

11. Ashanin, V., Pyatisotska, S., Zhemovnikova, Y., Yefremenko, A., Beziazychna, O., & Duhina, L. Features of physical development of athletes as the basis for differentiation of loads in the training process of young kickboxers // Slobozhanskyi herald of science and sport. 2021. №1(81). P. 106-117.

12. Hirata K. The evaluation method of physique and Physical fitness its Practical application // Tokyo International Congress Sports Medicine. 1968. 132 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).16

УДК 796.853.26-053.6

Забара В. М.
аспірант Сумського державного університету
Сергієнко В. М.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ 14–15 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Забара В.М., Сергієнко В. М. Розкрито питання сучасних підходів техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Опрацьовано наукові джерела щодо особливостей побудови програми тренувального процесу на основі теоретичних моделей структури спортивних досягнень, також визначено складові системного підходу до розробки методички техніко-тактичної підготовки юних спортсменів. Аналіз літературних джерел засвідчує відсутність єдиної концепції побудови тренувального процесу та єдиного розуміння змісту техніко-тактичної підготовки в карате. Головним завданням тренера є акцентування на техніко-тактичній підготовці, враховуючи фізіологічні і психічні зміни, які відбуваються в організмі юних спортсменів, відповідно тактична майстерність залежить як від технічної підготовки спортсмена, так і рівня засвоєння спеціальних вправ. Системний підхід до опанування методів і прийомів техніко-тактичної підготовки потребує подальшого дослідження з метою побудови максимально ефективного тренувального процесу юних каратистів.

Ключові слова: *техніка карате, тактика карате, техніко-тактична підготовка, модель майстерності, спеціальні вправи.*

Zabara V.M., Serhiienko V.M. Features of technical and tactical training of karatekas aged 14–15 at the stage of specialized basic training. *The issue of modern approaches to the technical and tactical training of karatekas aged 14-15 years at the stage of specialized basic training is revealed. Scientific sources on the peculiarities of building a training process program based on theoretical models of the structure of sports achievements were elaborated, and the components of a systematic approach to the development of techniques for the technical and tactical training of young athletes were also determined. The analysis of literary sources testifies to the absence of a unified concept of building the training process and a unified understanding of the content of technical and tactical training in karate. The main task of the coach is to focus on technical and tactical training, taking into account the physiological and mental changes that occur in the body of young athletes, respectively, tactical mastery depends on both the technical training of the athlete and the level of learning special exercises. A systematic approach to mastering the methods and techniques of technical and tactical training requires further research in order to build the most effective training process for young karatekas.*

Key words: *karate technique, karate tactics, technical and tactical training, mastery model, special exercises.*

Постановка проблеми. Незважаючи на складні реалії сьогодення, що суттєво ускладнюють організацію систематичного тренувального процесу, вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки набуває особливо важливого значення. У віці 14–15 років дитина трансформується у дорослу, зрілу особистість. Це перехідний період складний для розвитку підлітків, під час якого відбуваються бурхливі як анатомічні, фізіологічні так і психічні зміни. Процес швидкого росту кісток скелету і повільнішого росту м'язової маси, дає можливість організму максимально ефективно розвивати силові якості, швидкість, гнучкість, точність рухів. Зростає продуктивність мислення, розумова діяльність, також відбуваються суттєві зміни у поведінці та інтересах. Підліток починає відчувати і користуватися силою свого організму, що впливає на вмотивованість до занять спортом, у якому активно проходить процес самоствердження.

Аналіз літературних джерел. Ряд науковців (О. Р. Задорожна, 2020, М. С. Скляр, 2014) у своїх працях обґрунтували, що заняття карате позитивно впливає на соціалізацію підлітків, збільшення рівня їх самооцінки, покращення вольових якостей, впевненості та комунікативності. Таким чином, у період 14–15 років процес оволодіння техніко-тактичними вміннями і навичками проходить дуже ефективно. А високий рівень техніко-тактичних навичок, вміння вирішувати тактичні завдання під час змагального бою, поряд з фізичною і психічною підготовкою, забезпечує домінування і перемогу в поєдинках. Тому перед тренером стоїть завдання щодо вдосконалення тренувальної програми, щоб кожен спортсмен мав змогу максимально ефективно реалізувати у ній свій потенціал.

