Culture and Sports». Khmelnytsky National University. – Khmelnytsky, 2024.

At the present stage, traditional and oriental martial arts are undergoing transformations, adapting to the conditions of the modern international sports movement, while maintaining their own identity and characteristics.

Traditional karate, as one of the oldest Japanese martial arts, has evolved not only in technical but also in cultural, philosophical, social and economic aspects. As a system of training athletes, karate is a multi-component structure that includes physical, technical, tactical, psychological and integrative training. Each of these components has its own purpose, tasks and features, and a violation of their correlation can negatively affect the effectiveness of the overall training system in the chosen karate style.

In martial arts, physical training plays a key role and is an integral part of the training process. Its main goal is to develop and improve physical qualities that are important for the successful implementation of technical and tactical actions in a fight. In particular, a karateka must demonstrate the ability to respond quickly and accurately to changing conditions of a fight, effectively perform defensive actions and counterattack. A high level of general physical fitness is the basis for the formation of special physical qualities, which, in turn, determine sportsmanship.

Improving the physical fitness of karateka is achieved through the use of various exercises aimed at developing specific motor skills. It is important to consider these exercises as elements of a complex system that meet the tasks of each stage of training.

The pedagogical research was conducted to study the peculiarities of the manifestation of physical qualities in karateka aged 15-17 years. In the course of the study, specialized exercises aimed at maximizing the development of physical qualities and motor abilities were introduced into the training program. The planned microcycle of trainings was based on the accentuated development of certain physical qualities or their combination, taking into account the set level of load.

The results of the experiment demonstrated positive dynamics in the physical fitness of young karateka. The obtained data testify to the effectiveness of the proposed training programs and optimized planning of means aimed at improving the physical qualities of sportsmen.

Keywords: physical training, martial arts, karate, training process.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВАХ	12
1.1. Актуальні аспекти та перспективи розвитку сучасного карате	12
1.2. Характерні особливості фізичної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в різних стилях одноборств	15
1.3. Етапність та особливості підготовки спортсменів у карате	18
1.4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів, що спеціалізуються у карате	26
Висновок до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методи дослідження	37
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та електронних джерел інформації	37
2.1.2. Педагогічне тестування	38
2.1.3. Методи математичної статистики	39
2.2. Етапність організації дослідження	39
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ У КАРАТЕ	40
3.1. Контроль показників рівня фізичної підготовленості юнаків, що спеціалізуються у карате	41
3.2. Методика вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів 15-17 років, що спеціалізуються у карате	44
3.3. Аналіз рівня фізичної підготовленості каратистів	49
Висновки до третього розділу	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність. Наразі сучасний спорт висуває високі вимоги до рівня функціональної та фізичної підготовленості спортсменів. Основною задачею професійної діяльності тренера є гармонійний розвиток спортсмена. Це можливо лише за умови цілеспрямованого вдосконалення його рухових здібностей, що передбачає розвиток фізичних якостей та інших кондицій усіма можливими засобами та методами фізичної культури і спорту [21, 25, 32].

Східні единоборства, що об'єднують чисельні традиційні стилі бойових мистецтв із глибоким духовним та історичним корінням, сьогодні користуються популярністю в усьому світі й активно розвиваються в Україні. Одним із найбільш популярних видів единоборств є карате, популярність якого значно зросла завдяки успіхам українських спортсменів на міжнародній арені, зокрема на Олімпійських іграх у Токіо 2020 року, де Анжеліка Терлюга стала срібною призеркою, а Станіслав Горуна – бронзовим медалістом [9].

Сучасне карате – це не лише видовищний та динамічний вид спорту, бойове мистецтво, а й який ефективний спосіб оволодіння навичками самозахисту та підвищення рівня підготовленості. Тренувальні заняття з карате формують не тільки фізичні, але й психологічні якості, що позитивно позначаються на розвитку сучасної молоді особистості [1, 4, 12].

Сучасна практика карате вимагає «досконалого оволодіння технікою ударів, ведення бою та психологічної стійкості спортсмена, що можливе лише за тривалої й наполегливої тренувальної роботи, спрямованої передусім на розвиток фізичних якостей та технічних можливостей того, хто займається цим видом спорту» [9, с. 19]. Відповідно, для покращення фізичної, технічної майстерності каратистів доцільно використовувати вправи, що сприяють удосконаленню рухових елементів двобою або рухів, які спортсмени виконує самостійно, з партнером, таких як: рухливі ігри з елементами суперництва; вільні тренувальні поєдинки різної

спрямованості; двобої на обмеженій площі; відпрацювання атак та захисту з партнером (кіхон-куміте) тощо. Водночас, зауважимо, що удосконалення спеціальної фізичної підготовки повинно відбуватись синхронно з оптимізацією ключових фізичних параметрів [12, 16, 22].

Наразі, спостерігаючи підвищений інтерес дітей, підлітків та молоді до занять карате, а також зростання спортивних досягнень у різних стилях карате, також слід відзначити певні суперечності:

- у багатьох школах, спортивних клубах, що спеціалізуються на традиційних та східних єдиноборствах, спостерігається недостатня кількість висококваліфікованих фахівців у цій галузі;

- недостатня кількість науково обґрунтованих технологій з окремих стилів східних єдиноборств, що сприяли б підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, удосконаленню професійної майстерності тренерів та спортсменів [2, 18, 22, 33].

Водночас, усебічний розвиток особистості через практику східних єдиноборств, зокрема карате, сприяє формуванню в молоді загальних основ фізичної активності та специфічних навичок. Це включає в себе гармонійний фізичний розвиток, досягнення високого рівня рухових здібностей, освоєння технічних та тактичних аспектів обраного виду спорту, а також розвиток мотивації та здатності до самостійного здійснення спортивної діяльності [11, 13, 34].

Мета роботи – здійснити аналіз впливу занять карате на рівень фізичної підготовленості спортсменів віком 15-17 років.

Об’єкт дослідження – фізична підготовка юнаків.

Предмет дослідження – вплив навчально-тренувальних занять з карате на рівень фізичної підготовленості юнаків.

У відповідності меті науково-дослідної роботи визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної, спеціалізованої літератури з проблематики дослідження.
2. Визначити характерні особливості спортивної підготовки юнаків, що спеціалізуються у карате.
3. З'ясувати вплив занять карате на рівень фізичної підготовленості юнаків.

З метою вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз, синтез та узагальнення інформації науково-методичної літератури, електронних джерел; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження результатів дослідження, а також рекомендацій щодо удосконалення рівня фізичної підготовки каратистів 15-17 років, у навчально-тренувальний процес спортсменів, що спеціалізуються у різних стилях східних одноборств.

Матеріали дослідження також можуть бути використані як узагальнені данні для подальшого наукового пошуку, аналізу та обґрунтування методики удосконалення фізичних показників спортсменів-одноборців.

Апробація результатів роботи. Результати кваліфікаційної роботи висвітлені на III регіональній науково-практичній інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» (м. Хмельницький, 2023); Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю (м. Буча, 2023); IV регіональній науково-практичній інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» (м. Хмельницький, 2024).

Структура та обсяг роботи. Загальний обсяг роботи складає 61 сторінку. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 джерела), 3 таблиць, 5 рисунків і 1 графіка.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВАХ

Фізична підготовка спортсмена у будь-якому виді спорту безпосередньо пов'язана із його спортивною спеціалізацією. У різних спортивних дисциплінах атлети демонструють неоднаковий вплив рівня фізичної підготовленості на досягнення високих результатів. Безперечно, кожен вид спорту висуває свої пріоритетні вимоги до розвитку фізичних якостей: деякі акцентують увагу на швидкісно-силових здібностях, високій анаеробній продуктивності, витривалості; інші – на розвитку координаційних якостей тощо [21, 25, 32].

1.1. Актуальні аспекти та перспективи розвитку сучасного карате

Карате – стародавнє бойове мистецтво, еволюція якого охоплює не лише технічні аспекти, але й культурні, філософські, соціальні й економічні. Слід зауважити, що карате – не лише вид фізичної активності чи спортивне змагання, це мистецтво двобою, яке здійснює комплексний вплив на розвиток особистості. Тренувальні заняття з карате сприяють розвитку не тільки фізичних, але й психологічних якостей, що здійснюють позитивний вплив на формування сучасної особистості. Водночас, ключових аспектів філософії карате є формування дисципліни, дотримання правил, виконання техніки зосереджено та з повагою до суперників й тренерів [5, 10].

Історія цього бойового мистецтва сягає давніх часів і походить від традицій Японії та інших країн сходу. Карате було засновано на острові Окінава в Японії, де китайське ушу безпосередньо вплинуло на цей унікальний стиль бойової техніки. Окінавські майстри в XIII столітті почали адаптувати методи китайського одноборства до своїх потреб, створивши своєрідний вид одноборства, який пізніше

стане основою сучасного карате. Політичні обставини на острові Окінава суттєво вплинули на розвиток карате, оскільки у XV столітті місцева влада заборонила володіти зброєю, що змусило людей навчитися захищати свої права без зброї. Саме тоді основою бойового мистецтва, прабразу карате, яке спочатку мало назву «тоде», стали техніки ударів руками та ногами, блоки та пересування.

Наразі завдяки глобалізації та відкритості інформації карате стало доступним у багатьох країнах світу. Медіа-сервіси та онлайн-курси уможливають організацію комунікації між представниками (спортсменами, тренерами, майстрами) бойового мистецтва. «Відеоуроки, трансляції змагань і можливість спілкуватися з тренерами з усього світу зробили навчання карате популярним та більш досяжним, що особливо актуально для молодого покоління, яке прагне навчитись у кращих» [11, с. 41].

Без сумніву, карате зазнає значних змін у сучасному контексті, водночас продовжує приваблювати нових прихильників, зберігаючи традиції, адаптуючи свої методи до потреб суспільства. Цей вид спорту є одним з найвідоміших бойових мистецтв у світі, яке розвиває фізичну, психічну та духовну здатність людини. Популярність карате зумовлено тим, що цей вид спорту не лише сприяє зміцненню тіла, але й формує характер, витримку, стійкість, моральні та вольові якості. Карате інтегрується як у традиційні програми тренувань, так і у змагальні програми, що робить його актуальним об'єктом наукових досліджень у сферах спорту, педагогіки, фізіології та психології [12, 18].

Базову основу карате складають такі поняття, як «кіхон», «ката» та «куміте».

Кіхон – це багаторазове повторення базової техніки карате, тобто це навчання основним прийомам бойового мистецтва.

Ката – традиційна форма бойового мистецтва, показові вправи, комплекс рухів і дій, виконання яких доведено до автоматизму і виконується у суворій послідовності та у чіткому темпі, ритмі. Ката – бій з умовними суперниками. Як

засвідчує Володимир Саєнко, ця форма карате є вагомим інструментарієм, що сприяє «залученню до традицій і є важливою частиною навчання через самопізнання та самовдосконалення» [28, с. 19]. Автор вважає, що у тренувальному процесі «доцільно та важливо відводити більше часу вивченню та вдосконаленню деталей ката, а також вдосконаленню окремих рухів, які узгоджуються з правильним диханням» та концентрацією уваги [28, с. 21].

Куміте – центральна концепція карате, двобій з партнером, змагальна вправа усіх різновидів карате. В куміте безпосередньо відбувається удосконалення майстерності ведення реального бою. Куміте є важливою частиною тренувального процесу і передусім сприяє розвитку швидкості реакції, бистрості (пруdkості), техніки ударів і захисту, а також збільшенню витривалості та самодисципліни спортсменів [2, 16, 28].

Змагальний процес в карате включає як ката, так і куміте. У першій дисципліні судді оцінюють ефективність, раціональність, чіткість виконання рухів. Друга дисципліна включає спортивні двобої з суперником.

