

здоров'ям підростаючих громадян України. Незважаючи на різноманіття завдань, які вирішують позашкільні навчальні заклади, головною метою їх діяльності є сприяння гармонійному розвитку особистості, задоволення потреб у відпочинку та самореалізації, здійснення змістовної дозвілдової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні напрямів діяльності щодо залучення дітей до занять у позашкільних фізкультурно-оздоровчих центрах.

Література

1. Бондар А, Томанек М. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку. Бидгощ: Товариство наукової мережі спортивного права; 2018. 156 с.
2. Ковальчук О, Литвин О. Позашкільні навчальні заклади як місце реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи. В: Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії. Матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції; 2019 Лип 31; Переяслав-Хмельницький. с. 45-8.
3. Непша ОВ, Ушаков ВС, Проненко АА, Купресенко МВ. Спортивно-масова робота в літніх дитячих таборах. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. Матеріали XVII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2015. С. 285-297.
4. Носко МО, Гаркуша СВ, Воеділова О М, Носко ЮМ, Гришко ЛГ. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017;147(2):86-90.
5. Ротерс ТТ, Мазін ВМ. Постановка проблеми організації виховного процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя: Класичний приватний університет; 2012;24:294-301.
6. Тихонова НВ, Бондар АС. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвілдової діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;5:77-81.
7. Томенко О, Бондар А. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018;11(2):565-8.

Reference

1. Bondar A, Tomanek M. Menedzhment pozashkilnykh navchalnykh zakladiv fizkulturno-sportyvnoho napriamu. Bydghoshch: Tovarystvo naukovoї mrezhzi sportyvnoho prava; 2018. 156 s.
2. Kovalchuk O, Lytvyn O. Pozashkilni navchalni zaklady yak mistse realizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty. V: Problemy ta perspektvyv rozvytku suchasnoi nauky v krainakh Yevropy ta Azii. Materialy KhVIII Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konferentsii; 2019 Lyp 31; Pereiaslav-Khmelytskyi. s. 45-8.
3. Nepsha OV, Ushakov VS, Pronenko AA, Kuprieienko MV. Sportyvno-masova robota v litnikh dytiachykh taborakh. Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektvyv rozvytku. Materialy XVII Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. Pereiaslav-Khmelytskyi; 2015. S. 285-297.
4. Nosko MO, Harkusha SV, Voiedilova O M, Nosko YuM, Hryshko LH. Pozashkilna zdoroviazberezhuvalna diialnist z fizychnoho vykhovannia yak sposib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ta pokrashchennia stanu zdorovia uchasnykiv osvitnoho protsesu. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. 2017;147(2):86-90.
5. Roters TT, Mazin VM. Postanovka problemy orhanizatsii vykhovnoho protsesu v dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zaporizhzhia: Kласичний pryvatnyi universytet; 2012;24:294-301.
6. Tykhonova NV, Bondar AS. Udoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi dozvilliovoi diialnosti ditei ta molodi v pozashkilnykh navchalnykh zakladakh. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. 2014;5:77-81.
7. Tomenko O, Bondar A. Osoblyvosti zaluchennia ditei ta molodi do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti u suchasnykh umovakh. Molodyi vchenyi. 2018;11(2):565-8.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).24

УДК 796.015.134:796.8

Панасюк О.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Гребік О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Хомич А.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Коновальчук А.М.

асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

ВІДБІР ТА ПОЕТАПНІСТЬ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Спортивний відбір в карате на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого початкового етапу відбору: допомогти дитині вибрати відповідний вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цієї проблеми доводить не тільки ефективність діяльності ДЮСШ та окремих тренерів, але й має досить глибоке суспільне значення. Успішні види спорту, зокрема карате, дають молодим людям можливість

розкрити свої природні таланти, чітко відчувати наслідки своєї праці, набутти впевненості в собі. Все це створює міцний фундамент для подальшого життя та активної позиції у своїй сфері діяльності. Сучасні дослідження в області єдиноборств спрямовані на побудову тренувального процесу, здатного підвищити ефективність змагальної діяльності в єдиноборствах. Все це створює міцний фундамент для подальшого тренувального процесу та активної позиції у підготовці бійців високої кваліфікації.