Мета дослідження: визначити складові системного підходу до розробки та застосування методів техніко-

тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження: 1) на основі аналізу літературних джерел визначити складові системного підходу до техніко-тактичної підготовки юних каратистів; 2) обґрунтувати необхідність подальших досліджень щодо розробки та вдосконалення системи техніко-тактичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Основою техніко-тактичної підготовки є чітко плановане збільшення кількості занять зі збільшеними навантаженнями та використанням значно більшого «асортименту» спеціалізованих вправ, у яких техніко-тактичні навички можуть удосконалюватися лише за умови, якщо навантаження на спортсмена перевищують навантаження, які він отримує під час змагальних поєдинків.

У значній частині досліджених теоретичних розробок, присвячених методиці побудови програм підготовки спортсменів 14–15 років, щодо використання тієї чи іншої структури тренувального процесу досить суттєво різняться, але в цілому, управління процесом підготовки спортсменів розглядається як цілісна система, хоча єдиного розуміння змісту тактики карате-до не існує [1; 6]. Карате-до досить складний вид спорту, в першу чергу через значну кількість прийомів, що використовуються під час поєдинку, специфічності та неординарності вправ, притаманних карате, через що суттєво ускладнюється обробка результатів та систематизація програми підготовки у тренувальному процесі. Враховуючи, що тривалість поєдинку в карате 2–3 хв, необхідно швидко і чітко застосувати максимум своїх рухових навичок, правильно побудувати тактичні дії з використанням індивідуальної техніки, та скористатися помилками суперника.

Враховуючи специфіку, рівні підготовки юних спортсменів 14–15 років можна представити у такій послідовності моделі підготовки:

- 1) перший рівень – модель потенційних спортивних можливостей, включає у себе спортивний досвід, фізичну і функціональну підготовку;
- 2) другий рівень – модель майстерності, психологічна, функціональна, фізична, техніко-тактична підготовка;
- 3) третій рівень – змагальна модель, володіння техніко-тактичною майстерністю (аналіз показників змагальною діяльністю) [2].

Усі ці компоненти повинні розглядатися у вигляді єдиного комплексу концепції підготовки юних спортсменів, а провідним елементом управління висувається модель майстерності каратиста. Для юних спортсменів мотивація на досягнення результату повинна акцентуватися на досягненні перспективної мети, основою якої є досконала спеціальна базова підготовка. У своїй дослідженні Б. М. Кіндзер та ін. [5] зазначають, що у 13–16 річних хлопців проходить інтенсивний фізичний розвиток і становлення/закріплення базової техніки, а через це у підготовці спортсмена на перше місце виходить модель майстерності, у якій основна увага зосереджена на техніко-тактичній складовій, як оволодіння атакуючими діями, способами тактичної підготовки і їх комбінаціями.

Загально прийнято виділяти наступні основні методи спортивного тренування, перш за все фізичні вправи, які впливають на підготовку спортсменів, і додаткові компоненти, що підсилюють вплив основних засобів. Склад засобів зумовлений станом спортсменів (вікові особливості, фізична підготовка, стан здоров'я), тому вибудовуючи структуру тренувального процесу необхідно чітко уявляти всі складові, що впливають на успішність досягнення майстерності в карате-до. Якість техніко-тактичної підготовки і розвитку координаційних навичок забезпечують на 50–60% рівень професійних досягнень каратистів, а відсутність досконалої засвоєної техніки і тактики не дозволяє претендувати на перемоги у змаганнях.