Особливостями карате як виду спорту є:

- суттєві вимоги до фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів;
- висока динаміка й варіативність ситуацій під час поєдинків;
- значні вимоги до рівня психічної готовності спортсменів (прагнення до перемоги, упевненість у власних силах, врівноваженість і стабільність емоцій, уміння регулювати психічну стійкість; здатність адаптуватись до викликів і непередбачувальних ситуацій).

Водночас, незважаючи на широкий інтерес до карате, існує низка нерозв'язаних питань, що стосуються його впливу на фізичний стан, розвиток координації рухів, а також специфічних методів підготовки спортсменів. Це

підкреслює необхідність аналізу нових підходів до тренувань, які враховують індивідуальні особливості спортсменів та вимоги сучасних змагань.

1.2. Характерні особливості фізичної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в різних стилях одноборств

Сучасні традиційні та східні одноборства – чисельні стилі бойових мистецтв, що мають багаторічний історичний досвід та культурну спадщину, які передавались з покоління в покоління. Водночас, кожний вид одноборства – це структурована система підготовки спортсменів, що являє собою формацію, що складається з рівнозначних складових: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Без сумніву, в усіх видах спорту підготовка спортсменів підпорядковується комплексному підходу до вирішення поставленого завдання. Кожна складова підготовки має свої унікальні характеристики, й ігнорування хоча б одного з компонентів може призвести до поразки, оскільки всі вони взаємозалежні та доповнюють один одного. Ця проблема є особливо актуальною в одноборствах, де змагальна діяльність проходить в умовах високої варіативності та обмеженого часу для аналізу ситуації, прийняття рішення і виконання ефективної дії. Спортсмени в таких умовах постійно застосовують різні технічні прийоми для захисту, атаки та контратаки. Результат двобою значною мірою залежить від розвитку фізичних якостей, а також від арсеналу технічних дій, уміння ефективно і своєчасно застосовувати їх [4, 23, 30].

Основним критерієм успішності в одноборствах (тхеквондо, дзюдо, карате, боротьба на поясах, панкратіон тощо) є перемога у спарингах, що належать до «конфліктних ситуацій», у яких суперники намагаються продемонструвати найефективнішу техніку та розвиток фізичних якостей задля здобуття перемоги та усунення суперника з подальшої боротьби [23, 26, 31]. Водночас, аналіз літературних джерел та кращих практик провідних майстрів карате доводить, що

одним з найважливіших чинників східних єдиноборств є фізичне вдосконалення особистості, виховання її моральних та вольових якостей. Як зазначає Peter Urban «карате – це насамперед бойове мистецтво, а не мистецтво бою і суть його складається в шляху пізнання та удосконалення себе за допомогою тренувань» [33, с. 54].

Без сумніву, в єдиноборствах фізична підготовка є першочерговою складовою спортивного тренування. Її мета – удосконалення рухових якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації, які є вкрай важливими для досягнення успіху в різних видах єдиноборств. Наприклад, спортсмен-єдиноборець повинен володіти здатністю швидко та точно реагувати на дії суперника, що постійно змінюються, а також вміти ефективно реагувати на них, атакуючи чи проводячи захисні дії [18, 18]. Відповідно, високі показники загальної фізичної підготовки є підґрунтям для формування та розвитку спеціальних фізичних якостей та удосконалення всіх сторін підготовки спортсменів в обраному виді спорту, зокрема технічної, тактичної та психологічної.

Відомо, що фізичну підготовку вважають багатовекторним процесом і поділяють на загальну та спеціальну, й обидві форми мають рівноцінне значення для успішної практики спортивної підготовки [21, 25].

Загальна фізична підготовка є важливою складовою, проте не гарантує беззаперечного успіху. Задля досягнення високих змагальних результатів необхідно вдосконалювати спеціальну фізичну підготовку, яка базується на загальній фізичній формі спортсмена та забезпечує ефективне виконання значних обсягів роботи, а також розвиток специфічних рухових якостей у спортсменів, що займаються єдиноборствами [5, 30].

Низкою фахівців запропоновано сконцентрувати увагу практикуючих тренерів на підготовці, що сприяє досягненню спортивних результатів [5, 24, 32] та забезпечує збільшення функціональних можливостей органів і систем організму

спортсмена, активізації нервово-м'язової координації, підвищення адаптації спортсмена до навантажень та швидке відновлюватися після інтенсивної тренувальної роботи. Також доцільно зважати на специфічні особливості кожного з видів одноборств, наприклад, айкідо, дзюдо, панкратіон чи тхеквондо, при плануванні та реалізації тренувальних засобів спеціальної фізичної підготовки спортсменів, особливо на певні групи м'язів та їх антагоністи, які виконують найбільше навантаження під час змагальної діяльності [23, 30, 31].

З метою підвищення рівня конкурентоспроможності спортсменів, що спеціалізуються у різних видах одноборств, доцільно, щоб фахівці спорту розробляли та впроваджували найбільш ефективні методи фізичної підготовки. Під час планування роботи, спрямованої на підвищення рівня фізичних можливостей атлетів, доцільно враховувати такі аспекти навантаження, як: складність рухів, інтенсивність виконання роботи, тривалість окремих вправ, кількість повторень однієї вправи, а також характер та інтервали відпочинку між вправами, адаптуючи їх до індивідуальних особливостей організму спортсмена [24, 29].

Під час планування тренувальної програми важливо зважати на те, що фізична підготовка спортсменів вимагає системності, комплексності та різнобічності, охоплюючи відновлювальні методи, засоби оздоровчої фізичної культури, а також методи покращення техніко-тактичних та психологічних елементів. Усі зазначені компоненти тренувального процесу є взаємопов'язаними і взаємозалежними. Наприклад, задля досягнення значного рівня спортивної майстерності та покращення техніки, спортсмени-одноборці безумовно мають володіти достатньо сформованими координаційними здібностями, що безпосередньо впливає на ефективність та раціональність виконуваних дій та економічність затрат енергії. Відповідно, спортсменам, що спеціалізуються у дзюдо, тхеквондо, карате, айкідо для покращення техніки доцільно удосконалення технічних прийомів поєднувати із цілеспрямованим розвитком загальної і

спеціальної фізичної підготовки. Для цього тренеру важливо володіти таким арсеналом вправ, що не тільки підвищує результативність тренувального процесу, а й сприяє зміцненню м'язової системи спортсмена [23, 30, 31].

1.3. Етапність та особливості підготовки спортсменів у карате

Практична підготовка у сучасному карате висуває значні вимоги до рівня підготовленості спортсменів, вимагає тривалої й наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою ударів, ведення бою та психологічну стійкість спортсмена [5, 16]. Відповідно, «зростання спортивних досягнень в різних стилях карате значною мірою залежить від ефективності планування системи багаторічної підготовки спортсменів, яку визначають як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, що здійснюється у ДЮСШ, спортивних клубах, секціях» тощо [9, с. 20].

Наразі масовість занять карате серед різних вікових груп неупинно зростає. Відомо, що карате як вид рухової активності є ефективним засобом фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, спілкування та соціальної активності [29]. Карате забезпечує комплексний вплив на розвиток різних рухової функції організму, підвищує швидкість реакції, покращує роботу дихальної й серцево-судинної систем, що вкрай важливо для дітей та підлітків.

Водночас, карате сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й покращує психологічний стан спортсменів. Навчання карате допомагає розвивати впевненість у собі, концентрацію та самоконтроль, що особливо актуально для молоді, яка стикається зі стресами сучасного сьогодення. Успіхи на тренуваннях і змаганнях сприяють підвищенню самооцінки, а навички, набуті під час тренувального процесу, дозволяють молоді почуватися більш захищеними в різних життєвих ситуаціях.

Тренувальні заняття з карате вимагають значних фізичних і психологічних зусиль. «Юні спортсмени навчаються долати труднощі, витримувати значні навантаження, не здаватися у непростих ситуаціях, що формує їхню стійкість і здатність адаптуватися до викликів, непередбачувальних ситуацій, що є цінними якостями в сучасному світі» [11, с. 41].

Водночас, фахівці-практики засвідчують, що у дітей і підлітків, які регулярно займаються у спортивних клубах, спостерігається зменшення проявів гіперактивності, агресивності; підвищується емоційна стійкість, психічна врівноваженість, впевненість, самодисципліна [4, 7, 34].

Метою багаторічного процесу підготовки каратистів є «виховання всебічно розвинених, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу та країни на змаганнях найвищого рівня» [15]. В умовах постійного зростання конкуренції та підвищення спортивних результатів на світових і континентальних чемпіонатах, а також на всесвітніх і азійських іграх, спостерігається зменшення віку учасників турнірів різних рівнів. Це призводить до виникнення низки актуальних питань, зокрема: визначення оптимального віку для початку спеціалізованої підготовки в ката та куміте, а також визначення найбільш ефективних методів та засобів підготовки на різних етапах.

Аналіз досвіду роботи провідних фахівців дозволяє стверджувати, що стабільні результати на рівні майстрів спорту каратисти переважно демонструють у віці 17-25 років. «Вік дітей для груп початкової підготовки ДЮСШ становить 7-9 років. Відповідно, актуалізується питання побудови навчально-тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у карате, для якісної підготовки перспективних юних спортсменів та досягнення ними вагомих спортивних результатів» [9, с. 20].

Провідними фахівцями, що досліджували систему підготовки в одноборствах, зокрема й у карате, виокремлено низку складників, врахування яких покращило б

ефективність багаторічного планування тренувального процесу каратистів на етапах попередньої базової та спеціалізованої підготовки (рис. 1.1).

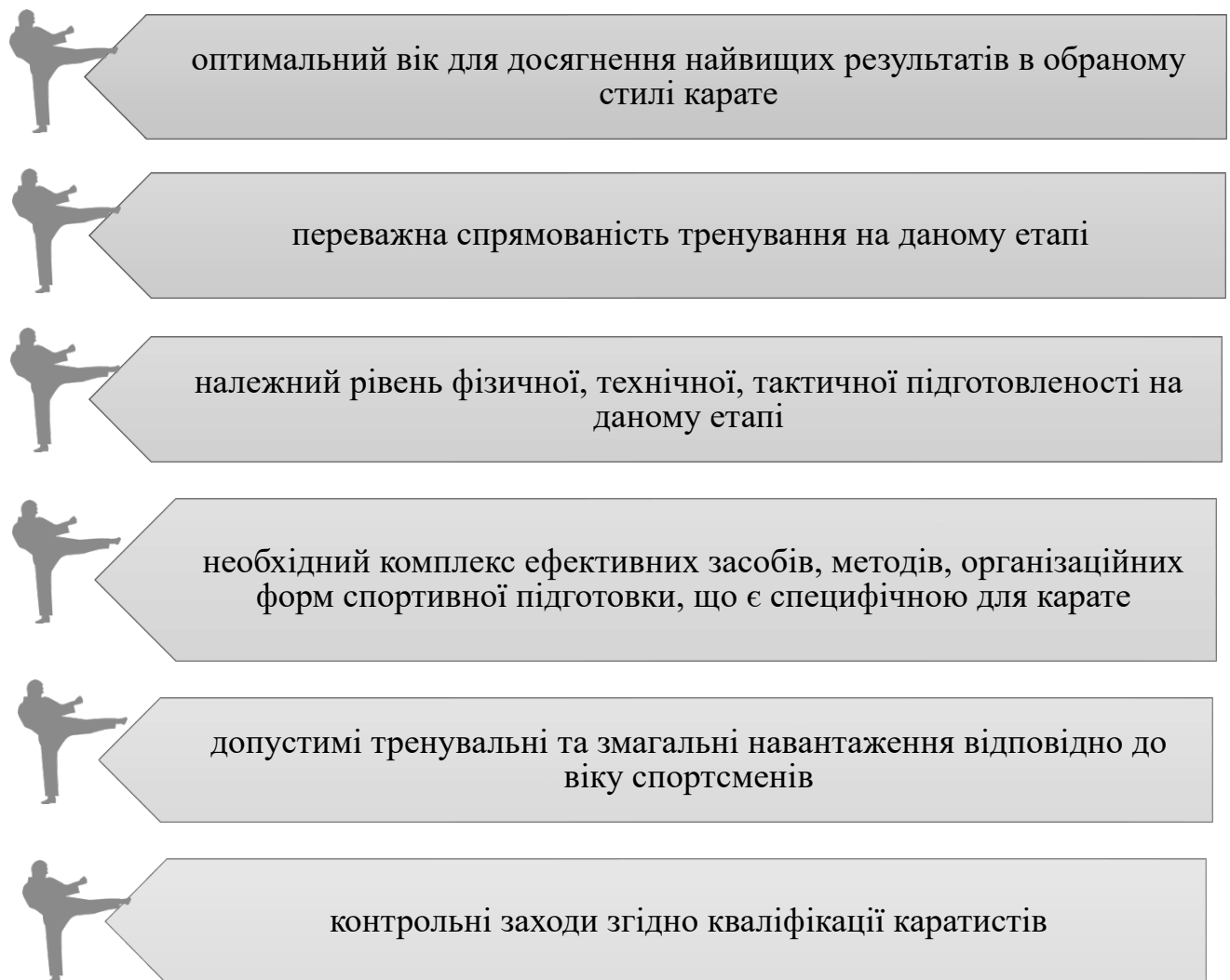


Рисунок 1.1 – Компоненти багаторічного планування тренувального процесу каратистів (за Саєнко В., 2008; Вовканич Л., Дунець-Лесько А., 2012)