Ключові слова. Відбір, карате, спортивна підготовка, етапи підготовки спортсменів.

Panasniuk O., Hrebik O., Konovalchuk A., Khomych A. Selection and stage of preparation in martial sports.

Topicality. Sports selection in karate at the stage of initial training is determined by the main task of the first initial stage of selection: to help the child choose the right sport for sports improvement. The correct solution of this problem proves not only the effectiveness of children's sports schools and individual coaches, but also has a very deep social significance. Successful sports, in particular karate, give young people the opportunity to discover their natural talents, to clearly feel the consequences of their work, to gain self-confidence. All this creates a solid foundation for further life and active position in their field. The main role of the coach is to find the talents of young athletes.

Modern research in the field of martial arts is aimed at building a training process that can increase the effectiveness of competitive activities in martial arts.

The main purpose of sports training is to ensure a high level of health of athletes, mastering sports techniques, education of moral and volitional traits, development of physical qualities: strength, speed, agility, endurance and, on this basis, achieving high results in the chosen sport. This whole process should include the educational and training aspect of athletes of any physical training - from beginner to master of sports. All this creates a solid foundation for further training and an active position in the training of highly qualified fighters.

Key words: Selection, karate, sports training, stages of training athletes.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Щороку до спортивних шкіл та спеціалізованих секцій приходять тисячі дітей та молодь, які бажають займатися одним із видів єдиноборств. Спорт як навчальна, ігрова та змагальна діяльність ґрунтується на використанні фізичних вправ, має соціально значущі результати і має велике значення в житті сучасного суспільства.

Останнім часом найбільш високі результати показують спортсмени каратисти, які вперше на Олімпійських іграх 2020 представляли карате. Відрадно, що нашим спортсменам удалося вибороти дебютні медалі. Анжеліка Терлюга у ваговій категорії до 55 кг узяла «срібло», а Станіслав Горуня у категорії до 75 кг – «бронзу», цей результат є неперевершеним. Звісно, що такі досягнення можливі завдяки наполегливій, багаторічній роботі та розвитку спортивного таланту. Про важливість відбору та підготовки кваліфіковано зауважив А. А. Купріянов, який наголосив на тому, що головна роль роботи тренера - пошук талантів юних спортсменів.

Мета статті (постановка завдань).

Метою нашого дослідження є визначення відбору спортивно обдарованих осіб до секцій і команд з карате. Для досягнення поставленої мети були визначені та вирішувались такі завдання:

- 1) аналіз спеціальної літератури з питань відбору до спортивних секцій;
- 2) узагальнити досвід провідних спортсменів каратистів та тренерів з питань відбору спортсменів до секцій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивний відбір в карате на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого початкового етапу відбору: допомогти дитині вибрати правильний вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цієї проблеми доводить не тільки ефективність діяльності ДЮСШ та окремих тренерів, але й має досить глибоке суспільне значення. Успішні види спорту, зокрема карате, дають молодим людям можливість розкрити свої природні таланти, чітко відчувати наслідки своєї праці, набутти впевненості в собі. Все це створює міцний фундамент для подальшого життя та активної позиції у своїй сфері діяльності.

Обов'язковою умовою для попереднього відбору дітей до дитячо-юнацької спортивної школи є його проведення після закінчення обов'язкового навчання дітей основам єдиноборств. Бажано, щоб такий курс включав не менше 30 занять. Це гарантує, що діти не лише набувають навичок, корисних у житті, а й значно підвищують ефективність і точність оцінки їхніх перспектив [3].

