

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, назва факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повна назва кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Теоретичні основи розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років на позакласних заняттях з карате.

Виконав: студент 2 курсу магістратури,
групи УФКСз-112 м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Шмельов І.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник Мазін В.М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

Запоріжжя – 2023 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
 ((повне найменування вищого навчального закладу))

Інститут, факультет Управління фізичною укультурою та спортом
 Кафедра Управління фізичною укультурою та спортом
 Ступінь вищої освіти (освітній ступінь) магістр
 Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
(код і назва)
 Напрямок підготовки Фізичне виховання
(код і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Завідувач кафедри
 управління фізичною
 культурою та спортом
 Василь Мазін _____
 “ ____ ” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Шмельов Ігор Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Теоретичні основи розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років на позакласних заняттях з карате
 керівник проекту (роботи) Мазін Василь Миколайович, д-р. педагогічних наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “ ____ ” _____ 20__ року
 № ____

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей школярів 13 – 14 років на позакласних заняттях з карате.
Предмет дослідження: методика розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років на позакласних заняттях з карате.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати літературні джерела щодо сучасних поглядів на заняття з карате. 2. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні аспекти позакласних занять з карате. 3. Надати класифікацію позакласних занять з карате для розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Мазін В.М.	15.09.2022	28.12.2022
2	Мазін В.М.	01.02.2023	31.05.2023
3	Мазін В.М.	02.06.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2022 р.	
2.	Вивчення літератури з теми	вересень-жовтень 2022 р.	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2022 р.	
4.	Проведення дослідження	вересень 2023р.	
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень 2023 р.	
6.	Написання розділів роботи	жовтень 2023 р.	
7.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	листопад 2023 р.	
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2023 р.	

Студент

(підпис)

Шмельов І.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

(підпис)

Мазін В.М.

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 53 сторінки, 3 таблиці, список літератури з 37 найменувань

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років на позакласних заняттях з карате.

Предмет дослідження: методика розвитку фізичних якостей учнів 13-14 років на позакласних заняттях з карате.

Мета дослідження: вивчення впливу секційних занять з карате на розвиток фізичних якостей учнів 13-14 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з сучасними поглядами на заняття з карате.
2. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні аспекти позакласних занять з карате.
3. Надати класифікацію позакласних занять з карате для розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років. Наукова новизна дослідження доповнена існуючими даними позитивного впливу секційних занять з карате на розвиток фізичних якостей учнів 13-14 років.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури, документальних та архівних матеріалів;
- педагогічне спостереження, бесіда, інтерв'ю та анкетування;
- збір та пошук теоретичної інформації.

Практичне значення отриманих результатів: Під час теоретичного дослідження надали класифікацію позакласних занять з карате для розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років. Позакласні тренувальні заняття з карате за кількістю і спрямованістю переважної дії на організм каратистів

класифікуються наступним чином: вибіркової дії, спрямовані на підвищення складових спеціальної витривалості стосовно тривалої та короткочасної інтенсивної роботи; скеровані на підвищення швидкісних і силових якостей; комплексної дії, спрямовані на одночасне чи послідовне розвинення спеціальних або загальних фізичних якостей.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: МЕТОДИКА, РУХОВІ ЯКОСТІ, ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, КАРАТЕ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
Розділ I. Аналіз літератури.....	10
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки в карате	10
1.2. Особливості тренування дітей середнього шкільного віку в карате	21
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13 – 14 РОКІВ НА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ.....	31
3.1. Зміст різних видів підготовки на позакласних заняттях з карате ...	31
3.2. Побудова позакласних занять з карате	38
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Сучасне карате і інші бойові мистецтва завжди приділялася особлива увага духовному і етичному розвитку людини. Не даремно вважається, що в основу всіх бойових мистецтв покладена філософія добра, світу і спокою. У традиціях єдиноборств всюди існував строгий кодекс честі, порушити який було найбільшою ганьбою. Укріплюючи тіло, карате впливає і на свідомість.

Опановуючи бойові мистецтва, чоловік знаходить спокій, починає тверезо і раціонально мислити, ясно бачити суть речей, стає менш агресивний. Єдиноборства виховують характер, загартовують волю і ведуть людину до подальшого само удосконалення. Спочатку це відбувається на підсвідомому рівні, проте потім зміни швидко стають видні таким, що оточує [32; 33].

Заняття єдиноборствами, як правило, приводять до гідної поведінки в суспільстві, умінню правильно тримати себе в будь-яких умовах і дотримувати етичні норми. Слід зазначити і таку межу карате, як неодмінна пошана до старших і наставникам.

В сучасного карате є і ще одна особливість: заняття їм не слід перетворювати на саму ціль. Це всього лише засіб здійснення інших, великих завдань і ефективний інструмент само удосконалення. Те, що людина отримує від єдиноборств, має бути не лише направлено усередину, але і виявитися корисним для всього суспільства [27].

Під час занять карате зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різні рухові якості та навички, такі як швидкість, сила, точність і координація рухів. Це призводить до активізації основних функцій організму [29].

Позитивний вплив занять карате на розвиток рухових та психічних функцій, а також на виховання моральних і вольових якостей, дозволяє розглядати карате як не лише спортивну дисципліну, але й потужний інструмент фізичного виховання та розвитку особистості.

Управління тренуванням каратистів - це складний процес, пов'язаний з організаційними, науково-методичними та педагогічними аспектами. Ефективне розв'язання цієї проблеми потребує від тренера чіткого планування методів і засобів для досягнення поставлених цілей.

Планування тренувального процесу вимагає від тренера широких знань і практичного досвіду. Важливо креативно використовувати передовий досвід і враховувати взаємозв'язки між організацією тренування та спортивними досягненнями.

Актуальність цієї роботи заключається у тому, що в умовах сучасного карате необхідно шукати нові напрямки та методики фізичної підготовки та всестороннього розвитку фізичних якостей учнів 13-14 років.

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей школярів 13 – 14 років на позакласних заняттях з карате.

Предмет дослідження: методика розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років на позакласних заняттях з карате.

Мета дослідження: дослідження впливу секційних занять з карате на розвиток фізичних якостей учнів 13-14 років.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо сучасних поглядів на заняття з карате.
2. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні аспекти позакласних занять з карате.
3. Надати класифікацію позакласних занять з карате для розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років.

Наукова новизна дослідження Доповнено існуючі відомості щодо позитивного впливу секційних занять з карате на розвиток фізичних якостей учнів 13-14 років.

Практичне значення дослідження полягає що отримані дані можуть бути використані для складання плану позакласних занять з карате.

Робоча гіпотеза: передбачається, що систематичні позакласні заняття з карате будуть сприяти корекції і розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років.

РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки в карате

Карате – японське бойове мистецтво, система захисту та нападу без зброї, що характеризується мінімальним контактом і точними ударами по життєво важливих точках тіла [35]. Його витoki сягають XIV–XVIII ст. на острові Окінава (архіпелаг Рюкю), де воно формувалося під впливом китайського бойового мистецтва цюань-фа («учення кулака»). Заборони на носіння зброї в XIV–XVII ст., запроваджені місцевою владою, змусили населення Окінави розробляти техніки самозахисту беззбройними методами [17]. У 1429 р. король Се Хасі об'єднав регіони Окінави (Хокусан, Нан-дзан, Тю-дзан), заборонивши носіння зброї, що посилювало розвиток рукопашних технік [17]. У 1609 р., після захоплення Окінави князівством Сацума, заборона на зброю була посилена, що сприяло формуванню таємних товариств самооборони, де вивчалися прийоми боротьби голіруч [17].

У 1392 р. китайські колоністи в Кумемуре (передмісті Нахи) принесли знання про цюань-фа, що стало основою для окинавських бойових технік. Назви ката, такі як «Ваншу» (пов'язана з китайським посланцем Ван Цзі, 1683 р.) та «Кушанку» (Гун Сянцзюнь, 1756 р.), вказують на китайський вплив [17]. Проте деякі дослідники вважають, що карате має місцеве окинавське походження, хоча більшість термінів і технік вказують на зв'язок із китайськими бойовими мистецтвами [17].