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку встановлено та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів (рис. 1.2):

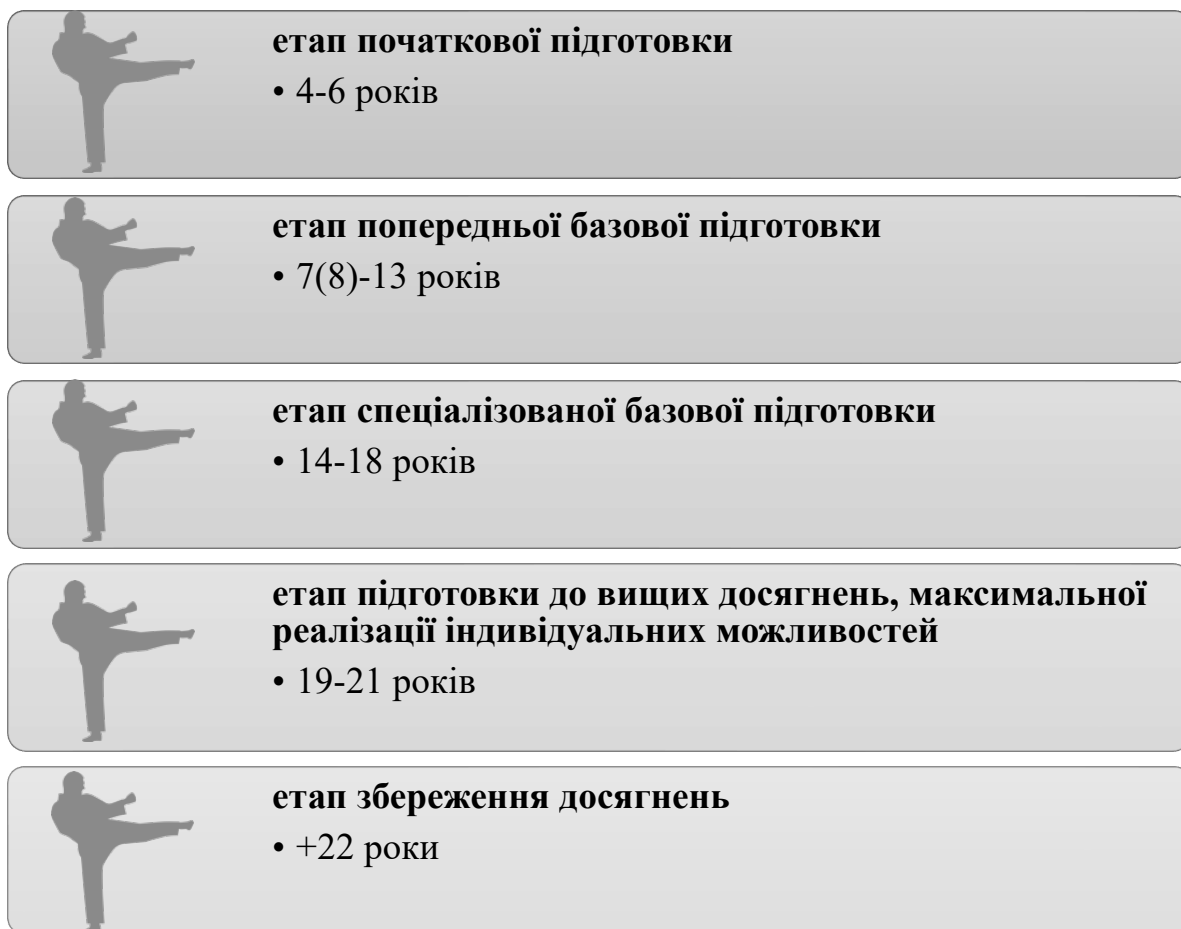


Рисунок 1.2 – Етапи багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у карате (Навчальні програми для ДЮСШ з різновидів одноборств)

У відповідності зазначеної періодизації відбувається моделювання багаторічної підготовки спортсменів, зокрема й у карате [2, 5, 15, 17]. Слід зауважити, що така система передбачає урахування наступних складників: етап багаторічного тренування, вік спортсменів і переважна спрямованість підготовки на кожному етапі, планування основних завдань, засобів і методів підготовки, припустимі тренувальні навантаження, контрольні нормативи для кожного етапу підготовки каратистів.

Етап початкової підготовки охоплює перші роки занять. Метою цього етапу насамперед є зміцнення здоров'я спортсменів-початківців, визначення доцільності

подальшого спортивного вдосконалення в цьому виді спорту, розвиток фізичних якостей та освоєння техніки елементів та дій». Основним завданням є «удосконалення базової фізичної та технічної підготовка, яка є підґрунтям для подальшої спеціалізованої підготовки в ката та куміте» [15, 17]. Тренувальні заняття на цьому етапі мають переважно ознайомчий та ігровий характер, що сприяє зацікавленості дітей і підтримує позитивний емоційний фон. Аналіз досвіду передових тренерів свідчить про необхідність 2-3 тренувальних занять на тиждень, тривалістю 1-1,5 години. Змагання на цьому етапі зазвичай не проводяться, оскільки молоді каратисти ще не готові до змагальної діяльності в одноборствах.

Як зазначає Володимир Саєнко, етап попередньої базової підготовки передбачає «покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу» [28, с. 49], і полягає в удосконаленні фізичної форми, що здійснюється з метою успішного засвоєння широкого арсеналу технічних прийомів і бойових дій у ката та куміте. Важливим аспектом цього етапу є «формування у молодих каратистів усвідомленого мотиваційно-ціннісного ставлення до багаторічного процесу тренувань у карате». Особливу увагу приділяють розвитку швидкісних і силових якостей, силовій витривалості, координаційних здібностей, рухливості суглобів і гнучкості. Це створює необхідні умови для «вдосконалення техніки спортсменів і раціонального виконання тактичних завдань під час поєдинків» [15, 17]. У технічній та тактичній підготовках акцент робиться на різноманітності технічних прийомів і бойових дій та їх ефективного та раціонального застосування в умовах змагальної діяльності. Етап передбачає 5–6 тренувань на тиждень із двогодинною тривалістю кожного заняття.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на «удосконалення індивідуальних здібностей спортсменів задля досягнення ним високих спортивних результатів, а також адаптацію до значних тренувальних і змагальних навантажень». Для цього доцільно збільшувати кількість тренувань із високою

інтенсивністю, використовуючи спеціалізовані методи й засоби. Переважаюча увага на цьому етапі повинна приділятися «індивідуалізації занять, під час яких вдосконалюється техніка і тактика в умовах, що максимально наближені до змагальної діяльності» [15, 17]. Упродовж тижня передбачається не менше 6-8 тренувальних сесій тривалістю 1,5–2 години кожна. На етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени систематично беруть участь у змаганнях, де для кожного визначаються конкретні цілі та завдання. Відповідно тренувальний процес будується з урахуванням індивідуально запланованих графіків спортсменів. Особливу увагу на цьому етапі приділяють бойовій практиці, що сприяє формуванню індивідуального стилю в куміте та оптимізації виконання комплексів у ката.

Етап підготовки до вищих досягнень спрямований на «досягнення спортсменами максимальних результатів у ката та куміте, а також досягнення найкращих індивідуальних показників у всеукраїнських та міжнародних змаганнях». У структурі тренувального процесу на цьому етапі «домінують спеціалізовані засоби підготовки, а тренувальні навантаження досягають свого піку» [15, 17]. Значно збільшується кількість змагальних поєдинків, що сприяє розширенню змагальної практики, а також психологічної та інтегральної підготовки. Цей етап вирізняється індивідуальним підходом до організації тренувального процесу, що забезпечує максимальне врахування особливостей кожного каратиста [9].

На етапі збереження досягнень головним завданням є «підтримання наявного рівня функціональних можливостей організму спортсмена без значного збільшення обсягів тренувальної роботи». Водночас, не доцільним є зменшення уваги до «вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення психологічної готовності каратистів» [15, 17]. Дослідження демонструють, що ключовим фактором у підтриманні спортивної форми є тактична зрілість, яка тісно пов'язана

із змагальним досвідом спортсмена. На цьому етапі важливо використовувати інноваційні методи тренувань, нестандартні підходи до планування підготовки, а також різноманітні засоби контролю, стимулювання й відновлення працездатності.

Слід зауважити, що суттєва доля часу на тренувальних заняттях в традиційному карате приділяється вправам на розвиток гнучкості, що безумовно впливає на здатність каратиста виконувати рухи з максимальною амплітудою. Як зазначають фахівці спортивної фізіології, передусім, ця здатність залежить від розвитку рухливості у суглобах, що водночас визначається еластичністю м'язів, сухожилів і зв'язок. Відповідно для розвитку цієї фізичної якості доцільно застосовувати такі вправи, як махові та колові рухи, нахили, а також виконання базових прийомів карате, що беззаперечно сприяють покращенню рухливості в суглобах [8, 34].

Не менш важливою фізичною якістю, що безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності у карате є швидкість (пруджість), як здатність до швидкого ефективного та точного виконання рухових дій в умовах обмеження часу. Передусім ця якість залежить від активності нервово-м'язових реакцій, еластичності м'язів і технічної досконалості рухів спортсменом. Удосконалення реакції на зовнішній подразник досягається багаторазовим відпрацюванням захисних прийомів традиційного карате з партнером, виконанням технічних дій за звуковим чи світловим сигналом, а також під час тренувального та змагального спортивного двобою [5, 7].

Додатковим фактором, що впливає на розвиток швидкості, є регулярне та багаторазове повторення основних прийомів, завдяки чому техніка стає автоматизованою й настільки ж рефлексивною, як дихання, що дозволяє здійснювати миттєві реакції під час поєдинку. На розвиток спеціальної витривалості значний вплив має інтегральне тренування, найвищою формою

прояву якого є змагання. Відповідно, найбільш ефективними для розвитку швидкості є тренування в умовах підвищеної складності.