Під технікою карате прийнято розуміти використання рухових дій, які спрямовані на захист чи напад під час поєдинку. Технічно підготовлений юний спортсмен – це каратист, який володіє системою рухів на такому рівні, що дозволяє йому досконало виконувати прийоми, удари руками і ногами та їх комбінації, спеціальні вправи не лише під час тренувальних занять, а й під час проведення змагального поєдинку. Комплекс технічної підготовки включає в себе, перш за все, оволодіння технікою виконання спеціальних вправ, також до технічної підготовки відносяться, як психологічна, так і теоретична підготовки.

Більш детально розглянемо спеціальні вправи, які вимагають дотримання основних принципів: тренувальний процес повинен вирішувати перспективні завдання; забезпечувати адекватність застосовуваних засобів відповідно до індивідуальних можливостей спортсмена (віку, генетичних і психічних особливостей); відповідати загально прийнятим алгоритмам навчання; складність вправ повинна постійно зростати.

Спеціальні вправи спрямовані перш за все на вдосконалення швидкісно-силових характеристик спортсмена, отже можна визначити, як ефективні, наступні комплекси спеціальних вправ: швидкісні вправи (переміщення у стійках, удари рукою чи ногою, серії і комбінації ударів); силові вправи (махи ногами з навантаженням, імітація ударів руками/ногами, вправи з гантелями/еспандером); координаційні вправи (на рівновагу, просторово-часову та просторову орієнтацію, розслаблення м'язів); спеціально-підготовчі вправи (удари на спортивних снарядах, стрибки, уявний бій, удари і захист з навантаженням, виконання формальних комплексів карате).

На думку дослідників спеціально-розвивальні вправи повинні застосовуватися на кожному етапі підготовки спортсмена і можуть досягати до 90% усього обсягу розробленої тренувальної програми [3]. Під поняттям тактики спортивного карате розуміємо цілеспрямоване і вміле виконання різноманітних технічних, психологічних прийомів задля досягнення високих результатів. Головна мета – нейтралізувати зусилля суперника максимально швидким і ефективним способом докладаючи якнайменше зусиль, у цьому важливо не лише володіти руховими навичками, але й аналізувати поточну ситуацію, тобто не лише реагувати на конкретну дію суперника, але і «прораховувати» його дії наперед, контролюючи час, уміння нав'язати свій темп і тактичні прийоми. На перший план, головною складовою тактичної майстерності виступає мислення – здатність до прийняття правильних рішень в умовах динаміки поєдинку, за нестачі часу, за максимальних емоційно-психічних і фізичних перевантажень [4]. Тому розроблюючи програму засвоєння юними каратистами тактичних умінь необхідно звернути увагу на такі компоненти, як виховання чіткої самодисципліни і

самоконтролю, уміння розгадати тактику суперника, нівелювати її, перехопити ініціативу, вміння швидко і правильно оцінити суперника, його фізичний і психічний стан, його слабкі місця, вміння нав'язати власний стиль і темп бою, вміння відчувати час. Перераховані компоненти можуть бути засвоєні лише шляхом методичних багаторічних тренувальних занять. Тому в основі тактичної підготовки каратиста покладено дії, спрямовані на формування тактичного мислення в цілому і включають в себе тактичні знання і уміння, а показником ефективності засвоєння і застосування тактики є вміння збирати, систематизувати, аналізувати і застосовувати інформацію про суперника (сильні і слабкі сторони технічної підготовки, фізичні, психічні особливості, емоційний стан).

Результати аналізу інформації визначають побудову тактичного плану на поєдинок, а досконале володіння спеціальними руховими вміннями, а також вміння застосовувати свої теоретичні знання забезпечують здатність спортсмена до вирішення тактичних завдань. Для цього необхідне оволодіння наступними вміннями: підтримання високого темпу рухових дій; адекватне застосування прийомів та комбінацій ударів протягом усього поєдинку; досконале знання технік «ката» і «кюміте»; особисте володіння різноманітною технікою бою.