Спочатку термін «карате» складався з ієрогліфів «кара» (Китай) і «те» (рука), що означало «китайська рука». У XIX ст. майстер Гітін Фунакосі замінив ієрогліф «кара» на «порожній», підкреслюючи філософію звільнення від егоїзму та злості. Фунакосі пояснював, що каратист, подібно до дзеркала чи тихої долини, має адекватно реагувати на виклики, зберігаючи внутрішню гармонію [17].

На початку ХХ ст. Гітін Фунакосі (1868–1957) вивів карате за межі Окінави, популяризуючи його в Японії. У 1922 р. він виступив із лекціями та демонстраціями в Токіо на запрошення Міністерства освіти, що викликало значний інтерес [17].

У 1936 р. Фунакосі заснував школу Шотокан («будинок сосен і хвиль»), яка стала основою класичного стилю карате. Шотокан характеризується низькими стійками, різкими та точними ударами, де ключову роль відіграють рухи стегон. Учні Фунакосі, зокрема його син Йошитака, розвинули стиль, зробивши його основою сучасного спортивного карате [17].

Паралельно з Шотокан розвивалися інші стилі:

Сіто-рю, заснований Кенвою Мабуні (1893–1957), акцентує на ретельності виконання прийомів, швидкості та випередженні супротивника [22].

Годзю-рю, створений Тедзюном Міягі (1888–1953), поєднує жорсткі та м'які техніки, з високими стійками та потужними ударами [22].

Вадо-рю, розроблений Хіронорі Оцукою (1892–1982), використовує елементи джіу-джитсу, роблячи ставку на спритність і обманні рухи [22]. Ці стилі стали основою для багатьох відгалужень, таких як Годзю-кай, Сіто-кай, Вадо-кай, що формувалися після Другої світової війни [22].

Після поразки Японії в 1945 р. американська окупаційна влада заборонила бойові мистецтва, але карате уникло заборони, вважаючись різновидом китайської гімнастики. У 1948 р. створено Японську асоціацію карате (ЖКА) на чолі з Фунакосі, що сприяла розвитку карате як системи самозахисту та виду спорту. У 1964 р. створено Всеяпонську федерацію карате-до, яка об'єднала різні стилі, а в 1968–1970 рр. з'явилися міжнародні організації, такі як Всесвітній союз організацій карате (WUKO) та Всесвітня федерація карате (WKF) [11].

Сучасне карате представлено численними організаціями, зокрема ЖКА/WF, WKS, WUKO, WKF, які встановлюють стандарти тренувань і змагань [1, 15, 16, 18]. Відсутність єдиної системи правил ускладнює

включення карате до олімпійських видів спорту, хоча WKF активно працює над цим, розробляючи уніфіковані правила. Основні формати змагань:

Ката: демонстрація послідовностей рухів, що оцінюються суддями за точністю та виразністю.

Куміте: спортивні поєдинки з чіткими правилами, що включають безконтактні, напівконтактні та контактні формати [16]. Чоловіки та жінки змагаються окремо в обох дисциплінах.

У СРСР карате розвивалося через незалежні секції до 1978 р., коли Спортивний комітет створив Федерацію карате СРСР. У 1981 р. укази Президії Верховної Ради РРФСР запровадили адміністративну та кримінальну відповідальність за незаконне навчання карате. У 1984 р. наказ №404 заборонив заняття карате, але підпільні секції продовжували діяти. У 1989 р. Держкомспорт скасував заборону, що сприяло розвитку карате в Росії, де сьогодні діють численні федерації, які співпрацюють із WKF та іншими організаціями [9].

Підготовка каратистів базується на трьох компонентах:

Кихон: відпрацювання базових технік (удари, блоки, стійки) через повторення для формування автоматизму [13, 20].

Ката: формальні вправи, що імітують бій із уявним супротивником. Кожна школа має власні набори ката, які різняться за технікою та стилем [13, 20].

Куміте: спаринг, спрямований на вдосконалення бойових навичок. Існують різні типи: ситтей іппон (одна атака-контратака), кихон іппон (заданий спаринг), дзію куміте (вільний бій) [13].

Для розвитку сили та витривалості використовуються гімнастичні вправи, тренування з макиварою (ударною дошкою) та мішками з піском. Особлива увага приділяється зміцненню м'язів і сухожиль для виконання потужних ударів. Традиційний костюм (карате-гі) складається з білої куртки, штанів і пояса, колір якого вказує на рівень майстерності: від білого (початківці) до чорного (майстри) [14].

Карате включає техніки кобудо – володіння традиційною зброєю, що походить від селянських інструментів:

Бо: жердина довжиною 160–282 см для ударів і блоків.

Сай: металевий тризубець для захисту від меча.

Нунчаку: сполучені палиці для ударів і задушень.

Тонфа: важелі для блокування та атак [14].

Техніки кобудо інтегруються в ката, розвиваючи координацію та силу.

Тамешиварі – розбивання предметів (дошки, черепиця) – розвиває фізичну силу та духовну концентрацію. Воно допомагає вдосконалювати техніку удару, контролюючи дистанцію та точку контакту [13].

Карате – це не лише бойове мистецтво, а й шлях самовдосконалення, що виховує дисципліну, повагу та гармонію. Його кредо – «Ніколи не нападай першим» – підкреслює пріоритет самозахисту. Філософія карате ґрунтується на принципах дзесин (непохитний дух), киме (концентрація енергії в ударі) та хара (внутрішня енергія), що формують психофізичну рівновагу [13]. Каратисти вчаться контролювати емоції, розвивати витривалість і адаптуватися до викликів.

Бойове карате акцентує на ефективності ударів для ураження супротивника (принцип іккен хиссацу – «одним ударом наповал»), тоді як спортивне карате демонструє техніко-тактичну майстерність у межах правил змагань [13]. Спортивне єдиноборство розвиває силу, швидкість, гнучкість і витривалість, уникаючи небезпечних прийомів, таких як надмірний контакт чи травматичні кидки [13].

Заняття карате сприяють розвитку самодисципліни, впевненості та вміння приймати рішення в стресових ситуаціях. Наприклад, практика ката розвиває концентрацію, а куміте – швидкість реакції та стратегічне мислення. Карате вчить поважати супротивника, уникати конфліктів і використовувати силу лише для захисту [23].

Сотні стилів карате відображають індивідуальний підхід майстрів, які адаптували техніки до своїх фізичних і психологічних особливостей.

Наприклад, Шотокан акцентує на силі та точності, Годзю-рю – на поєднанні жорсткості та м'якості, Вадо-рю – на спритності [17]. Після Другої світової війни стилі розгалужувалися, утворюючи нові школи, такі як Сіто-кай, Годзю-кай, Шото-кай [22].

Сучасні стилі карате поєднують традиційні техніки з новітніми підходами до тренувань, включаючи психологічну підготовку та елементи фітнесу. Деякі школи, як-от Кйокушинкай, акцентують на повноконтактних поєдинках, тоді як інші, як WKF, стандартизують правила для спортивних змагань [38]. Різноманіття стилів дозволяє кожному практиканту знайти напрям, що відповідає його фізичним і духовним потребам [17].

З кінця XX ст. карате набуло популярності у світі, зокрема в Європі, Америці та Азії. У 1968 р. створено Всесвітню федерацію карате-до, а в 1970 р. проведено перший чемпіонат світу [15]. Сьогодні національні федерації діють у більшості країн, співпрацюючи з WKF для уніфікації стандартів [23].

Основним викликом залишається включення карате до олімпійських видів спорту через різноманітність стилів і правил. WKF розробляє єдині стандарти, щоб підвищити шанси карате на олімпійське визнання [23]. Водночас карате залишається популярним як система самозахисту та фізичного виховання, залучаючи мільйони практикантів у всьому світі.

Спортивна підготовка кваліфікованих каратистів є складним педагогічним процесом, спрямованим на досягнення високих спортивних результатів шляхом систематичного розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей. Основна мета полягає у формуванні гармонійно розвиненого спортсмена, здатного демонструвати стабільні результати в змаганнях із карате. Цей процес включає комплексний підхід до фізичного виховання, психологічної стійкості та етичного розвитку [13].