Завдяки широкому діапазону рухів, якими мають володіти каратисти, й складності їх виконання, частій зміні положень і напрямків тіла, а також варіаціям дистанції й ритму, каратисти вдосконалюють прояв спритності – здатності швидко й точно зкоординувати свої дії [21, 28, 32].

Водночас, варто зауважити, що карате – це не лише вид фізичної активності чи спортивне змагання; це бойове мистецтво, яке здійснює комплексний вплив на розвиток особистості. Тренувальні заняття з карате сприяють розвитку не лише фізичних кондицій, але й удосконаленню психологічних якості, що здійснюють позитивний вплив на формування сучасної молоді особистості.

Аналіз літературних джерел та кращих практик провідних майстрів карате доводить, що першочерговим аспектом тренувальних занять у східних одноборствах є вдосконалення особистості, виховання її моральних та волевих якостей. Як зазначає Peter Urban «карате це насамперед бойове мистецтво, а не мистецтво бою і суть його складається в шляху пізнання та удосконалення себе за допомогою тренувань» [33, с. 54].

Тренувальні заняття карате сприяють розвитку впевненості, концентрації та самоконтролю, що особливо актуально для молоді, яка стикається зі стресами сучасного сьогодення. «Успіхи на тренуваннях і змаганнях сприяють підвищенню самооцінки, а навички, набуті під час тренувального процесу, дозволяють молоді почуватися більш захищеними в різних життєвих ситуаціях» [11, с. 42].

Заняття з карате вимагають значних фізичних і психологічних зусиль. Юні спортсмени «навчаються долати труднощі, витримувати значні навантаження, не здаватися у непростих ситуаціях, що формує їхню стійкість і здатність адаптуватися до викликів, непередбачувальних ситуацій, що є цінними якостями в сучасному світі» [11, с. 41].

Безумовно, виокремити можна й позитивний вплив, що здійснюють заняття з карате щодо навчання технік керування стресом і емоціями. Під час тренувань спортсмени навчаються зосередженості, контролю дихання і зниження рівня тривоги. Ці навички можуть є важливими в різних стресових ситуаціях сучасного життя молодій особистості.

Постійна практика зі спортивного вдосконалення, цілеспрямований аналіз недоліків, їх виправлення й вдосконалення технічних умінь і навичок, досягнення нових рівнів майстерності сприяють розвитку у спортсмена адекватного прагнення конкуренції, самовдосконалення [1]. Це формує установку на зростання впевненості у собі, цілеспрямованість, що є важливими аспектами у будь-якій сфері життя.

1.4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів, що спеціалізуються у карате

Здатність організму спортсмена до накопичувальної адаптації є першочерговим завданням, яке вирішується застосуванням відповідних методів розвитку рухових якостей. Без сумніву, під впливом регулярних тренувальних навантажень організм спортсмена розвиває здатність пристосовуватися до характеру та інтенсивності навантаження, що сприяє підвищенню його функціональних можливостей. Зауважимо, що адаптація охоплює як специфічні рухові дії, що характерні для виду спорту, та проявляються під час виконання певного руху, так і загальні фізичні можливості.

Водночас, розвиток фізичних якостей через виконання конкретних рухів може позитивно впливати на виконання інших, відмінних за координаційною структурою дій, завдяки явищу «перенесення фізичних якостей». Це дозволяє комплексно покращувати спортивні показники та забезпечувати універсальну підготовку спортсмена [21, 22, 32].

Фізична підготовка спортсменів включає застосування різноманітних вправ, спрямованих на вдосконалення рухових якостей. Ці вправи слід розглядати як систему взаємопов'язаних рухових дій, які допомагають досягти конкретних завдань спортивної підготовки. Ефективність розвитку рухових якостей залежить від чіткого дотримання логічної послідовності дій, яка включає шість ключових етапів (рис. 1.3)



Рисунок 1.3 – Схема послідовності побудови тренувального процесу

Такий підхід сприятиме забезпеченню системності розвитку фізичних якостей і сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Зазвичай у тренувальному процесі застосовуються вправи та комплекси виборчої та комплексної спрямованості, проте Володимир Платонов зазначає, що робота з менш кваліфікованими спортсменами повинна носити комбінований характер з послідовним вирішенням завдань, через те, що заняття вибіркової спрямованості можуть призвести до негативних наслідків [21]. У спортивних одноборствах на різних етапах тренувального процесу повинні застосуватися різні обсяги загальної та спеціальної фізичної підготовки. Водночас, на початкових та перехідних етапах доцільно значно більше уваги приділяти загальній фізичній підготовці, а спеціальна фізична підготовка виходить на перший план на змагальному етапі. Відповідно, важливо забезпечити узгоджене використання обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки для досягнення необхідних цілей тренування [26, 28, 32].

Підготовчі вправи є основним компонентом удосконалення загальної фізичної підготовки спортсменів-одноборців. Методи підготовки повинні сприяти регулюванню навантажень, що передусім залежить від його характеру, впливу на організм спортсмена та прискорення розвитку тієї чи іншої фізичної якості. Як зазначалось вище, для спортсменів, що спеціалізуються у різних видах одноборств, характерним є високий рівень розвитку швидко-силових здібностей, витривалості тощо. Такі якості дозволяють спортсменові виконувати роботу в широкому діапазоні інтенсивності. Водночас, працюючи зі спортсменом-одноборцем, важливо вміти раціонально чергувати граничні навантаження та розслаблення м'язів, що відбувається у трьох різних режимах роботи: долаючому, утримуючому й поступальному. Під час двобою для підтримання інтенсивної працездатності спортсмен повинен поперемінно «включати» в роботу більшість

м'язових груп. Отже, найпоширенішими вправами, що сприяють удосконаленню спеціальної фізичної підготовки, можна вважати поєдинки [2, 33].

Як стверджують науковці [16, 22, 24, 31], характерною особливістю одноборств, зокрема східних, є виконання фізичних навантажень різної інтенсивності, що призводить до швидкого виснаження енергетичних запасів організму спортсмена. Водночас спостерігається активізація анаеробних процесів, що беззаперечно призводить до накопичення молочної кислоти в крові та швидкому настанні ознак втоми. Відповідно, регулярні тренувальні заняття різними видами одноборств сприяють покращенню процесів енергозабезпечення організму спортсмена.

Варто зауважити, що карате характеризується складнокоординаційною руховою діяльністю. Саме тому різноманітні дії й рухи, що виконує каратист під час тренувального й змагального двобою, сприяють формуванню та розвитку координаційних здібностей, які відіграють ключову роль у виконанні складних технічних дій та забезпеченні ефективної оборони від атак суперника [5, 16]. Відповідно розвитку координаційних здібностей каратистів слід приділяти належної уваги під час навчально-тренувального процесу. Віковий діапазон 10-14 років є найбільш сприятливими для розвитку цих якостей у каратистів. Задля ефективного вдосконалення координаційних здібностей важливо сприяти покращенню у юних каратистів здатності розрізняти внутрішні й зовнішні подразники; удосконалювати координацію окремих рухів; цілеспрямовано впливати на ефективність роботи аналізаторів [2, 8, 34].

Однією з важливих рухових характеристик у карате, без сумніву, є спритність, яка передусім залежить від особливостей центральної нервової системи та психофізіологічних механізмів організму спортсмена. Фізіологічний механізм прояву спритності передбачає здатність каратиста швидко, точно та ефективно виконувати складнокоординаційні рухові дії у непередбачувальних ситуаціях

змагальних поєдинків. Спортивна майстерність каратиста значною мірою залежить від розвитку його спритності, яка також є показником високого рівня рухової координації.

Як зазначають провідні фахівці спортивної науки Володимир Платонов, Михайло Линець, Віктор Костюкевич [21, 25], бистрість є комплексною функціональною якістю, що безпосередньо і переважно визначає швидкісні характеристики рухових дій, зокрема й в одноборствах. На рисунку 1.4 схематично продемонстровано характеристику бистрості як фізичної якості каратиста.

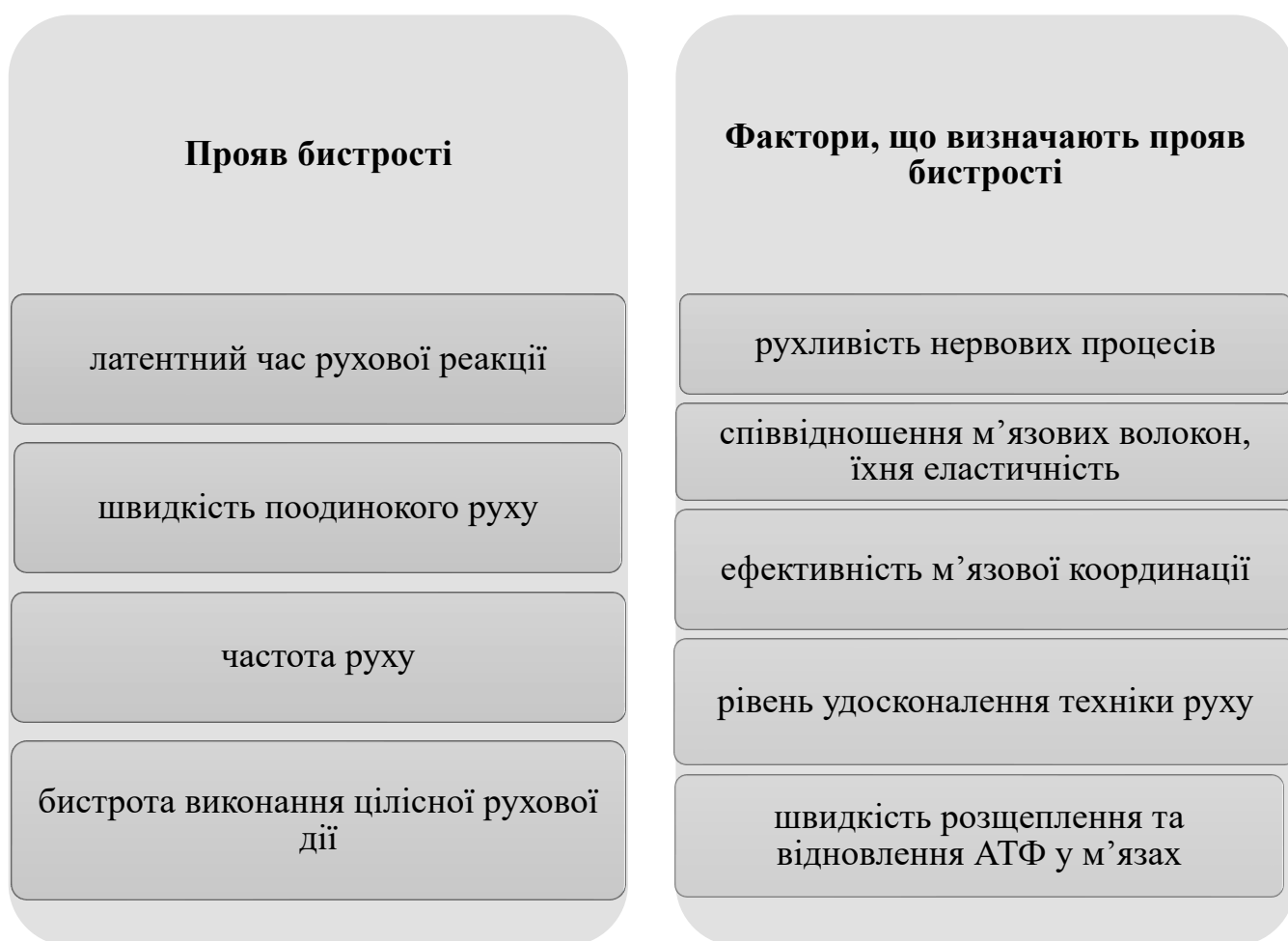


Рисунок 1.4 – Загальна характеристика бистрості, як провідної фізичної якості каратиста

У карате варто розрізняти такі форми прояву бистрості, як:

- бистрість простої та складної рухової реакції;
- бистрість поодинокого руху;
- бистрість багатосуглобового (складного) руху, що включає зміну положення тіла спортсмена, або швидко зміну одного руху іншим при відсутності суттєвого зовнішнього супротиву;
- частота рухів.