На попередньому відборі для оцінки рухових навичок дітей слід широко використовувати прості педагогічні тести. При цьому перевагу слід віддавати таким тестам, які характеризують рухові навички, які значною мірою зумовлені природними задатками. Особливої уваги заслуговують тести, що оцінюють швидкість, координацію та витривалість. Рівень координаційних навичок можна визначити за якістю комплексу вправ під час їх вивчення. Оцінка проводиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурно-ритмічного малюнка вправи, вміння швидко змінювати темп руху.

Невідповідність фактичного рівня певних фізіологічних характеристик експериментально визначеним параметрам не є протипоказанням до відбору в дитячо-юнацькі спортивні школи, оскільки успіх у спортивній діяльності каратиста визначається набором навичок, які негативно впливають якостями спортсмена.

Під час відбору учнів до груп карате важливо враховувати індивідуальні особливості темпераменту. Висока м'язово-скелетна чутливість, здатність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна вираженість дій і тап рухів, подібні до специфіки карате, сприяють тренуванням.

Отже, можна зробити наступний висновок: основними критеріями відбору до підготовчих груп є готовність та бажання до занять карате, стан здоров'я та відсутність протипоказань.

При відборі до підготовчих груп основним критерієм перспективи юного спортсмена є наявність у нього здатності ефективно вдосконалюватись в цьому виді спорту. Після 2-3-ох років тренувань в групі початкової підготовки з карате на цей момент не можна зробити висновок, що юний спортсмен має таланти та навички, які дозволяють сподіватися на високі спортивні і результати.

Проте вже на цьому етапі необхідно усвідомити можливості подальшого спортивного вдосконалення та визначити його напрямки, щоб правильно спрямувати подальшу підготовку спортсмена. Ці завдання можуть бути вирішені лише на основі комплексного аналізу, який повинен враховувати морфологічні, функціональні та психологічні особливості юних каратистів, їх адаптивні здібності, реакцію на тренувально-виконавчі навантаження, здатність до навчання та вдосконалення нових рухів тощо.

Результат на цьому етапі не слід вважати критерієм перспективності. Педагогічний досвід показує, що малоуспішні на початку вступної частини базового навчання часто стають найсильнішими в кінці його і продовжують просуватися далі. Водночас переможці та чемпіони дитячо-юнацьких змагань рідко досягають спортивних успіхів на етапі індивідуальної реалізації максимальних можливостей [2].

Основним завданням відбору на етапі початкової базової підготовки є виявлення здатності спортсмена досягати вищих спортивних результатів з карате, переносити високі тренувальні та змагальні навантаження. До цього часу необхідно визначити, на яких конкретних розділах карате куміте або ката буде спеціалізуватися спортсмен, визначити його найпотужніші риси, за допомогою яких планується досягти високих спортивних результатів. Важливим аспектом відбору на цьому етапі є оцінка техніки виконання різних спеціальних підготовчих вправ. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних показників спортсменів, що характеризують рівень їхньої спеціальної підготовки та спортивної досконалості.

Рівень розвитку фізичних характеристик (швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координації), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивного інвентарю, підготовленості, здатність витримувати навантаження та ефективне відновлення повинні бути на контролі тренера.

Оцінка даних навичок, а також досягнення молоддю спортивних результатів є дуже важливими чинниками, що впливають на якість відбору на етапі спеціалізованої базової підготовки. При цьому слід звертати увагу не тільки на абсолютні показники працездатності та спортивних результатів, але й на темпи їх зростання. Перспектива каратиста на цьому етапі пов'язана не тільки з покращенням сприйняття спеціаліста - комплексної психофізіологічної характеристики, яка складається з відчуття часу бою, відчуття розміру майданчика (татамі), відчуття техніки виконання удару, відчуття бойової дистанції.