Ключові завдання спортивної підготовки включають:

Забезпечення загальної фізичної підготовки (ЗФП) для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

Формування спеціальної фізичної підготовки (СФП) для вдосконалення техніко-тактичних навичок, специфічних для карате.

Виховання спортивної етики, дисципліни, патріотизму та поваги до суперника.

Зміцнення здоров'я через дотримання гігієни, режиму тренувань і медичного контролю.

Систематична участь у змаганнях для набуття змагального досвіду.

Популяризація карате серед молоді та громадськості [20]. Ці завдання забезпечують комплексний розвиток спортсмена, підвищуючи його конкурентоспроможність і стійкість до стресових умов змагань [15].

Успішна реалізація зазначених завдань сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку та формуванню психологічної стійкості. Каратисти набувають навичок самодисципліни, швидкого прийняття рішень і адаптації до динамічних умов поєдинку, що є критично важливим для досягнення високих результатів [26].

Засоби спортивної підготовки в карате поділяються на дві основні групи: фізичні вправи та конструктивні засоби. Фізичні вправи є основним інструментом для розвитку фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, тоді як конструктивні засоби (спортивне обладнання, тренажери) підвищують ефективність тренувального процесу, особливо для спортсменів віком 13–14 років [13].

Фізичні вправи класифікуються за спрямованістю та впливом на організм:

Загальні вправи: спрямовані на розвиток основних фізичних якостей. До них належать біг (на дистанції 3–5 км), плавання, гімнастичні вправи, стрибки на батуті, а також пішохідний і велотуризм. Ці вправи формують базову витривалість і координацію, необхідні для подальшого спеціалізованого тренування [20].

Допоміжні вправи: створюють функціональну базу для спеціальної підготовки. Включають вправи з власною вагою (підтягування, віджимання),

обтяженнями (штанга, гантелі), спринти (30–60 м), біг по пересіченій місцевості та стрибки зі скакалкою. Вони розвивають силу, швидкість і гнучкість, готуючи організм до інтенсивних навантажень [13].

Спеціальні вправи: удосконалюють техніко-тактичні навички, моделюючи змагальні ситуації. Наприклад, відпрацювання ударів на макиварі, виконання ката для вдосконалення техніки, спаринги з акцентом на швидкість і точність. Ці вправи усувають технічні помилки, підвищують ефективність прийомів і готують до реальних поєдинків [20].

Змагальні вправи: комбінації техніко-тактичних дій, що відповідають правилам змагань WKF або інших федерацій. Вони включають виконання комбінацій ударів, блоків і переміщень у форматі куміте, а також демонстрацію ката перед суддями [15].

Конструктивні засоби включають спортивні споруди (доянги), гімнастичні снаряди (бруси, турніки), тренажери (силові, кардіо) та візуальні посібники (відеоаналіз техніки). Ці засоби створюють оптимальні умови для тренувань, особливо для молодших спортсменів, сприяючи розвитку координації, сили та техніки [13]. Наприклад, використання макивари дозволяє відпрацьовувати силу та точність ударів, а тренажери для ніг – підвищувати швидкість переміщень [20].

Контрольні засоби включають вимірювальні прилади для оцінки функціонального стану організму: пульсометри, тести на витривалість, аналіз техніки через відеозапис. Вони допомагають тренерам визначати рівень тренуваності, коригувати навантаження та оцінювати прогрес спортсмена [20]. Наприклад, тести на максимальне споживання кисню ($VO_2 \max$) дозволяють оцінити аеробну витривалість, що є важливим для тривалих поєдинків [13].

Комбінація засобів залежить від етапу підготовки та вікових особливостей. Для спортсменів 13–14 років акцент робиться на загальні та допоміжні вправи для формування фізичної бази, тоді як спеціальні та змагальні вправи вводяться поступово для уникнення травм і перевантажень

[20]. Такий підхід забезпечує оптимальну адаптацію до змагальних умов і сприяє довгостроковому розвитку [15].

У підготовці каратистів застосовуються два ключові методи тренування.

Безперервний метод: передбачає тривалу активність без перерв, спрямовану на розвиток загальної витривалості та зміцнення серцево-судинної системи. Наприклад, біг на 5 км у середньому темпі або виконання ката протягом 20–30 хвилин покращують аеробну витривалість [20].

Інтервальний метод: чергування коротких періодів високої інтенсивності (30–60 с) із відпочинком (45–90 с). Цей метод розвиває анаеробну витривалість, силу та швидкість, що є критично важливими для куміте. Наприклад, спринти на 30 м із відпочинком або серії ударів на макиварі з високою інтенсивністю [13].

Для спортсменів 13–14 років методи адаптуються з урахуванням фізіологічних особливостей. Безперервний метод використовується для розвитку базової витривалості, але з меншою тривалістю (15–20 хв). Інтервальний метод застосовується з коротшими циклами (20–30 с роботи, 60 с відпочинку), щоб уникнути перевтоми та травм [20]. Наприклад, тренування може включати серії швидких ударів по мішку з відпочинком для відновлення дихання [13].

Безперервний метод сприяє розвитку аеробних процесів, покращуючи роботу серцево-судинної та дихальної систем. Інтервальний метод активізує анаеробний гліколіз, підвищуючи здатність організму до короткочасних інтенсивних зусиль, що відповідає характеру поєдинків у карате [20]. Поєднання методів дозволяє оптимізувати енергозабезпечення організму та підвищити ефективність тренувань [13].

У практиці тренувань каратистів 13–14 років безперервний метод може включати виконання базових технік (кихон) протягом 15 хвилин, тоді як інтервальний метод – серії з 10 швидких ударів по макиварі з 30-секундним відпочинком. Такі підходи розвивають витривалість, швидкість реакції та технічну точність [20]. Тренери також використовують ігрові елементи,

наприклад, спаринги з обмеженими правилами, для підвищення мотивації молодих спортсменів [15].

Спортивна підготовка в карате ґрунтується на трьох групах принципів.

Загальні принципи дидактики: систематичність, послідовність, індивідуальний підхід, наочність і свідоме засвоєння матеріалу. Наприклад, використання відеозаписів для аналізу техніки сприяє кращому розумінню рухів [26].

Принципи фізичного виховання: гармонійний розвиток фізичних, психологічних і етичних якостей, оздоровчий ефект, єдність навчання та розвитку. Ці принципи забезпечують комплексний вплив на особистість спортсмена [13].

Спеціальні принципи тренування: відповідність засобів і методів тренувальним завданням, підготовка до змагальних умов, розвиток специфічних навичок, таких як точність ударів і швидкість реакції [20].

Практична реалізація принципів включає наступні орієнтири.

Орієнтація на максимальні результати: тренувальні програми спрямовані на досягнення піку форми до ключових змагань, наприклад, чемпіонатів WKF [15].

Взаємозв'язок ЗФП і СФП: загальна підготовка (біг, гімнастика) формує базу для спеціальних вправ (ката, куміте) [13].

Неперервність і циклічність: тренувальний процес поділено на макроцикли (рік), мезоцикли (місяць) і мікроцикли (тиждень) для поступового нарощування навантажень [20].

Хвильоподібність навантажень: чергування інтенсивних і відновлювальних періодів для уникнення перевтоми [13].

Поступове наближення до граничних навантажень: поступове збільшення інтенсивності вправ, наприклад, від легких спарингів до повноконтактних [20].

Рівнинна та гірська підготовка: тренування в горах підвищують витривалість завдяки гіпоксичним умовам [13].

Ці принципи забезпечують системність і ефективність підготовки. Наприклад, індивідуальний підхід дозволяє адаптувати навантаження до фізичних можливостей спортсмена, а циклічність допомагає досягти піку форми до змагань. Спеціальні принципи, такі як відповідність вправ змагальним умовам, підвищують результативність у куміте та ката [20].

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу, оскільки карате вимагає високої концентрації, самоконтролю та стресостійкості. Вона включає розвиток мотивації, впевненості, здатності до швидкого прийняття рішень і контролю емоцій під час поєдинків [26].