Слід зауважити, що наведені форми прояву бистрості можуть бути відносно незалежними одна від одної і не пов'язаними з рівнем загальної фізичної підготовленості.

Як зазначалось, швидкість рухової реакції має суттєве значення в карате, оскільки в умовах двобою, спортсмен має зреагувати на одну або декілька послідових дій суперника, саме тому виокремлюють просту та складну реакції, реакцію на рухомий об'єкт та реакція вибору відповідно.

Під час змагального двобою спортсмени постають перед необхідністю прояву різних форм бистрості та швидкості рухів, зокрема: поодиноких ударів та серії ударів; швидких переміщень; змін положень захисту та контратаки. При цьому важливо, щоб збільшення швидкості поодиноких ударів не позначилась на частоті виконання серії цих ударів, а також швидкості реакції на дії суперника чи швидкості пересування. Відповідно, під час тренувального процесу доцільно сприяти розвитку та удосконаленню усіх форм прояву бистрості, що є важливим для ефективного проведення змагального бою.

Сила, як здатність долати або протидіяти зовнішньому опору завдяки м'язовій активності, проявляється залежно від характеру виконуваної дії. Її розвиток тісно пов'язаний із рівнем інших рухових навичок, тактико-технічної підготовки каратистів та їх взаємодією. Силові тренування спортсменів у карате мають бути спрямовані на вдосконалення різних проявів силових здібностей,

наращування м'язової маси, а також зміцнення опорно-рухового апарату. Крім того, такі тренування комплексно впливають на покращення швидкісно-силових якостей, розвитку гнучкості, координації рухів та загальної рухової підготовленості [18, 28].

Конкуренція в сучасному спорті призводить до використання більших обсягів та оновлених методів силового тренінгу. Неналежна побудова силового тренування у певні сенситивні періоди можуть мати негативний вплив на організм спортсмена, зокрема на опорно-руховий апарат. Водночас, це може призвести не лише до зниження результативності силового тренування, а й до ризику збільшення травматизму. Зауважимо, що найбільші показники приросту абсолютної сили м'язів спостерігається у каратистів віком 16-18 років, максимум вибухової сили – 15-17 років, стартова сила м'язів – 13-15 років, максимальна швидкість рухів – 11-13 років.

Одним з ключових чинників ефективності тренувальної програми каратистів є розвиток швидко-силових якостей. Принципи цієї підготовки ґрунтуються на специфічності внутрішньом'язової координації та м'язової реактивності спортсмена. З метою покращення внутрішньом'язової координації доцільно застосовувати вправи, що імітують провідні змагальні елементи конкретного спортсмена. Для підвищення рівня внутрішньом'язової координації доцільно використовувати вправи, спрямовані на активацію максимальної кількості рухових одиниць, забезпечення високої частоти імпульсації мотонейронів та оптимізацію синхронізації їхньої роботи. Узгоджена дія цих трьох нейрофізіологічних механізмів є визначальним фактором формування ефективної внутрішньом'язової координації, яка відіграє ключову роль у досягненні високих показників швидкісно-силової підготовки каратистів [3, 5, 23].

Важливість розвитку витривалості у спортсменів-одноборців підтверджена низкою фахівців [3, 16, 23, 30], які вбачають першочерговий її вплив на здатність

спортсмена ефективно виконувати вправи при настанні відчуття втоми без суттєвого зниження інтенсивності та ефективності тренувальної роботи.

На початковому етапі тренувального процесу доцільно акцентувати увагу на розвитку загальної витривалості, що сприятиме формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. На етапі спортивного вдосконалення тренування повинні бути орієнтовані на подальше зміцнення фізичних якостей спортсмена та підтримання його працездатності на високому рівні

Важливою умовою підвищення ефективності та раціональності серії швидкісних рухів в карате є можливість використання енергії еластичних структур м'язів та зв'язок. Внесок такої енергії у загальний обсяг енерговитрат збільшується прямопропорційно підвищенню швидкості рухів. Відповідно, доцільно підвищувати увагу у тренувальному процесі каратистів на розвитку гнучкості та покращенню еластичності структур м'язової системи, що забезпечує основні рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Відповідно для удосконалення гнучкості доцільно здійснювати належний підбір вправ, що максимально відповідають специфічності виду спорту, вимогам до основних рухових рухів та змагальної діяльності [3, 15, 33].

Висновки до 1 розділу

1. Наразі традиційні та східні бойові мистецтва продовжують свою трансформацію, адаптуючись до сучасного контексту спортивного міжнародного руху, водночас зберігаючи власні характерні особливості. Традиційне карате – стародавнє японське бойове мистецтво, еволюція якого охоплює не лише технічні аспекти, але й культурні, філософські, соціальні та економічні, продовжує приваблювати прихильників у всьому світі. Сучасний розвиток карате є динамічним і багатогранним процесом, що поєднує традиції, інновації спорту та особистісного розвитку. На теперішній час карате продовжує залишатися дієвим

інструментом розвитку сучасної гармонійної особистості, формуючи у спортсменів такі важливі життєві навички та цінності, як: дисципліна, впевненість, витривалість, повага, самовдосконалення, вміння керувати стресом, цілеспрямованість, рішучість. Завдяки зазначеним аспектам карате беззаперечно є видом спорту, що сприяє формуванню позитивних якостей і ціннісних установок сучасної молодій людини, що актуалізує його цінність у сучасному світі.

Водночас, як система підготовка спортсменів, карате являє собою комплекс взаємопов'язаних елементів фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Кожен із зазначених компонентів має мету, завдання та характерні особливості, порушення співвідношення між ними негативно вплине на загальну систему підготовки в обраному виді карате.

В одноборствах фізична підготовка є першочерговою складовою спортивного тренування та його невід'ємною частиною. Передусім її метою є розвиток та удосконалення фізичних якостей, зокрема швидкості, бистрості, сили, гнучкості, координації, витривалості, які важливі для успішної практики одноборств. Спортсмен, що спеціалізується у карате, повинен володіти здатністю швидко та точно реагувати на мінливі умови двобою, вміти здійснювати ефективний захист та контратаки. Значні показники загальної фізичної підготовки є важливим функціональним підґрунтям для розвитку спеціальних фізичних якостей та інших сторін підготовки одноборців. Проаналізовано, що як загальна, так і спеціальна фізична підготовка мають вагоме значення для успішної практики спортивної підготовки у карате.

2. Незважаючи на комерціалізацію та спортивний аспект, багато шкіл карате продовжують підкреслювати важливість традицій. Одним з ключових аспектів філософії карате є формування дисципліни, дотримання правил та спортивної етики, виконання технічних елементів двобою зосереджено із повагою до суперників. Водночас, традиційні методи тренування, такі як ката (показові вправи)

і куміте (спаринг), зберігаються, адже вони формують основу змагальної майстерності. У теорії й практиці карате відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку встановлено етапи багаторічної підготовки спортсменів. Для кожного з етапів науково обґрунтовано оптимальні вікові межі, схарактеризовано основні методичні положення та завдання побудови тренувального процесу. Тренувальний процес у карате є багатокomпонентним комплексом методів і засобів, що сприяють розвитку фізичних якостей і здібностей задля досягнення перемоги. У практиці карате виокремлюють рівнозначні види діяльності: виконання базових технічних дій, діяльність у двобої, у різних формах змагань, у сукупності змагань. Відповідно, змагальна діяльність є способом апробації обраної тренером і спортсменом системи підготовки та внести необхідні корективи.

3. Для забезпечення змагального результату першочергове значення належить удосконаленню якості тренувального процесу. При цьому відповідність об'ємів змагального й тренувального навантажень повинна бути націлена не лише на покращення спортивної результативності, а, у першу чергу, на удосконалення фізичної підготовленості та технічної майстерності спортсмена. Передусім, методи покращення фізичних якостей опираються на принцип накопичувальної адаптації організму спортсмена. Завдяки цілеспрямованому використанню тренувальних засобів організм адаптується до специфіки та інтенсивності навантажень, що сприяє покращенню функціональних можливостей.

Найбільш поширеною формою удосконалення фізичної підготовки каратиста є застосування різноспрямованих вправ, які сприяють розвитку тих чи інших рухових якостей та здібностей спортсмена.

Удосконалення фізичної підготовки каратистів ефективно здійснюється через використання комплексних вправ, спрямованих на розвиток конкретних рухових якостей і здібностей. Важливо розглядати ці засоби як систему дій, що відповідають поставленим цілям. При цьому необхідно дотримуватися структурованого підходу,

що передбачає: визначення мети, добір вправ, встановлення способів виконання, оптимізацію кількості повторень, планування малих тренувальних циклів та інтеграцію цих циклів у загальний тренувальний процес.

Особливу увагу слід приділяти послідовності розвитку рухових якостей, забезпечуючи поступовість і етапність. Такий підхід дозволяє системно підвищувати рівень підготовленості спортсменів, сприяючи довготривалому успіху в змагальній діяльності.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдання та досягнення мети у роботі ми послуговувались наступними методами:

- аналіз науково-методичної, спеціалізованої літератури з теорії і практики спортивного тренування;
- емпіричні методи дослідження – педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та електронних джерел інформації.

Задля вивчення та аналізу даних науково-методичної літератури, веб-ресурсів з питання особливостей підготовки спортсменів-однборців. Докладну увагу приділяли актуальності питання ролі тренувальних занять карате у розвитку фізичних якостей та рухових здібностей юнаків 15-17 років. З цією метою було здійснено аналіз 34 спеціалізованих літературних джерел, з них 3 – іноземних авторів. Перший етап роботи передбачав бібліографічний пошук необхідної літератури з досліджуваної проблематики. На другому етапі дослідження здійснено підбір інформації щодо теоретичних фактів з питань теорії і практики фізичної культури і спорту, методології аналізу змагальної діяльності в спортивних одноборствах. На третьому етапі виокремлено завдання дослідження. Здійснено аналіз досліджень традиційних та східних одноборств, характерних аспектів карате, особливостей сенситивного розвитку фізичних якостей юнаків, визначено характер

застосування вправ, що спрямовані на розвиток фізичних якостей і здібностей юнаків, що спеціалізують у традиційному карате.

Аналіз спеціалізованої літератури дав можливість встановити, що в одноборствах фізична підготовка є важливим компонентом спортивного тренування та однією з головних складових удосконалення спортивної майстерності в обраному виді. Її першочерговою метою є розвиток та подальше удосконалення різноманітних рухових якостей, як-от: сила, бистрість, швидкість, координація рухів, спритність, витривалість, гнучкість, які необхідні для успішної практики карате.

2.1.2. Педагогічне тестування.

Педагогічне тестування дає можливість встановити особливості процесу спортивної підготовки. Для проведення педагогічного тестування було визначено 11 тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей каратистів [2, 3, 5, 28, 33], а саме: біг на 10 м з високого старту (с); біг на 2000 м (хв.,с); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (максимальна кількість повторень); підтягування на перекладині (максимальна кількість разів); піднімання в сід за 1 хв (максимальна кількість повторень); стрибок у довжину з місця (см); поздовжній шпагат вліво (см); поздовжній шпагат вправо (см); поперечний шпагат (см); перекиди вперед за 5 с (максимальна кількість разів); човниковий біг 4×9 м (с). У значній кількості тестів атлет має продемонструвати максимально можливий результат, відповідно, зазначені вправи повинні виконуватись «до відмови» або в максимальному темпі. Зауважимо, що тестування проводилось після обов'язкової розминки, у звичних для спортсменів умовах. Тестування відбувалось упродовж трьох днів.