На третьому етапі багаторічного навчання підвищується значення показників, що характеризують особистість і психічні риси: волі, психічної надійності, прагнення до лідерства, мотивації. Відомо, що спортсмени високого класу наполегливі, витримують великі навантаження, здатні досягати цілей у несприятливих умовах. Оцінюючи відповідність юного спортсмена вимогам до спортсменів високого класу, особливу увагу слід звернути на впевненість у собі, стійкість до стресових тренувальних і змагальних ситуацій, здатність і готовність боротися на тренуваннях і змагатися з сильними партнерами і суперниками. Особистісні та психічні особливості спортсмена є не тільки критеріями оцінки перспектив, а й додатковою інформацією для визначення схильності до спеціалізації в конкретних розділах карате.

Важливим показником відбору в карате, як і в інших видах єдиноборств, є здатність мозку сприймати й обробляти інформацію. Велика увага приділяється медичному контролю як під час попереднього відбору, так і під час поетапного відбору. Оскільки ліквідація дітей з явними протипоказаннями до занять карате вже відбулася, особлива увага приділяється прихованим захворюванням, зокрема, інфекційним захворюванням організму.

Тому основним критерієм відбору груп підготовки до вищих досягнень є відсутність протипоказань до напруженої роботи; цілеспрямованість у навчальному процесі; дотримання темпу зазначеного часу досягнення спортивних результатів.

Завдання відбору на цьому етапі — визначити, чи здатний спортсмен досягти міжнародні результати, чи витримає він надзвичайно напружену програму тренувань і чи успішно адаптується до відповідних навантажень. Тому відбір на цьому етапі є природним продовженням роботи, проведеної на попередньому етапі [2].

Починаючи тренування на етапі підготовки до вищих досягнень, необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовки каратиста. При цьому слід звертати увагу не тільки на абсолютні показники, а й на прогрес, досягнутий спортсменом на етапі базової спеціальної підготовки. Пріоритет слід віддавати тим спортсменам, які показали неабиякі успіхи в спорті, можливості найважливіших функціональних систем при обмеженому використанні потужних засобів педагогічного впливу. Чим менше зусиль було вкладено в підвищення спортивного рівня, тим більше залишалось резервів для подальшого вдосконалення.

Тому при відборі груп, що готуються до вищих досягнень, особливу увагу слід приділяти аналізу навчання на попередньому етапі. Перспективними є спортсмени каратисти, які тренувалися за різними програмами без використання максимального тренувального навантаження, обмежили кількість занять з великим навантаженням, участь у відповідальних змаганнях, тобто не досягли максимальних тренувальних параметрів та продуктивних навантажень, характерних для побудови тренування. Якщо при такій структурі тренувального процесу рівень досягнень і функціональної підготовленості спортсменів систематично підвищувався і до четвертого етапу вони досягли відповідний рівень спортивного суперництва є основою їх подальшого суттєвого прогресу.

Однією з основних показників здатності каратиста досягати значних успіхів на етапі максимізації індивідуальних можливостей є всебічна технічна підготовленість. Воно проявляється не тільки в досконалому володінні спортивним обладнанням, а й у технічній здатності виконувати велику кількість спеціальних вправ, тонкій диференціації просторових,

часових і динамічних параметрів при виконанні різноманітних вправ. Особливо важливо оцінити особистість і психологічні особливості спортсмена. При цьому оцінюють здатність адаптуватися до активної конкуренції, стійкість до стресових ситуацій на змаганнях, психічну стійкість при виконанні великих обсягів та інтенсивності тренувальної роботи, здатність мобілізувати сили в жорсткій конкуренції, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок руху, розподіл сил у змаганнях, та вміння показати найвищі результати у змаганнях високого рівня. Видатні спортсмени характеризуються вмінням активно боротися на найважливіших змаганнях в умовах жорсткої конкуренції навіть у несприятливих подіях.