Для спортсменів 13–14 років застосовуються такі засоби навчання.

Візуалізація: уявлення успішного виконання технік або перемоги в поєдинку.

Медитація та дихальні вправи: для підвищення концентрації та зниження стресу.

Рольові спаринги: моделювання змагальних ситуацій для розвитку адаптивності [13].

Ці методи допомагають формувати психологічну стійкість, що є ключовою для успіху в змаганнях.

Психологічна підготовка підвищує ефективність виконання технік у стресових умовах. Наприклад, візуалізація допомагає каратисту точно виконувати ката, а медитація знижує тривожність перед поєдинком. Для молодих спортсменів такі методи також сприяють розвитку самодисципліни та відповідальності [22].

Правильне харчування відіграє ключову роль у підготовці каратистів, забезпечуючи енергію для тренувань і відновлення. Раціон має бути збалансованим, із достатньою кількістю білків (1.5–2 г/кг маси тіла), вуглеводів (5–7 г/кг) і жирів (1 г/кг). Наприклад, вуглеводи (рис, овес) забезпечують енергію для інтенсивних тренувань, а білки (м'ясо, риба) сприяють відновленню м'язів [13].

Режим дня включає чіткий розклад тренувань, відпочинку та сну (8–9 годин для підлітків). Для спортсменів 13–14 років важливо уникати перетренованості, тому тренування проводяться 3–5 разів на тиждень із обов'язковими днями відновлення [20]. Медичний контроль, включаючи регулярні обстеження, допомагає виявляти ознаки перевтоми чи дефіциту поживних речовин [15].

Збалансоване харчування та режим дня підвищують витривалість, прискорюють відновлення та знижують ризик травм. Наприклад, вживання білкових коктейлів після тренувань сприяє швидкому відновленню м'язів, а дотримання режиму сну покращує концентрацію [13].

Сучасна підготовка каратистів включає використання технологій, таких як відеоаналіз для виправлення технічних помилок, сенсори для оцінки сили ударів і програмне забезпечення для планування тренувань. Наприклад, відеоаналіз дозволяє тренерам оцінювати кут удару чи позицію стійки, підвищуючи точність корекцій [20].

Сучасні підходи акцентують на індивідуалізації тренувальних програм. Тренери використовують тести фізичних якостей (наприклад, спринт на 30 м, тест Купера) для визначення сильних і слабких сторін спортсмена, адаптуючи вправи до його потреб [13]. Для підлітків 13–14 років це особливо важливо через відмінності у фізичному розвитку [20].

Всесвітня федерація карате (WKF) розробляє уніфіковані стандарти для змагань, що впливають на підготовку. Наприклад, правила WKF вимагають високої точності в ката та контрольованих ударів у куміте, що змушує тренерів акцентувати на технічній майстерності та швидкості реакції. Ці стандарти сприяють гармонізації тренувальних методик у різних країнах [37].

Сучасні каратисти беруть активну участь у популяризації спорту через майстер-класи, показові виступи та соціальні медіа. Це не лише підвищує інтерес до карате, але й мотивує молодих спортсменів до саморозвитку та відповідальності [15].

1.2. Особливості тренування дітей середнього шкільного віку в карате

Середній шкільний вік (13–14 років) є періодом інтенсивного біологічного дозрівання, пов'язаного з пубертатом. Зростання скелета сягає 5–7 см на рік, а маси тіла – до 4,5 кг. Хлопчики відстають від дівчаток на 1–2 роки через повільніші темпи статевого дозрівання. Процес окостеніння залишається незавершеним, що впливає на міцність кісток і суглобів. М'язові волокна розвиваються повільніше, ніж трубчасті кістки, змінюючи пропорції тіла та натяг м'язів [9].

М'язова маса у хлопчиків після 13–14 років зростає швидше, ніж у дівчаток, сприяючи розвитку силових якостей. У дівчаток м'язи плечового пояса менш розвинені, але вони демонструють вищу гнучкість і пластичність рухів. Незавершеність морфологічної зрілості м'язових волокон вимагає обережного дозування силових навантажень, щоб уникнути травм зв'язок і суглобів [9].

Серце підлітків активно зростає, що підвищує вимоги до кровопостачання. Кровоносні судини розвиваються повільніше, що може спричиняти підвищення кров'яного тиску, порушення ритму серця та швидку втому. Наприклад, інтенсивні тренування можуть викликати задишку або відчуття тиску в грудях. Тренери повинні чергувати фізичні навантаження з дихальними вправами для відновлення [9].

Грудна клітка обмежує рухливість ребер, зумовлюючи поверхневе дихання. Проте об'єм легенів зростає: у хлопчиків із 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років), у дівчаток із 1900 мл до 2500 мл. Хлопчики частіше використовують черевний тип дихання, дівчатка – грудний. Менша здатність затримувати дихання знижує витривалість у умовах гіпоксії порівняно з дорослими [7].

Нервова система підлітків характеризується підвищеною збудливістю через гормональні зміни. Це проявляється у швидкій втомлюваності,

порушеннях сну та чутливості до стресу. Хлопчики схильні переоцінювати свої фізичні можливості, тоді як дівчатка можуть демонструвати меншу впевненість. Підлітки чутливі до критики, що вимагає від тренерів делікатного підходу та використання мотиваційних методик [5].

Середній шкільний вік є сенситивним для розвитку фізичних якостей. У хлопчиків інтенсивно розвиваються:

- швидкісно-силові здібності (10–11, 14–15 років);
- сила (13–14 роки);
- швидкість одиночного руху (10–14 роки);
- витривалість у статичному режимі (13–15 років);
- координація (10–11, 14–15 роки).

У дівчат акцент припадає на:

- швидкісно-силові здібності (11–12 роки);
- швидкість і координацію (10–13 роки);
- гнучкість (11–15 років);
- витривалість (13–14 роки) [1].

Темпи приросту фізичних якостей (таблиця 1.1):

- швидкісні здібності: 3,9% (хлопчики), 2,9% (дівчатка) на рік;
- силові здібності: 15,8% (хлопчики), 8,4% (дівчатка);
- загальна витривалість: 3,3% (хлопчики), 2,1% (дівчатка);
- швидкісна витривалість: 4,1% (хлопчики), 1,0% (дівчатка);
- силова витривалість: 9,4% (хлопчики), 3,3% (дівчатка) [10].

Гнучкість у дівчаток на 20–30% вища, що забезпечує перевагу у вправах на рівновагу та пластичність [21].

Незавершеність окостеніння та швидке зростання кісток підвищують ризик травм опорно-рухового апарату. Вправи на гнучкість потребують розігріву, а силові навантаження мають бути дозованими (гантелі 1–3 кг). Інтенсивні тренування чергуються з дихальними вправами для відновлення серцево-судинної системи та уникнення перевтоми [2].

Тренування дітей 13–14 років у карате включає фізичні вправи та конструктивні засоби, адаптовані до фізіологічних особливостей. Фізичні вправи поділяються на:

– загальні вправи: біг (3–5 км у середньому темпі), плавання, гімнастика (віджимання, присідання), стрибки зі скакалкою. Розвивають витривалість, силу та координацію;

– допоміжні вправи: підтягування, спринти (30–60 м), вправи з легкими обтяженнями (гантелі, гумові стрічки). Формують функціональну базу для спеціальних навантажень [13];

– спеціальні вправи: відпрацювання ударів на макиварі, виконання базових ката (Хейан Шодан, Хейан Нідан), спаринги з обмеженим контактом. Удосконалюють техніко-тактичні навички [20].

Змагальні вправи: комбінації ударів і блоків у форматі куміте, демонстрація ката перед судьями. Моделювання умов змагань WKF [37].

Конструктивні засоби включають доянгі, макивари, гімнастичні снаряди (турніки, бруси), тренажери для швидкості (бігові доріжки) і сили (силові тренажери). Відеоаналіз техніки допомагає виявляти помилки, наприклад, у позиції стійки чи куті удару. Обладнання адаптується до зросту та фізичних можливостей підлітків [13].