2.1.3. Методи математичної статистики.

Обробка результатів тестування здійснювалась із застосуванням традиційних методів математичної статистики, відповідно з рекомендаціями спеціалізованої літератури, та програмного забезпечення MS «Excel» на персональному комп'ютері.

Для кількісного аналізу педагогічного дослідження та визначення статистичних залежностей використовували стандартні методи обробки даних, зокрема обчислення середнього арифметичного, середнього квадратичного відхилення та помилки середнього арифметичного [25, 32].

2.2. Організація досліджень

Педагогічне тестування було проведено в спортивному клубі «Подільський центр традиційного карате» (м. Хмельницький). В дослідженні взяли участь 21 юнак віком 15-17 років.

Дослідження проводилися в кілька етапів:

- перший етап (липень – серпень 2024 р.) зосереджено на опрацюванні наукової літератури, складанні індивідуального плану дослідження, написанні вступної частини дослідження, визначення методів дослідження (тестування рівня фізичної підготовленості);
- другий етап (вересень – жовтень 2024 р.) – проведення педагогічного тестування, здійснення аналізу отриманих результатів;
- третій етапі (листопад – грудень 2024 р.) оформлено третій розділ дослідницької роботи, сформульовано загальні висновки, визначені практичні рекомендації, здійсненого загальне оформлена магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ У КАРАТЕ

Як зазначає Володимир Саєнко «тренувальний процес можна вважати керованим лише за умов, коли спортсмени підвищують свої фізичні якості відповідно встановлених оптимальних параметрів» [28, с. 43]. На нашу думку, в одноборствах фізичну підготовленість можна розглядати, як багатофакторну структуру, що визначається як «інтегральний показник функціонального стану організму», і включає в себе такі фізичні якості, як: швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність, координацію рухів та інші рухові здібності, що визначають здатність людини до здійснення різнопланових фізичних вправ, а також до реалізації спортивних завдань в обраному стилі одноборства.

У спортивній практиці фізична підготовленість є провідним елементом успішності результату, оскільки вона сприяє розвитку у спортсмена необхідних навичок й умінь задля технічно правильного виконання рухів. Зазвичай, фізична підготовка атлета спрямована на вдосконалення тих рухових здібностей, які є провідними у певному виді одноборства.

Для карате характерним є спрямованість фізичної підготовленості на удосконалення таких провідних якостей, як: сила, бистрість, координація, спритність та гнучкість, а потім – швидкість та витривалість. Відповідно до рівня підготовленості спортсмена у тренувальний процес доцільно включати різноманітні вправи на розвиток тих чи інших фізичних якостей [2, 28, 33].

3.1. Контроль показників рівня фізичної підготовленості юнаків, що спеціалізуються у карате

Тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів є важливою фактором ефективності тренувального процесу. На теперішній час наявна значна кількість тестів, що дають можливість оцінити рівень фізичної підготовленості спортсменів. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей у карате використовують ряд спеціалізованих тестів, які визначають прояв тих чи інших якостей. Результати тестування юних спортсменів, що спеціалізуються у традиційному карате, на початку експерименту продемонстровано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники рівня фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у карате, на початок експерименту (n=21)

№	Тести	X	SD
1	Біг на 10 м з високого старту (с)	1,27	0,21
2	Біг на 2000 м (хв., с)	9,42	1,22
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	41,81	5,66
4	Підтягування на перекладині (разів)	13,41	2,78
5	Піднімання в сід за 1 хв (к-ть разів)	51,34	5,72
6	Стрибок у довжину з місця (см)	242,13	17,32
7	Вправа на гнучкість – шпагат вправо (см)	13,12	2,65
8	Вправа на гнучкість – шпагат вліво (см)	17,06	3,43
9	Вправа на гнучкість – поперечний шпагат (см)	18,22	5,58
10	Перекиди вперед за 5 с (разів)	8,22	1,84
11	Човниковий біг 4×9 м (с)	9,27	0,28

Бистрість в одноборствах визначає швидкісні характеристики рухових дій і час рухової реакції. Беззаперечно швидкість рухів каратиста фізіологічною мірою

пов'язана із співвідношенням м'язових волокон, тому можна стверджувати, що індивідуальні показники швидкості «у всіх формах її прояву обумовлені генетичним фактором» [28, с. 25], і активні можливості її вдосконалення мають певні обмеження. Водночас, для покращення різних форм рухових дій каратистів доцільно у тренувальному процесі звертати увагу на системне та комплексне удосконалення різних форм швидкості.

Для здійснення контролю за рівнем прояву швидкісних рухових здібностей каратистів нами було проведено тест з бігу на 10 м з високого старту (с), який визначає прояв швидкості. Результат тестування становив $1,27 \pm 0,21$ секунду.

Низка дослідників [3, 5, 21] визначають витривалість, як фізичну якість, що сприяє досягненню значних спортивних результатів в обраному виді спорту. Зазначається, що загальна витривалість сприяє здатності спортсмена виконувати фізичне навантаження упродовж тривалого часу, задіюючи більшість м'язових груп організму; спеціальна витривалість - «здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження в перебігу часу, обумовленого вимогами його спеціалізації» [28, с. 28]. Достатній рівень розвитку загальної витривалості підтверджує здатність спортсмена-одноборця до аеробного характеру фізичної роботи. Водночас, такий характер роботи є необхідною умовою для покращення анаеробних механізмів енергозабезпечення, що в свою чергу сприяє покращенню спеціальної витривалості.

Науковцями та фахівцями-практиками рекомендується і застосовується чимала кількість методів оцінювання рівня розвитку витривалості. У нашому дослідженні було проведено тестування з бігу на 2000 метрів, результат якого становив 9 хв 42 с з середнім відхиленням 1,22 с.

Сила, як фізична якість, є провідною у значній кількості видів спорту, що підтверджено значною кількістю наукових досліджень [21, 25, 30]. Засобами вдосконалення силових здібностей каратистів є вправи власне силового характеру

та швидко-силові (різні види стрибків, вправи зі штангою, набивними м'ячами, різного роду обважнювачами, метання двома та однією рукою з різних вихідних положень тощо). Використання різних видів вправ зумовлено цілеспрямованістю тренувального заняття, вибіркоким впливом на окремі групи м'язів та удосконалення різних проявів силових здібностей. У нашому дослідженні рівень сили юнаків, що спеціалізуються в карате, визначався наступними тестами та відповідними результатами тестування:

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 41,81 разів. Результати показника засвідчують рівень силових показників поясу верхніх кінцівок, а також силовій витривалості каратистів;

– підтягування на перекладині – 13,41 разів. Цим показником вимірюється динамічна сила м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок; силова витривалість;

– піднімання в сід за 1 хв. – 51,34 разів. Це показник визначає прояв сили та силовій витривалості м'язів кору;

– стрибок у довжину з місця – 242,13 см – дозволяє визначити рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок каратиста.

Гнучкість як якість, що визначає рухливість у суглобах спортсмена, дозволяє виконувати рухові дії зі значною амплітудою, водночас сприяє економічності рухів каратиста у ході двобою. З метою визначення гнучкості застосовувались вправи: шпагат поздовжній (вправо, вліво) та шпагат поперечний. Показники тестування були наступними: шпагат вправо – 13,12 см, вліво - 17,06 см, шпагат поперечний – 18,22 см.

Фізична якість «спритність» у каратистів визначалась за допомогою виконання максимальної кількості перекидів вперед за 5 с, результат тесту становив $8,22 \pm 1,84$ разів. Іншим тестом, що визначав прояв цієї якості, є човниковий біг 4×9 м. Це тестування каратисти 15-17 років виконали з результатом $9,27 \pm 0,28$ с.

3.2. Методика вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів 15-17 років, що спеціалізуються у карате

Удосконалення морфо-функціональних можливостей і рухових здібностей каратистів 15-17 років суттєво впливає на формування їхньої технічної майстерності. Відповідно, для ефективності навчально-тренувальних занять з карате та інших спортивних одноборств важливо забезпечити належний рівень розвитку фізичних якостей, що є відповідними специфіці обраного виду. Не менш важливим є врахування особливостей розвитку рухових якостей відповідно до періодів онтогенезу [8, 25, 32].

Для реалізації поставленої мети щодо виявлення специфіки удосконалення фізичних якостей каратистів 15-17 років, було організовано науково-педагогічне дослідження. У навчально-тренувальний процес юних каратистів впроваджено комплекс вправ з метою удосконалення прояву їхніх фізичних якостей та рухових здібностей. Тижневий мікроцикл сплановано з урахуванням доцільності концентрованого впливу на визначену фізичну якість, або комбінацію якостей, зі встановленим обсягом навантаження (рис. 3.1). Визначені засоби та методи фізичної підготовки використовувались у тренувальному процесі двічі на тиждень.



Рисунок 3.1 – Орієнтовний опис мікроциклу з акцентом на розвиток фізичних якостей юних каратистів

Наводимо приклад тижневого розподілу навантаження у тренувального процесі каратистів 15-17 років (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Приклад тижневого мікроциклу тренування каратистів 15-17 років

Етап	Складова
Понеділок	
Увідна частина	Розминка: повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, спеціальна розминка каратиста
	Прискорення 5x10 м з різних вихідних положень, 8-10 повторень, спеціальні бігові вправи.

Основна частина	<p>Комплекс вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи зі зміною позиції рук; вистрибування з напівприсіду. Коловим методом виконуються вправи по 10 разів, 4 підходи, інтервал відпочинку між підходами – 1,5 хв.</p> <p>Розвиток технічної майстерності каратистів «коловим методом»: 1 вправа – одиночні удари по боксерським мішкам з максимальною швидкістю (2 хв); 2 вправа – захист від атак партнера з максимальною швидкістю (в.п. – бойова стійка обличчям до партнера; партнер максимально часто наносить удар, виконавець виконує захисні дії (1,5 хв.); 3 вправа – пересування у бойовій стійці з максимальною швидкістю (в.п. – бойова стійка обличчям до партнера; обопільна швидка зміна відстані роком вперед, назад, в сторону, зберігаючи дистанцію) (2 хв); 4 вправа – удари серіями по боксерським мішкам з максимальною швидкістю (2 хв)</p> <p>Загальна фізична підготовка: удари по макиварі з акцентом на максимальну вибухову силу, підтягування на перекладині (12 разів), кидок набивного м'яча (6 кг) від грудей (10 разів),. Комплекс виконується 2-3 рази підходами, інтервал відпочинку між підходами – 1-2 хвилини</p>
Завершальна частина	Заминка, комплекс вправ на розвиток гнучкості
Середа	
Увідна частина	Розминка: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, бігові вправи та прискорення 5-8x20 м з різних вихідних положень, спеціальні вправи зі стретчингу

Основна частина	Рухливі ігри (гра «Квач парами» тривалістю 4 періоди по 1 хв), що сприяють розвитку стратегічного мислення та спритності
	Удосконалення техніко-тактичні дій у карате: комбінації ударів та блоків з акцентом на швидкість і точність виконання; відпрацювання стандартних ситуацій двобою (ухилів, контратак, захисних дій).
	Загальна фізична підготовка: удари по «лапам» (4 підходи по 40 с) (умова – максимальна швидкість рухів); виконання вправ (присідів, комбінацій ударів) на балансувальних платформах.
Завершальна частина	Заминка, комплекс вправ на розвиток гнучкості
П'ятниця	
Увідна частина	Розминка: повільний біг, загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи зі стретчингу
Основна частина	Вільні бої (спаринги) (3 періоди по 2 хвилини). Кожен спортсмен проходить 3 бої.
	Елементи спеціальної фізичної підготовки: випадати з вибуховим підйомом на праву та ліву ногу; удари по «лапам» ногами та руками; стрибки через набивні м'ячі встановлені на різній відстані.
Завершальна частина	Заминка, комплекс вправ зі стретчингу
Субота	
Активний відпочинок: активні прогулянки, відновлювальні вправи, сауна (баня)	

Водночас, спортсменам запропоновані методичні рекомендації щодо розвитку фізичної якості. Не викликає сумнів, що аеробні вправи, такі як: біг,

плавання, їзда на велосипеді, є важливим компонентом фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у карате, сприяють підтримці відповідного рівня витривалості. Однак, на нашу думку, для каратистів доцільно варіювати інтенсивність аеробних вправ. Тому крім традиційних аеробних тренувань, можливим є застосування колового тренування, високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ – high-intensity interval training), що сприятимуть розвитку як аеробної, так і анаеробної витривалості, що є більш ефективним для спортсменів-одноборців.