Тактика ведення поєдинку умовно поділяється на такі групи забезпечення свого домінування: 1) змусити суперника перейти до захисту, забезпечити психологічний тиск, скувати його дії; 2) провокування суперника до атаки – підготувати ґрунт до проведення контратаки; 3) послаблення реакції суперника, розсіювання його уваги; 4) власні швидкісно-силові дії [7].

Тактична підготовка спортсмена-каратиста має на меті вирішення таких основних завдань, як опанування тактичних знань і вмінь, відпрацювання тактичних навичок і опанування тактичною майстерністю. Рівень тактичної підготовки визначається проведенням змагального поєдинку, де головним завданням виступає правильне планування бою в якому можна виділити наступні тактичні розробки: використання власних переваг (тактика руйнування), нейтралізація переваг; забезпечення сприятливих умов за рахунок використання навичок тактичного мислення; забезпечення власного домінування за рахунок маніпулювання суперником (керування його діями).

Вибудовуючи будь-яку програму тренувального процесу, необхідно усвідомлювати, що тактична майстерність, яка включає в себе оволодіння тактичними знаннями, вміннями і навичками набувається за умови практичного застосування. Тому, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки, юний спортсмен повинен приймати участь у якнайбільшій кількості змагань різного рівня: клубних, міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних.

Висновки. Акцент на техніко-тактичній підготовці юних каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки, що враховує фізичні і психічні зміни, які відбуваються в цей період, є головним завданням тренера. Важливо розуміти, що тактична майстерність залежить від технічної підготовки спортсмена, рівня засвоєння спеціальних вправ, що базуються на вирішенні перспективних завдань побудови тренувального процесу, також адекватності застосовуваних засобів відповідно до індивідуальних можливостей. В той же час, аналіз літературних джерел засвідчив, що на сьогоднішній день, недостатню розробленість побудови тренувального процесу каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективами подальших розвідок потребує подальшого дослідження техніко-тактичної підготовки юних спортсменів із метою побудови максимально ефективного тренувального процесу з урахуванням сучасних тенденцій розвитку карате.

Література

1. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою / Н. В. Бойченко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2020. – Т. 1. – С. 5–9.
2. Грубар І. Модельна характеристика каратистів / І. Грубар, Н. Грабик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3. – С. 20–26.
3. Задорожна О. Р. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна, М. П. Пітин / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 3 К (123). – С. 172–175.
4. Кіндзер Б. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі кюміте / Б. Кіндзер, В. Матвіїв, С. Палій, М. Макаревич // Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка : монографія. – Рівне : НУВГП, 2021. – С. 120–131.
5. Кіндзер Б. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Б. М. Кіндзер, Л. С. Вовканич, С. А. Нікітенко, С. М. Вишневецький // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2020. – № 6. – С. 7–15.
6. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі / А. П. Конох // Інноваційна педагогіка. – Одеса, 2019. – № 17. – Т. 1. – С. 81–84.
7. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на підставі модельних характеристик змагальної діяльності [дисертація] / А. М. Литвиненко. – Харків : ХГАФК, 2011. – 235с.
8. Лозовий А. Л. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) / гол. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 12–17.
9. Скляр М. С. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате в позакласній роботі : дис. ...канд. педагогічних наук: 13.00.02. – Луганськ, 2014. – 297 с.
10. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. – К. : Олімпійська література, 2019. – 424 с.