Контрольні засоби включають пульсометри, тести на витривалість (тест Купера – біг 12 хвилин), відеоаналіз для оцінки техніки. Наприклад, пульсометрія після спарингів визначає рівень відновлення, а тест Купера оцінює аеробну витривалість. Ці засоби дозволяють тренерам коригувати навантаження індивідуально [20].

Для підлітків 13–14 років акцент робиться на загальні та допоміжні вправи для формування фізичної бази. Спеціальні та змагальні вправи вводяться поступово, щоб уникнути травм. Наприклад, спаринги проводяться з обмеженим контактом, а ката виконуються з акцентом на координацію, а не швидкість [15].

Безперервний метод передбачає тривалу активність (15–20 хвилин) для розвитку загальної витривалості. Наприклад, біг у середньому темпі (6–8 км/год) або виконання кихон (базові удари, блоки) зміцнює серцево-судинну систему та покращує дихання. Для підлітків тривалість обмежується до 15 хвилин, щоб уникнути перевтоми [20].

Інтервальний метод включає чергування інтенсивних вправ (20–30 с) із відпочинком (60–90 с). Наприклад, серії швидких ударів по макиварі (10–15 ударів) або спринти на 30 м розвивають анаеробну витривалість і швидкість, необхідні для куміте. Цикли скорочуються для підлітків, щоб мінімізувати ризик травм [13].

Безперервний метод сприяє розвитку аеробної витривалості, покращуючи роботу серця та легенів. Інтервальний метод активізує анаеробний гліколіз, підвищуючи здатність до короточасних інтенсивних зусиль, характерних для поєдинків у карате. Наприклад, серії спринтів підвищують швидкість реакції, а тривалий біг – загальну витривалість [20].

Тренування включає: 10 хвилин бігу в середньому темпі, 5 серій по 20 с швидких ударів на макиварі з 60 с відпочинку, виконання ката Хейан Нідан для розвитку координації. Ігрові спаринги з обмеженими правилами підвищують мотивацію та знижують психологічний тиск [15]. Вправи на гнучкість (розтяжка після розігріву) проводяться плавно для захисту зв'язок [13].

Психологічна підготовка є ключовою для підлітків через їх емоційну нестабільність. Карате розвиває самодисципліну, впевненість і стресостійкість через виконання ката (концентрація) та куміте (швидке прийняття рішень). Позитивний вплив занять на морально-вольові якості підтверджується дослідженнями [6].

Для дітей 13–14 років застосовуються наступні засоби навчання.

Візуалізація: уявлення успішного виконання ката чи перемоги в поєдинку.

Дихальні вправи: глибоке ритмічне дихання для зниження тривожності.

Рольові спаринги: моделювання змагальних ситуацій для адаптації до стресу.

Тренери також часто використовують похвалу замість критики, щоб підвищити мотивацію та впевненість [13].

Психологічна підготовка допомагає справлятися зі стресом і підвищує ефективність техніки. Наприклад, візуалізація покращує точність ката, а дихальні вправи знижують тривожність перед змаганнями. Це сприяє формуванню відповідальності, самоконтролю та вміння працювати в команді [26].

Збалансоване харчування забезпечує енергію та відновлення. Раціон підлітків включає:

- білки (1.5–2 г/кг маси тіла): курка, риба, яйця;
- вуглеводи (5–7 г/кг): рис, овес, гречка;
- жири (1 г/кг): горіхи, оливкова олія;
- білкові коктейлі після тренувань прискорюють відновлення м'язів.

Дефіцит поживних речовин знижує витривалість і може затримувати ріст [13].

Режим дня передбачає 8–9 годин сну, 3–5 тренувань на тиждень (60–90 хвилин) і дні відновлення. Тренування проводяться з урахуванням шкільного розкладу, щоб уникати перевтоми. Медичний контроль (аналізи, вимірювання пульсу) виявляє ознаки перетренованості. Наприклад, регулярні обстеження дозволяють коригувати інтенсивність вправ [15].

Правильний режим і харчування підвищують витривалість, прискорюють відновлення та знижують ризик травм. Достатній сон покращує концентрацію, а збалансований раціон забезпечує енергію для спарингів. Для дівчаток рекомендуються аеробні вправи під музику для підвищення мотивації [15].

Сучасні тренування використовують відеоаналіз для виправлення технічних помилок (наприклад, кут удару в ката), сенсори для вимірювання сили ударів і програмне забезпечення для планування циклів. Наприклад, аналіз відеозаписів допомагає коригувати стійки в ката, підвищуючи точність [20; 36; 37].

Індивідуальний підхід передбачає тестування фізичних якостей: спринт на 30 м (швидкість), тест Купера (витривалість), тести на гнучкість. У дівчаток акцент на координацію та гнучкість, у хлопчиків – на силу та швидкість. Це дозволяє адаптувати програми до біологічного віку [1].

Всесвітня федерація карате (WKF) встановлює стандарти, що впливають на тренування. Правила WKF вимагають високої точності в ката та контрольованих ударів у куміте. Для підлітків використовуються спрощені правила, щоб знизити ризик травм. Це сприяє гармонізації тренувальних методик [37].

Заняття карате сприяють популяризації спорту через майстер-класи, показові виступи та соціальні медіа. Це підвищує мотивацію підлітків і залучає нових учнів, особливо в середньому шкільному віці, коли формується інтерес до бойових мистецтв [15].

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури, документальних і архівних матеріалів.
2. Педагогічне спостереження, бесіда, інтерв'ю і анкетування.
3. Збір і пошук теоретичної інформації.

Аналізуючи науково – методичну літературу, документальні і архівні матеріали. Однією з причин низької ефективності освітньо-виховного процесу по фізичному вихованню є недосконалість системи організації фізкультурно-спортивної діяльності, що традиційно склалася, обмеженість і моральне старіння форм організації навчального процесу (переважно технологій загально розвиваючої спрямованості). Традиційні технологічні конструкції із-за слабо розвиненої фізкультурно-спортивної інфраструктури не вирішують повною мірою проблем оптимізації фізичної підготовленості, функціонального стану і формування потребностно-мотиваційної сфери до регулярного зайняття фізичними вправами.

Крім того, обов'язковий курс фізичного виховання не дозволяє здійснювати процес фізичного вдосконалення більше 2 раз на тиждень (4 години). Це не відповідає фізіологічним нормативам (6-8 годин в тиждень) і явно недостатньо для підтримки на оптимальному рівні фізичної і розумової працездатності. Ситуація, що склалася, і зумовила об'єктивну необхідність пошуку нових шляхів додаткових форм заняття фізичними вправами, які сприяли б оптимальному задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів і потреб на основі застосування спортивно-орієнтованих технологій як в структурі навчального розкладу (навчальний час), так і у вільний від навчання час.

Педагогічні спостереження. Важливим організуючим і направляючим чинником в процесі фізичної підготовки є контроль над розвитком якостей. Одним з показників, що характеризують рівень розвитку фізичних здібностей, є успішна здача тестів. Проведені спостереження і отримані дані дозволили скоректувати і визначити діяльність викладача з фізичного виховання. Застосування їм засобів для виховання фізичних здібностей.

Теоретичну основу дослідження склали:

- фундаментальні положення теорії і методики фізичного виховання школярів середнього шкільного віку, розроблені українськими вченими (Т. Круцевич, С. Романенко, В. Плахотнік);
- теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних і фізичних якостей у дітей та підлітків, зокрема у контексті побудови тренувального процесу (О. Лях, Л. Волков);
- наукові засади індивідуалізації фізичного розвитку дітей шкільного віку, адаптації програм позакласних занять з урахуванням вікових та функціональних особливостей (Т. Круцевич, І. Власюк);
- дослідження соціально-педагогічного потенціалу бойових мистецтв, як засобу формування фізичних, морально-вольових і соціальних якостей учнів (І.М. Власюк).

2.2. Організація дослідження

Дослідження мало теоретичне спрямування і виконувалося у межах освітньо-наукової програми підготовки магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Його метою було науково обґрунтувати доцільність застосування занять з карате як форми позакласної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей школярів 13–14 років, спираючись на системний аналіз науково-методичної літератури.