Силові вправи, як-от: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання з обважнювачами, підйоми штанги на двоголовий м'яз плеча (біцепс), триголовий м'яз плеча (трицепс), жим штанги лежачи, важливі для розвитку м'язової сили, проте для каратистів ми рекомендували приділити увагу розвитку функціональної сили – тієї, що активізується під час виконання специфічних рухів у карате. Тому доцільно у тренувальні заняття додати вправи на стабілізацію корпусу, розвиток сили хвата, а також комбінувати силові тренування з динамічними вправами.

Вправи на гнучкість та еластичність суглобів мають вагоме значення для каратистів, тому різного роду вправи на розтягнення доцільно включати у кожне тренувальне заняття. Прикладом таких вправ можуть бути нахили вперед, випади в сторони з перенесенням ваги тіла на праву та ліву ногу, випади на ліву та праву ногу з розвертанням тулуба, присіди-пліє, пружні нахили вперед з різних положень, різні модифікації шпагатів тощо. Такі вправи рекомендовано було виконувати спортсменам щоденно, що є важливим для покращення гнучкості. Водночас важливо виконувати вправи не лише на розвиток пасивної гнучкості, а й застосовувати динамічні вправи, що покращують активні гнучкість. Зауважимо, що регулярна робота каратиста над мобільністю також сприяє профілактиці травматизму, що є не менш важливими в спортивних одноборствах.

Технічні елементи, які включають вправи, спрямовані на покращення техніки ударів, блокувань, швидкість та точність ударів, повинні бути основною частиною тренувань каратиста. Водночас, доцільно концентрувати увагу також на ментальній складовій цієї частини заняття: концентрації уваги, швидкому реагуванні та здатності адаптуватись до мінливої ситуації у спарингу тощо.

Координація та спритність є важливими складовими підготовки каратиста, тому вправи на балансування, переміщення, контроль тіла повинні включати як статичні, так і динамічні елементи, що сприяє розвитку реакції на зміни умов та рухи суперника.

Спеціальні вправи допомагають розвивати спеціальні навички для конкретного стилю одноборства. Вони можуть включати роботу в парах, тренування з боксерськими мішками, «маківарами», «лапами», а також застосування технік у ситуації двообою. Важливою умовою є те, що подібні вправи мають бути адаптовані до рівня майстерності каратиста.

У загальній рекомендації наголошувалось, що комбінації цих вправи мають забезпечувати комплексний характер, що забезпечить юним каратистам можливість підвищити рівень фізичної підготовленості та ефективність змагальної діяльності.

3.3. Аналіз рівня фізичної підготовленості каратистів

Педагогічний експеримент проводився з метою встановлення позитивного впливу тренувальних навантажень на рівень розвитку фізичних якостей та рухових здібностей юнаків 15-17 років, що спеціалізуються у карате, та вдосконалення арсеналу тренувальних засобів для підвищення ефективності їхньої фізичної підготовки. По завершенню педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня розвитку фізичних якостей (жовтень 2024 року). Показники фізичної підготовленості спортсменів 15-17 років наведено у таблиці 3.3.

Показники фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у карате, по завершенню педагогічного експерименту (n=21)

№	Тести	X	SD
1	Біг на 10 м з високого старту (с)	1,19	0,18
2	Біг на 2000 м (хв., с)	9,26	1,33
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	43,76	5,03
5	Підтягування на перекладині (разів)	14,07	3,11
4	Піднімання в сід за 1 хв (к-ть разів)	56,22	11,21
6	Стрибок у довжину з місця (см)	251,17	16,29
7	Вправа на гнучкість – шпагат вправо (см)	13,97	3,01
8	Вправа на гнучкість – шпагат вліво (см)	17,57	3,96
9	Вправа на гнучкість – поперечний шпагат (см)	20,02	6,01
10	Перекиди вперед за 5 с (разів)	9,11	2,34
11	Човниковий біг 4×9 м (с)	9,01	1,07

Тестування має як аеробне, так і анаеробне спрямування, та дозволяють здійснити оцінювання всіх основних фізичних якостей, що притаманні каратистам: швидкість, витривалість, сила, гнучкість, спритність, координація.

Отримані дані можуть служити інструментом для моніторингу індивідуального прогресу в процесі тренувань, а також для порівняння рівня фізичної підготовленості окремого спортсмена з показниками інших атлетів.

Для моніторингу змін у показниках фізичної підготовленості каратистів було проведено порівняння рівня їхніх результатів на початку та вкінці експерименту (рис. 3.2.).

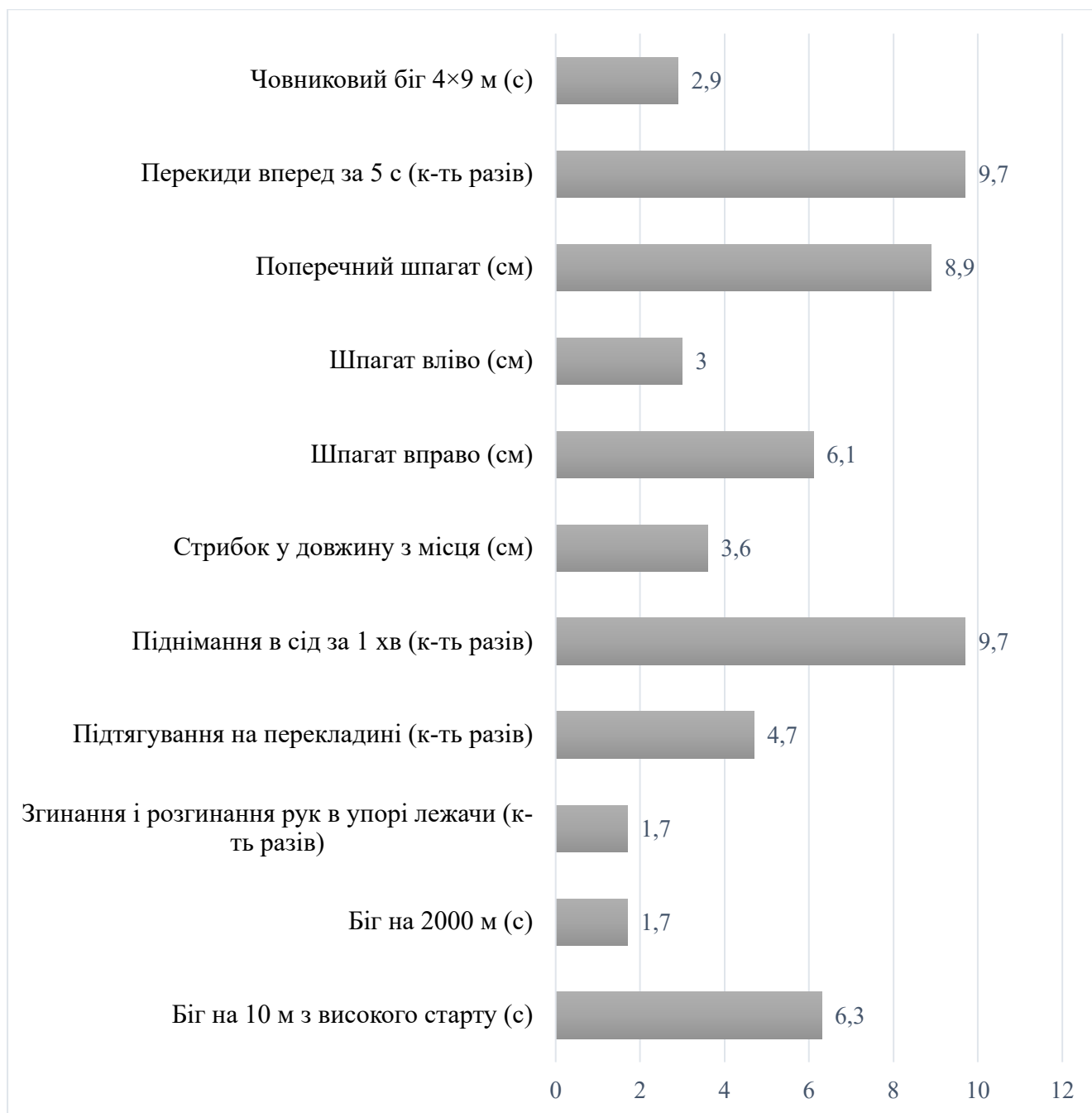


Рисунок 3.2 – Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів 15-17 років, що спеціалізуються у традиційному карате

У результаті педагогічного дослідження відмічено динамічне покращення показників фізичної підготовленості спортсменів 15-17 років. Так, спостерігався прогрес у результаті показника «біг на 10 метрів з високого старту» (6,3%), що

засвідчує покращення бистроти (прудоксті) юнаків; показник витривалості у тесті «біг на 2000 м» покращився на 1,7 %, що є важливим для збільшення працездатності юних спортсменів. Силкові показники покращення в таких відповідностях: згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 4,5%, підтягування на перекладині – 4,7%, піднімання в сід – на 9,7%, стрибок у довжину з місця – на 3,6%. За результатами педагогічного дослідження нами було відзначено відсотковий прогрес у показниках розвитку гнучкості спортсменів, зокрема поздовжній шпагат вправо покращився на 6,1%, шпагат вліво – 3%, поперечний шпагат – 8,9%. Відповідно, найбільша динаміка спостерігається у показниках виконання спортсменами поперечного шпагату. Це може свідчити, що регулярність застосування спеціалізованих вправ зі стретчингу, позитивно впливає на показники розвитку гнучкості спортсменів-юніорів, що спеціалізуються у карате. Показники прояву спритності та координаційних покращились у наступних значення: перекиди вперед за 5 с – на 9,7%, човниковий біг 4×9 м – на 2,9%.

Отримані результати дозволяють констатувати ефективність запропонованих тренувальних навантажень та оптимізованого планування засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів.

Висновки до 3 розділу

1. Фізична підготовка – сукупність фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів та інші, які визначають здатність організму людини виконувати фізичні вправи. Водночас, достатній розвиток цих показники сприяє ефективності спортивної діяльності в обраному виді спорту. У юнацькому спорті фізична підготовка є важливим фактором, що не тільки сприяє розвитку необхідних технічних навичок і здібностей, досягненню високих результатів, але й розвитку фізіологічно правильних рухових умінь для запобіганню травматизму.

У карате увага фізичної підготовки акцентується на розвитку базових якостей, таких як сила, координація та гнучкість, що є основою для формування специфічних технічних навичок спортсмена. Дещо згодом, увага тренерів повинна приділятися розвитку швидкості та витривалості, що важливо для ефективного виконання ударних технік та підтримання високої інтенсивності тренувань і змагальної діяльності.