Одним із найважливіших критеріїв оцінки перспектив спортсменів має бути їх здатність показати у фінальних поєдинках вищі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність до максимальної мобілізації в екстремальних умовах відповідальної конкуренції є результатом природних задатків і вдосконалюються з великими труднощами. Важливою умовою успішного вдосконалення на цьому етапі є високий рівень здоров'я спортсмена. Перш ніж оцінити здатність кікбоксера досягати найвищих результатів, потрібно переконатися, що у нього немає захворювань, які можуть гальмувати зростання спортивних результатів, і що незначні відхилення в самопочутті швидко усуваються. При відборі груп, що готуються до вищих досягнень, слід керуватися такими показниками: відсутність протипоказань для подальшого навчання; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів; 1-5 місця на чемпіонаті України.

Тому при виборі груп ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на різних етапах необхідно враховувати: 1) стан здоров'я та відсутність протипоказань до занять карате; 2) дотримання та виконання нормативів та вимог; 3) досягнення належних результатів у змаганнях; 4) мотивація до занять єдиноборствами.

Висновки.

1. Фахівцями та спеціалістами галузі фізичної культури і спорту розроблено критерії відбору перспективних дітей у секції різних видів спорту, зокрема в секції з карате, на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

2. Практика стверджує, що впровадження цих критеріїв у практичну діяльність тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів та інших спортивних організацій, дотримання всіх принципів підготовки дозволяє підготувати спортсменів, які представляють державу на найвищому рівні.

Література

1. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. – Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2008. – 193 с.

2. Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. – Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2009. – 164 с

3. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / Под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Кobleva. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. 800с

4. Куприянов А. А. Бокс - основа всех боксерских стилей // Спортивные единоборства и боевые искусства XXI века: проблемы и перспективы развития: материалы международной науч.-практ. конф., посвященной 10-летию кафедры спортивных единоборств Института физической культуры и спорта Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова: Госуд. ком-т по физкультуре и спорту, ГОУ ВПО «Якут, госуд. ун-т им. М. К. Аммосова», Институт физкультуры и спорта, кафедра спорт. единоборств, Арктическая спорт. академия. - Якутск : Offset, 2009. - С. 97-98.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. -К.: Олимп. лит-ра, 2004. - 808 с.

6. Шаповалов Б. Б. Проблема розвитку спортивної обдарованості // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. праць за ред. В.О. Моляко. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – с. 234-239.

References

1. Actual problems of physical culture, Olympic and professional sports and rehabilitation in educational institutions of Ukraine. - Kirovohrad, Volodymyr Vynnychenko Kyiv State Pedagogical University. - 2008. - 193 p.

2. Actual problems of physical culture, Olympic and professional sports and rehabilitation in educational institutions of Ukraine. - Kirovohrad, Volodymyr Vynnychenko Kyiv State Pedagogical University. - 2009. - 164 p

3. Judo. System and struggle: A textbook for SDYUSHOR, sports faculties of pedagogical institutes, technical schools of physical culture and schools of sports reserve / Under Society. ed. Yu.A. Shuliki and J.K. Kobleva. Rostov-on-Don: "Phoenix", 2006.

4. Kupriyanov AA Boxing - the basis of all boxing styles // Martial arts and martial arts of the XXI century: problems and prospects for development: materials of international scientific practice. conference dedicated to the 10th anniversary of the Department of Martial Arts of the Institute of Physical Culture and Sports of Yakutsk State University. MK Ammosova: Gosud. com-t on physical culture and sports, GOU VPO «Yakut, state. Univ. MK Ammosova », Institute of Physical Culture and Sports, Department of Sports. Martial Arts, Arctic Sports. academy. - Yakutsk: Offset, 2009. - P. 97-98.

5. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application. -K.: Olympus. lit-ra, 2004. - 808 p.

6. Shapovalov BB The problem of development of sports talent // Actual problems of psychology: problems of psychology of creativity and talent: collection. Science. works for ed. V.O. Please. - Zhytomyr: ZhSU Publishing House. I. Franko, 2007. - p. 234-239.