У межах дослідження здійснено:

- аналітичний огляд наукових праць українських і зарубіжних авторів, що висвітлюють питання:

- вікових особливостей фізичного розвитку школярів середнього шкільного віку;

- теорії і методики розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні;

- організації та змісту позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи;

- специфіки занять з карате як спортивного єдиноборства та педагогічного інструменту;

- структурно-змістовий аналіз методичних підходів до проведення позакласних занять із використанням елементів бойових мистецтв;

- класифікацію типів позакласних занять з карате за їх впливом на різні фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність).

Дослідження виконувалося протягом 2022–2023 навчального року і включало три основні етапи:

Підготовчий етап (вересень – жовтень 2022 року):

- вибір теми дослідження;

- постановка мети, завдань, формулювання об'єкта і предмета дослідження;

- розробка структури роботи.

Аналітичний етап (листопад 2022 – травень 2023 року):

- систематичний пошук, добір і вивчення наукових джерел з тематики дослідження;

- критичний аналіз концепцій, теорій та методик, висвітлених у працях сучасних українських і зарубіжних фахівців;

- узагальнення підходів до організації позакласних занять з карате у шкільній практиці.

Узагальнювальний етап (червень – грудень 2023 року):

- оформлення отриманих теоретичних висновків у вигляді системної класифікації;

- формулювання практичних рекомендацій щодо змісту й організації занять з карате для розвитку фізичних якостей школярів;

- підготовка пояснювальної записки до захисту магістерської роботи.

У процесі дослідження використовувалися загальнонаукові методи, зокрема:

- теоретичний аналіз і синтез;

- індукція та дедукція;

- порівняльний аналіз;

- класифікація і типологізація;

- систематизація й узагальнення наукових положень.

Проведене дослідження дозволило:

- зібрати та проаналізувати наукову інформацію щодо фізичного виховання учнів 13–14 років;

- визначити місце та потенціал карате в структурі позакласної рухової активності школярів;

- сформулювати теоретичну модель організації занять з карате, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13 – 14 РОКІВ НА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ

3.1. Зміст різних видів підготовки на позакласних заняттях з карате

Теоретична підготовка.

Вивчення карате на позакласних заняттях охоплює різноманітні аспекти, починаючи від теоретичної підготовки. Це включає в себе розгляд поняття "фізична культура і спорт", огляд стану та розвитку карате, основні етапи його формування та особливості календаря змагань. Детально розглядаються також техніка й тактика карате, участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях, основні міжнародні спортивні змагання з цієї дисципліни, а також розвиток карате за кордоном. Крім того, вивчається будова та функції організму людини, аспекти особистої гігієни та режиму харчування, медичний контроль і самоконтроль, надається інформація щодо першої медичної допомоги та спортивного масажу, а також засади фізіології спортивного тренування.

Фізична підготовка.

Вправи на формування строю та дисципліни включають шикування в ряд та колону, процес складання рапорту та виконання команд, таких як «Шикуйся!», «Струнко!», «Відставити!», «Правою!» (або «Лівою!»), «Вільно!», та «Розійдись!». Також у цій програмі передбачені розрахунки руху групи в різних формаціях: по черзі, на перший-другий, по троє і так далі.

Попереднє формування в колону включає перебудову по два, три, чотири особи, а також повороти на місці та в русі: праворуч, ліворуч, кругом. Додатково проводиться навчання руху: стройовим кроком, звичайним, перехід від кроку до бігу і від бігу до кроку, а також зміна напрямку руху. У цій програмі також враховані розмикання та змикання приставним кроком, а також загальнорозвивальні вправи без використання додаткових предметів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу включають одночасні та послідовні рухи у плечових, ліктювих та променевоzap'ястних суглобах, такі як повороти, колові рухи, змахи та ривкові рухи з різних вихідних позицій, виконувани як на місці, так і в русі. Додатково, можна виконувати вправи для двох осіб, використовуючи опір партнера для підвищення інтенсивності тренування.

Вправи для м'язів тулуба включають обертання тулуба праворуч та ліворуч з різних початкових положень, нахили тулуба, згинання та розгинання тулуба у положенні лежачи.

Для м'язів ніг можна виконувати піднімання та опускання ніг у різних напрямках (прямі та зігнуті вперед, у бік, назад), згинання та розгинання ніг у різних позиціях (на півприсіданні, присіданні, випади), колові рухи (стоячи, сидячи), підскоки (ноги разом, нарізно, на одній нозі).

Вправи для м'язів усього тіла включають поєднання рухів різних частин тіла, такі як присідання з нахилами вперед і рухами руками, випади з нахилом тулуба, обертання тулуба з коловими рухами рук, по черзі згинання та розгинання ніг тощо.

Щодо формування правильної постави, можна виконувати вправи в рівновазі, стоячи на обох або одній нозі, з різними положеннями та рухами рук тощо.

Загальнорозвивальні вправи з використанням різних предметів можуть бути відмінним способом покращити фізичну форму та координацію рухів. Ось декілька прикладів:

1. З короткою скакалкою:
 - підскоки зі скакалкою в різному темпі;
 - біг зі скакалкою;
 - естафетні забіги зі скакалкою тощо.
2. З гімнастичною палкою:
 - нахили та повороти тулуба з різними положеннями палки;

- перестрибування через палку;
- колові рухи;
- підкидання та ловля палки.

3. З набивними м'ячами (1-4 кг):

- кидки в різних напрямках та позиціях тіла;
- кидки різними способами;
- змагання на дальність кидка вперед і назад однією та двома руками.

4. Акробатичні вправи:

- групування, стійки на різних частинах тіла;
- різні перекиди та перевороти;
- спеціальні акробатичні вправи для каратистів.

5. Ритмічна гімнастика:

- загальноприйняті комплекси для дітей.

6. Легкоатлетичні вправи:

- різні види ходьби у сполученні з бігом, присіданнями та схресними кроками;
- біг на різних дистанціях з низького та високого стартів;
- стрибки у довжину, висоту з місця та з розбігу;
- кидання гранати, тенісного м'яча тощо.

Додатково, можна виконувати рухливі ігри, спортивні ігри (ручний м'яч, футбол, баскетбол), займатися лижним та ковзанярським спортом, плаванням, стрільбою тощо, що також великим чином сприяє загальному розвитку та покращенню фізичної форми.

Вправи для розвитку швидкості та спритності можуть значно покращити агільність і швидкість каратиста. Ось деякі ефективні вправи:

1. Швидкий біг вперед, боком і назад:

- зміна напрямків з приставними та схресними кроками;
- ривки вперед, в боки, назад зі стартового положення.

2. Різноманітні стрибки:

- стрибки в бік у довжину, вгору, з місця та з розбігу;
- стрибки з поштовхом і зі зміною напрямку руху.

3. Крос-фартлек:

- крос з прискореннями різної довжини та швидкості, виконуваний за самопочуттям;
- стрибки зі скакалкою.

4. Багатоскоки:

- різні варіації стрибків для розвитку швидкісно-силової витривалості.

Ці вправи, в поєднанні з іншими видами тренування, такими як кроси з прискореннями та стрибки зі скакалкою, можуть створити основу для розвитку швидкості, спритності та витривалості, що особливо важливо для каратистів.

Морально-вольова та психологічна підготовка.

Моральні та вольові якості грають важливу роль у тренуваннях каратистів. Вони сприяють удосконаленню спортивних навичок та підвищенню результативності. Ментальна складова грає ключову роль під час занять і змагань у карате.

Під час інтенсивних тренувань каратист стикається з великим фізичним навантаженням. Це вимагає швидкої реакції на дії суперника та прийняття оперативних рішень. Подолання фізичних труднощів потребує внутрішньої сили та вольової наполегливості.

Виявлення психічних станів і подолання негативних емоцій має велике значення перед початком і під час змагань. Контроль емоцій, «відчуття тіла», усвідомлення дистанції та часу - все це важливо для успішного виступу.

Вольові якості, такі як самодисципліна та витривалість, є ключовими у вирішенні труднощів. Вони пов'язані з емоційною стійкістю, що є важливим аспектом в карате.