На початку педагогічного експерименту було виокремлено низку тестів та проведено тестування фізичних якостей спортсменів. Рівень бистрості у каратистів визначався тестом біг на 10 м з високого старту. Біг на 2000 м визначав прояв загальної витривалості. Показники розвитку сили визначалися наступними тестами: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, який значає прояв сили верхніх кінцівок та також силової витривалості каратистів; підтягування на перекладині, як показник прояву динамічної сили поясу верхніх кінцівок; піднімання в сід за 1 хв. засвідчує рівень розвитку м'язів кора, а також прояв силової витривалості; стрибок у довжину з місця визначає розвиток сила поясу нижніх кінцівок та вільних нижніх кінцівок. Для визначення показників гнучкості застосовувались такі тести, як: поздовжній шпагат (вправо, вліво) та поперечний шпагат. Спритність та координація спортсменів визначались за допомогою тесту виконання максимальної кількості перекидів вперед за 5 с та човникового бігу 4×9 м.

2. Встановлено, що розвиток морфо-функціональних можливостей та рухових здібностей каратистів 15-17 років має безпосередній зв'язок із технічною майстерністю спортсменів, що спеціалізуються у цьому виді одноборств. Необхідний рівень розвитку рухових якостей є ключовою вимогою для занять спортивними одноборствами, зокрема карате. З метою виявлення особливостей прояву фізичних якостей у каратистів віком 15-17 років було організовано та проведено педагогічне дослідження. У навчально-тренувальному процесі юних каратистів впроваджено комплекс вправ з метою досягнення максимального рівня

розвитку фізичних якостей та рухових здібностей. В основу запланованого мікроциклу було покладено акцентований розвиток визначеної фізичної якості чи їхньої комбінації з встановленим обсягом навантаження. Засоби фізичної підготовки застосовувалися двічі на тиждень. Водночас, спортсменам надавалися методичні рекомендації для динаміки розвитку кожної фізичної якості.

3. Під час проведення експерименту відбувся позитивний приріст у показниках фізичної підготовленості каратистів віком 15-17 років. Показник, що відображає результат бігу на 10 метрів з високого старту, мав незначне збільшення (на 6,3%), що свідчить про покращення швидкості (швидкості) спортсменів. Показник, пов'язаний із бігом на дистанцію 2000 метрів, зріс на 1,7%, що демонструє покращення рівня витривалості каратистів-юніорів. Силові показники покращення в таких відповідностях: згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 4,5%, підтягування на перекладині – 4,7%, піднімання в сід – на 9,7%, стрибок у довжину з місця – на 3,6%. За результатами педагогічного дослідження нами було встановлено наступні прирости у відсотках щодо показників розвитку гнучкості спортсменів: поздовжній шпагат вправо – 6,1%, шпагат вліво – 3%, поперечний шпагат – 8,9%. Відзначалось, що найбільший приріст був зафіксований у результаті тесту «поперечний шпагат», що підтверджує важливість акцентованої роботи спортсменів, що спеціалізуються у карате, щодо удосконалення гнучкості. Показники прояву швидкості та координаційних покращились у наступних значеннях: перекиди вперед за 5 с – на 9,7%, човниковий біг 4×9 м – на 2,9%. Отримані результати дозволяють констатувати ефективність запропонованих тренувальних навантажень та оптимізованого планування засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів.

ВИСНОВКИ

1. У спортивних одноборствах фізична підготовка є важливим та невід'ємним фактором спортивного тренування, а також одним з ключових аспектів успіху в змагальній діяльності. Її основне завдання – цілеспрямований розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, таких як: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність і координація, які є необхідними для ефективної практики обраного виду одноборств. Спортсмен повинен володіти здатністю швидко і точно реагувати на мінливі ситуації в двобою, а також ефективно застосовувати як атакуючі, так і захисні техніки, зокрема й контратаки. У теорії спорту фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну. Обидві ці форми мають важливе значення для досягнення успіху. Карате, як вид єдиноборства, орієнтоване, передусім, на застосування ударних технік руками та ногами, що вимагає від спортсмена прояву не лише фізичної сили, але й високого рівня спритності, концентрації уваги та самоконтролю.

Методика розвитку фізичних якостей та здібностей ґрунтується на здатності організму спортсмена адаптуватися до інтенсивних навантажень, що у довготривалій перспективі призводять до удосконалення фізичних показників. Фахівці-практики рекомендують в тренувальному процесі дотримуватись чіткої послідовності, виокремлюючи шість основних етапів тренування: визначення мети, вибір відповідних вправ, розробка техніки їх виконання, підбір оптимальних обсягів навантаження, планування малого тренувального циклу і загальної побудови тренувального процесу.

2. З метою дослідження особливостей розвитку фізичних якостей та рухових здібностей спортсменів віком 15-17 років, що спеціалізуються у традиційному карате, було організовано педагогічний експеримент. У процесі навчально-тренувальної роботи впроваджено спеціалізований комплекс вправ, спрямований

на оптимальний розвиток усіх ключових фізичних якостей та рухових здібностей спортсменів. Структура тижневого мікроциклу передбачала акцент на тренування однієї або декількох фізичних якостей у різні дні, із варіюванням рівнів навантаження залежно від спрямованості занять. Засоби фізичної підготовки застосовувалися двічі на тиждень, доповнюючи основний тренувальний процес. Крім того, юні спортсмени отримали детальні методичні рекомендації для вдосконалення кожної фізичної якості

На початку педагогічного експерименту було виокремлено низку тестів та проведено тестування фізичних якостей спортсменів. Рівень швидкості у каратистів визначався тестом біг на 10 м з високого старту. Біг на 2000 м визначав прояв загальної витривалості. Показники розвитку сили визначалися наступними тестами: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, який означає прояв сили верхніх кінцівок та також силової витривалості каратистів; підтягування на перекладині, як показник прояву динамічної сили поясу верхніх кінцівок; піднімання в сід за 1 хв. засвідчує рівень розвитку м'язів кора, а також прояв силової витривалості; стрибок у довжину з місця визначає розвиток сила поясу нижніх кінцівок та вільних нижніх кінцівок. Для контролю показників гнучкості застосовувались такі спеціальні тести, як: поздовжній шпагат (вправо, вліво) та поперечний шпагат. координація та спритність каратистів визначались за допомогою тесту на швидкість виконання перекидів вперед за 5 с та човникового бігу 4×9 м.

3. Під час проведення експерименту відбувся позитивний приріст у показниках фізичної підготовленості каратистів віком 15-17 років. Показник, що відображає результат бігу на 10 метрів з високого старту, мав незначне збільшення (на 6,3%), що свідчить про покращення швидкості (швидкості) спортсменів. Показник, пов'язаний із бігом на дистанцію 2000 метрів, зріс на 1,7%, що демонструє покращення рівня витривалості каратистів-юніорів. Силкові показники покращення в таких відповідностях: згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на

4,5%, підтягування на перекладині – 4,7%, піднімання в сід – на 9,7%, стрибок у довжину з місця – на 3,6%. За результатами педагогічного дослідження нами було встановлено наступні прирости у відсотках щодо показників розвитку гнучкості спортсменів: поздовжній шпагат вправо – 6,1%, шпагат вліво – 3%, поперечний шпагат – 8,9%. Відзначалось, що найбільший приріст був зафіксований у результаті тесту «поперечний шпагат», що підтверджує важливість акцентованої роботи спортсменів, що спеціалізуються у карате, щодо удосконалення гнучкості. Показники прояву спритності та координаційних покращились у наступних значення: перекиди вперед за 5 с – на 9,7%, човниковий біг 4×9 м – на 2,9%. Отримані результати дозволяють констатувати ефективність запропонованих тренувальних навантажень та оптимізованого планування засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев, В. Г. (2014) Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт. 118 (3), 6-10.
2. Бойченко, Н. В. (2010) Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та швидкісних можливостей каратистів стилю «Кіокушинкай». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2, 27-30.
3. Василевський, Р. & Соловей А. (2023) Програма функціонального тренування та фітнес-боксу у процесі фізичного виховання хлопців 15-17 років. Collection of scientific papers «SCIENTIA». Valencia, Spain, March 10, 239-240.
4. Височіна, Н. Л. (2018) Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореферат. Київ, НУФВСУ, 46.
5. Вовканич, Л. & Дунець-Лесько А. (2012) Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. Теорія та методика фізичного виховання. 3, 36–40.
6. Воронова, В. І. (2007) Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 298.
7. Горбенко, О.В. (2009) Мотивація і її роль у розвитку особистості студентів, що займаються східними єдиноборствами. Збірка наукових праць ХДАФК, 1, 181–183.
8. Грицуляк, Б., & Грицуляк, В. (2021). Анатомія і фізіологія людини. Навчальний посібник. Івано-Франківськ, 135.
9. Дмитришин, Н. (2023) Характерні особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у карате. Фізична культура і спорт: актуальні питання : зб.тез доп. ІV регіональної наук.-практ.інтернет-конф (м. Хмельницький, 25.10.2024), 19-21.

10. Дмитришин, Н. О. (2023) Навчання основам самозахисту здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання (на прикладі технічних дій карате). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар.участю (м. Буча, 01-02.11.2023 р.). м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 43-45.

11. Дмитришин, Н. (2024) Роль карате у формуванні сучасної особистості. Фізична культура і спорт: актуальні питання : зб.тез доп. III регіональної наук.-практ.інтернет-конф (м. Хмельницький, 20.10.2023), 40-43.

12. Єланська, О. О. (2022) Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 6 (151), 64-68.

13. Єланська, О. О. Формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року. Київ. С. 60.

14. Єрмоменко, Е. А. (2021) Хортинг у житті школяра: монографія. Київ, НФБХУ.

15. Карате WKS: Навчальна програма для дитячо-юнацький спортивних шкіл (2023). Київ. Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2023/Karate%20WKS.pdf

16. Кіндзер, Б. М. (2016) Спеціальна підготовка кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів Ката (на прикладі Кіокушинкай карате): дис... к.фіз.вих.. Львів, 206.

17. Кіокушин карате: Навчальна програма для дитячо-юнацький спортивних шкіл (2023). Київ. Режим доступу:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2024/Програма%20кіокушин%20карате.pdf

18. Ковальчук, О. & Зінов'єв, А. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. Переяслав, 122-126.

19. Когут, І. О., Маринич, В. Л. & Чебанова, К. В. (2020) Педагогічні умови формування соціально-гуманістичного світогляду у спортсменів, які тренуються в карате. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року Київ, 22-24.

20. Коляда, Є. & Романенко, В. (2023) Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять з карате. Єдиноборства, 2 (28), 50-60.

21. Костюкевич, В. М. (2007) Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ, 274.

22. Коцан, І. & Гайволя Р. (2019) Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 19, 107–111.

23. Кравчук, Т. М., Огарь, Г. О. & Кондратович, Б. Ю. (2019) Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. Єдиноборства, 1, 46-54.

24. Пашкова, В. (2022) Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 1, 30-33.

25. Платонов, В. (2021) Сучасна система спортивного тренування. Київ, 672.

26. Романенко, В. В. & Веретельникова, Н. А. (2019) Підвищення ефективності тренувального процесу юних таеквондистів на основі аналізу їх підготовленості. Єдиноборства. 1, 63-70.

27. Саєнко, В. & Лисиця Д. (2011) Роль карате у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління. Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах: знання і розвиток. Л., 313–318.

28. Саєнко, В. Г. (2012) Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ, 404.

29. Скляр, М. (2013) Рівень фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 5(30), 334–338.

30. Тропін, Ю. М., Романенко, В. В. & Латишев, М. В. (2021) Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. Єдиноборства, 2(20), 93–104.

31. Шалар, О., Гузар, В. & Стрикаленко, Є. (2019) Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. Єдиноборства, 3(13), 65–73.

32. Bompa T.O. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009, 342 p.

33. Urban P. (2007) The Karate Dojo: Traditions and Tales of a Martial Art. 220

34. Wilmore J, Costill D, Kenney L. Physiology of Sport and Exercise. Illinois: Human Kinetics. 2007; 592 p.