References

1. Boichenko N. V. (2020). Indyvidualizatsiia trenuvального protsesu karatystiv «tempovoho» styliu vedennia boiu. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv u zakladakh vyshchoi osvity, Vol. 1, 5–9.
2. Hrubar I., Hrabuk N. (2017). Modelna kharakterystyka karatystiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Vinnytsia: TOV «Planer», Vyp. 3, 20–26.
3. Zadorozhna O. R., M. P. Pityn (2020). Taktychna pidhotovka u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh treneriv zi sportyvnykh yedynobarstv. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 3 K (123), 172–175.
4. Kindzer B., Matviiv V., Palii S., Makarevych M. (2021). Analiz tekhniky vedennia boiovykh dii na blyzhnii dystantsii providnykh sportsmeniv na mizhnarodnykh zmahanniakh z kiokushynkai karate v rozdili kumite. Fizychna terapiia, zdorovia, fizychna kultura ta pedahohika: monohrafiia. Rivne : NUVHP, 120–131.
5. Kindzer B. M., Vovkanych L. S., Nikitenko S. A., Vyshnevetskyi S. M. (2020). Zastosuvannia kata dlia shvydkoho vidnovlennia orhanizmu sportsmena-karatysta pislia znachnykh psykhofizychnykh navantazhen. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny, № 6, 7–15.
6. Konok A. P. (2019). Osoblyvosti pidhotovky maibutnykh treneriv-vykladachiv skhidnykh odnobarstv do profesiinnoi diialnosti v dytiachy-yunatskii sportyvni shkoli Innovatsiina pedahohika, Odesa, № 17, Vol. 1. 81–84.
7. Lytvynenko A. M. (2011). Indyvidualizatsiia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kvalifikovanykh karatystiv na pidstavi modelnykh kharakterystyk zmahalnoi diialnosti [dysertatsiia]. Kharkiv : KhHAFK, 235.
8. Lozovi A. L., Serhiienko V. M. (2020). Karate: etapy evoliutsii vid Budo do sportu. Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. (23–24 kvitnia 2020 r.) / hol. red. O. K. Kornosenko. Poltava : Simon, 12–17.
9. Skliar M. S. (2014). Formuvannia spetsialnykh umin ta navychok starshoklasnykiv u protsesi zaniat karate v pozaklasnii roboti : dys. ...kand. pedahohichnykh nauk: 13.00.02. Luhansk, 297.
10. Sportyvna medytsyna (2019). Pidruchnyk dlia stud. zakl. vyshchoi osvity fiz. vykhovannia i sportu / za red. L. Ya.-H. Shakhlinoi. Kyiv: Olimpiiska literatura, 424.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).17
УДК: 796.015.136:796.85

Задорожна О. Р.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Нерода Н. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Кожокар М. В.
кандидат педагогічних, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
Первухіна С. М.
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВІДБОРУ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Стаття присвячена аналізу особливостей актуальних систем олімпійського відбору у спортивних єдиноборствах. Встановлено, що системи олімпійського відбору та кваліфікаційні критерії для здобуття спортсменами ліцензій розробляють Міжнародні спортивні федерації (МСФ). Структура та зміст цих систем можуть відрізнятися у кожному олімпійському циклі. У чотирирічному циклі 2021-2024 рр. завоювання олімпійської ліцензії у спортивних єдиноборствах можливе двома способами: через позицію атлета в офіційному рейтингу МСФ (у фехтуванні, дзюдо, тхеквондо) та шляхом демонстрації певного результату на кваліфікаційних турнірах (у спортивній боротьбі та боксі). Відмінності систем олімпійського відбору на Ігри XXXIII 2024 р. у м. Париж полягають у його тривалості, належності здобутої ліцензії (іменна чи для НОК), кількості видів змагань, наявності різних рейтингів (світовий, континентальний, олімпійський, особистий, командний).

Ключові слова: спортивні єдиноборства, Ігри Олімпіади, ліцензія, кваліфікація.

Zadorozhna O., Neroda N., Kozhokar M., Pervukhina S. Analysis of the features of olympic qualification systems in combat sports. The article is devoted to the analysis of the features of current qualification systems in combat sports. It was established that the International Sports Federations (ISF) develops the Olympic qualification systems and specific criteria for athletes to obtain licenses. The structure and content of these systems may differ in each Olympic cycle. In 2021-2024 cycle,