Участь у змаганнях не лише вимагає від спортсмена підвищення рівня моральних, вольових та психологічних якостей, а й є важливим моментом для

їх перевірки та удосконалення. Змагання стають кінцевим тестом для розвитку та перевірки всіх аспектів підготовки каратиста.

Психологічна підготовка каратистів включає виявлення та розвиток їхніх здібностей та якостей, які сприяють успішності під час змагань і в умовах підвищеного психологічного напруження. Тренування каратиста має бути вимірне та максимально наближене до реальних умов змагань, іноді навіть перевищувати їх за складністю, щоб підготувати спортсмена до будь-яких ситуацій.

Під час тренувань значна увага приділяється розвитку психомоторних та емоційно-вольових проявів каратиста. Це включає такі аспекти, як точність реакції, швидкість відгуку на рух об'єкта, концентрація уваги, вольові якості та емоційна стійкість.

Використання методів тренування, орієнтованих на змагання, може ефективно підвищити психологічну підготовку учнів 13-14 років. Цей підхід дозволяє спортсменам відчувати ситуації, схожі на справжні змагання, і вдосконалювати свої навички та реакції в умовах психологічного напруження.

Для досягнення високого рівня психологічної підготовки, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, а також їхніх унікальних реакцій та якостей під час тренувань і змагань. Це допомагає підбирати ефективніші методи тренувань та підготовки до змагань.

Тактична підготовка в карате.

Тактика в карате - це вміння застосовувати технічні прийоми з урахуванням індивідуальних можливостей в бою проти різних стилів супротивників. Майстерність полягає в нейтралізації сильних сторін супротивника та використанні його слабких моментів, одночасно застосовуючи власний унікальний стиль.

Побудова плану бою вимагає глибокого аналізу та розуміння дій супротивника. Здатність аналізувати й синтезувати його рухи та вміння, а також оволодіння різноманітними техніко-тактичними засобами є ключем до

успішного планування бою. Чим більше варіантів технік доступно каратисту, тим більше можливостей у створенні різноманітних стратегій для поєдинку.

Застосування тактичних рішень вимагає гнучкості та вміння швидко реагувати на зміни в бою. Це включає в себе здатність адаптувати план бою відповідно до дій супротивника та вміння швидко переходити від одного підходу до іншого в залежності від обставин.

Тактичні дії каратиста можна умовно розділити на три основні групи: підготовчі, наступальні та захисні.

Підготовчі дії активно використовують велику маневреність та контратакти. Це можуть бути одиночні удари або повторні атаки, реакція на атаку супротивника або техніка переслідування для створення сприятливої позиції.

Наступальні дії виявляються у нападах і контратаках. Контратаки можуть бути здійснені як у відповідь на атаку, так і у відповідь на контратаку супротивника. Ці дії можна виконувати на різних дистанціях: віддалені, середні та близькі.

Захисні дії охоплюють переміщення зі зміною дистанцій та кутів атак або контратак, використання блокування руками та ногами, а також контрольні удари без подальшого продовження атаки.

Кожен з цих видів дій відображає різні тактичні підходи, що дозволяють каратистам реагувати та діяти в залежності від ситуації на рингу та стилістики бою опонента.

Класифікація манери бою каратиста на «ігровика», «нокаутера», «технара», «темповика» та «універсала» дозволяє розуміти різні стилі та стратегії ведення поєдинку. Для покращення тактичних навичок варто використовувати три основні групи вправ.

1. Вправи для покращення тактики наступальних та контр-наступальних прийомів: Ці вправи спрямовані на створення специфічних бойових ситуацій, які сприяють виконанню певних прийомів.

2. Підготовчі, наступальні та захисні дії, що моделюють бойові ситуації: Це вправи, які допомагають розібратися в типових бойових ситуаціях та складати адекватні стратегії дій у відповідь на ці ситуації.

3. Вправи для розвитку швидкості та правильності тактичного мислення в умовних боях, які моделюють змагання: Ці вправи спрямовані на покращення швидкості прийняття рішень та реакції на зміни в умовах, схожих на реальні змагання.

Комплексне використання цих трьох груп вправ дозволяє каратистам не лише розвивати свої технічні навички, але й вдосконалювати тактичний бій та підготовку до різних стилів супротивників.

Технічна підготовка.

Розглянемо поняття спортивної техніки та тактики в карате. Техніка - це вміння виконувати різноманітні рухи, включаючи удари, блоки, стійки та пересування. Тактика - це планування і використання стратегій під час поєдинку, враховуючи індивідуальні можливості та слабкі місця супротивника. Техніка та тактика взаємозалежні: виконання техніки без правильної тактики може бути неефективним, а тактичне планування без вміння виконати потрібні рухи також не принесе успіху.

Найсильніші каратисти володіють відмінною технікою ударів і блоків, вони здатні реагувати оперативно на різні атаки та використовувати різні стійки та пересування, щоб підготувати власну атаку або захиститися від супротивника. Вони вміють точно визначати вихідне положення для виконання удару чи блоку і мають швидкість і точність у виконанні цих дій.

Технічні прийоми включають у себе різноманітність стійок (традиційні та бойові), пересування (в традиційних та бойових стійках), а також удари, блоки та рухи на різних відстанях (вперед, назад, в бік, на місці).

Сійки поділяються на традиційні (основні для карате) та бойові, що використовуються для специфічних ситуацій. Пересування можуть бути виконані в різних напрямках і на різній дистанції, що дозволяє каратистам підготувати власну атаку або відхід від супротивника.

Удари руками та ногами виконуються на різному рівні (голова, тулуб, пояс), залежно від ситуації та стратегії. Блоки також виконуються на різних рівнях і дозволяють захиститися від атак супротивника.

Аналіз техніки поєдинку може виявити недоліки, такі як неефективні удари, слабкі блоки або неправильне використання стійок та пересувань. Розвиток тактики включає в себе розробку плану бою, вибір стратегій та комбінацій, щоб ефективно використовувати власні сильні сторони і виявити слабкі моменти супротивника.

Техніка та тактика у карате - це складні та взаємопов'язані аспекти, які вимагають від каратистів ретельної підготовки та аналізу.

3.2. Побудова позакласних занять з карате

Структура позакласних занять з карате відображає системний підхід до тренування і розвитку учнів. Кожна частина заняття має свої важливі функції.

1. Підготовча частина. На початку заняття вона спрямована на підготовку організму до фізичних навантажень. Це включає загальнорозвивальні вправи, розминку, розтяжку та інші вправи, що підвищують готовність тіла до тренування.

2. Основна частина. Це найбільш інтенсивна та продуктивна частина заняття, коли проводяться основні тренувальні завдання. Тут виконуються вправи з техніки, тактики, ударів, блоків, а також робляться комплекси вправ, спрямованих на поліпшення навичок учнів.

3. Заключна частина. Після основної частини заняття важливо провести заключний етап для зниження навантаження і підвищення відновлення. Це може включати в себе розминку, розтяжку, вправи для зниження пульсу та відновлення дихання.

Ця структура допомагає учням ефективніше готувати тіло до навантажень, максимізувати тренувальний ефект під час основної частини

заняття та знижувати ризик травм або перенапружень через належне завершення тренування.

Підвищення серцевого ритму (ЧСС) перед тренуванням - нормальна реакція організму на фізичну активність, особливо коли він підготовлений до навантажень. Це вказує на активацію серцево-судинної системи та готовність організму до фізичних зусиль.

Збудження нервової системи також є типовою реакцією перед тренуванням. Це може бути пов'язано з очікуванням тренування, адаптацією до майбутнього фізичного навантаження та психологічною готовністю до роботи.

Свідоме відношення до майбутньої діяльності є ключовим для оптимальної готовності організму. Конкретні завдання перед тренуванням допомагають учням фокусуватися на цілях та завданнях, розуміти, що їхні зусилля мають конкретний тренувальний ефект. Це сприяє більш ефективній роботі як самостійно, так і у співпраці з тренером, щоб досягнути найкращих результатів під час тренувань.

Свідоме виявлення вольових зусиль грає важливу роль у тренуванні, особливо коли потрібно подолати великі фізичні відчуття від стомлення. Це може допомагати спортсменові тренувати організм під час прихованого стомлення, активно подолаючи відчуття втоми під час виконання вправ.

Вчитель, який має високий рівень професійної та педагогічної майстерності, грає ключову роль у підвищенні якості тренувань. Його організаційні дії, такі як вчасний початок і закінчення, впевненість, підготовка до заняття та системний підхід до планування, створюють сприятливу атмосферу для результативної роботи.

Правильно підібрана розминка дійсно допомагає організму спортсмена швидше "ввімкнутися" у тренування. Це включає в себе різноманітні вправи, які підготовляють організм до майбутнього фізичного навантаження. Перша частина розминки включає в себе вправи загального характеру, які можуть

бути дещо віддаленими від конкретної специфіки карате, але сприяють активації тіла перед тренуванням.

У другій частині розминки великий акцент приділяється спеціальним і основним вправам, що відповідають техніко-тактичним діям, характерним для занять спортсмена. Це допомагає створити пряму залежність між якістю розминки та періодом підготовки організму до подальших занять.

Градація вправ, перехід від загальних до спеціальних, а потім до основних, разом з урахуванням включення добре підібраних підвідних вправ, допомагає швидше підготувати спортсмена до успішного виконання подальших завдань. І, звичайно, з ростом тренуваності та спортивної майстерності, час, необхідний для підготовки організму до тренування, також скорочується, що свідчить про покращення фізичного стану та адаптацію організму до навантажень.

Перша частина заняття спрямована на фази впрацьовування організму. Загальні і допоміжні вправи активізують найважливіші функціональні системи, особливо центральну нервову систему. Завершальна частина розминки, яка включає вправи, найбільш близькі до спортивних дій, допомагає готувати нервово-м'язовий апарат до специфіки занять, активізуючи функції вегетативної системи.

У другій частині заняття вирішуються основні завдання, пов'язані з удосконаленням техніко-тактичної майстерності, підвищенням фізичних якостей та розвитком вольових якостей. Тут враховується різноманітність завдань залежно від параметрів учнів, таких як вік, кваліфікація, стан здоров'я. Розмір навантаження в цій частині може варіюватись в залежності від фаз функціонального стану організму та мети занять.

Заняття з малим і середнім навантаженнями підтримують тренуваність та активують функціональні системи організму.

Коли йдеться про стійку працездатність, вона характеризується тривалим виконанням завдань на стабільному рівні, що забезпечується

узгодженою роботою рухових та вегетативних функцій. Цей період триває певний час і становить значну частину заняття - 30-50% вправ.

Коли навантаження стає більш інтенсивним, учні входять у фазу прихованого стомлення. Тут вже до 25-35% тренувальної роботи виконується. Це період, коли організм компенсує певне стомлення.

Нарешті, заняття з великим навантаженням охоплює період прихованого стомлення повністю і виконується на його фоні. Тут відбувається найбільш ефективна тренувальна робота.

Це важливий підхід до тренувань, оскільки він дозволяє каратистам максимально використовувати свої можливості, уникати надмірного перенавантаження та забезпечити ефективне відновлення організму. Ці принципи розумного дозування навантажень та управління стомленням можуть сприяти покращенню результатів і запобіганню травмам або перенапруженню.

Психологічний аспект також важливий. Регулювання психічного стану сприяє кращому відновленню після тренувань, сприяє відновленню мотивації та психічному спокою. Заспокійливі вправи та методи психорегулювання допомагають каратистам зберігати баланс та зосередженість.

Цей підхід до тренувань є добре збалансованим та цілеспрямованим, спираючись на фізіологічні та психологічні особливості. Ретельне спостереження за показниками стомлення та психічного стану, а також реакція на них забезпечує ефективну тренувальну програму та збереження здоров'я каратистів.

Заняття з карате поділяються за спрямованістю дії на організм каратистів на кілька видів. Перше - це тренування, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, що охоплюють тривалу та короткочасну інтенсивну роботу. Інші зосереджені на підвищенні швидкості і силових показників. А також є комплексні заняття, які спрямовані на одночасний чи послідовний розвиток різних фізичних якостей. Наприклад, є тренування, спрямовані на підвищення тривалої аеробної витривалості, коли організм працює в

основному на аеробний спосіб, використовуючи кисень для окислення вуглеводів і жирів. Це дозволяє досягти максимальних показників аеробної витривалості через 1,5-3 хвилини після початку фізичного навантаження і утримувати його протягом тривалого часу.

Джерела аеробної енергії, хоч і менш потужні порівняно з анаеробними, виявляються економічними завдяки наявності запасів цукру і жиру в організмі, а також безмежним можливостям використання атмосферного кисню. У карате спортсмени готуються до проведення 3-5 поєдинків за день із можливим інтервалом у 15 хвилин між ними, тому ефективне вироблення енергії в аеробних умовах має важливе значення для розвитку спеціальної витривалості. Підвищенню цієї витривалості сприяють тренування та поєдинки, тривалість яких перевищує встановлені правилами змагань на 20-30%.

Скорочення інтервалів між поєдинками та використання боїв зі змінною інтенсивністю активізують дихальні процеси, що досягають свого піку між третьою та п'ятою хвилиною навантаження. Тренування зі змінною інтенсивністю сприяє активізації процесів дихання. Удосконалення техніко-тактичних прийомів без активної опозиції супротивника створює умови для стимулювання механізмів, які відповідають за транспортування та використання кисню в організмі.

Для поліпшення аеробної витривалості спортсменів, які пропонується використовувати типові тренувальні завдання, спрямовані на підвищення ефективності систем організму, відповідальних за доставку кисню до робочих м'язів та їхню удосконалення.

При використанні інтервального методу запропоновані наступні параметри: інтенсивність тренування - 70-80% від максимального; середня серцева частота - 170-180 ударів за хвилину; тривалість вправ - 1,5 хвилини; кількість повторень - 8-9; період відпочинку між вправами визначається на основі середньої серцевої частоти (перед наступною роботою серцева частота повинна бути не нижче 130-140 уд/хв). Для спортсменів з великою масою тіла

роботу можна розподілити на дві серії з інтервалом 10-15 хвилин: 1) 6-8 повторень; 2) 5-6 повторень.

Тренування, спрямовані на підвищення витривалості у короткочасній, але інтенсивній анаеробній роботі, здійснюються за допомогою анаеробних шляхів енергопостачання, які розподіляються на алактатні та лактатні фракції. Механізми алактатного шляху є формуванням макроенергетичних фосфорних сполук у м'язах під час фізичної активності. Цей шлях енергії використовує запаси АТФ у тканинах та два види реакцій (креатин-фосфокіназна та міокіназна-ресинтез АТФ), що забезпечують енергією за мінімальний час.

Покращення можливостей для алактатної роботи відбувається завдяки окислювальним процесам, які відбуваються за участю кисню (до 1,5 л) в гемоглобіні крові та міоглобіні м'язів. Незважаючи на це, можливості анаеробних джерел енергії значно перевищують функціональне значення кисневого резерву. Алактатне енергозабезпечення є ефективним при короткочасних (13-50 секунд) інтенсивних фізичних навантаженнях.

Для підвищення спеціальної витривалості каратистів у короткочасній інтенсивній роботі, важливо розвивати обидва шляхи енергопостачання в анаеробних умовах: сприяти розвитку алактатних можливостей, що сприяють підвищенню кількості макроенергетичних сполук у м'язах, та вдосконалювати лактатні можливості, що сприяють оптимізації гликолітичних процесів.

Для досягнення цієї мети рекомендується використовувати тренувальні сесії, змагальні бої, а також спеціальні підготовчі вправи. Тривалість роботи може варіюватися від кількох десятків секунд до декількох хвилин. Висока інтенсивність навантаження призводить до невідповідності між потребою в кисні та його споживанням. Повторення роботи передбачається з інтервалами в 3 хвилини, що перешкоджає виведенню з організму продуктів проміжного обміну. Для відповідності цим вимогам рекомендується виконувати 25-30 вибраних прийомів у максимальному темпі з частотою серцевих скорочень від 170 до 185 ударів на хвилину і з інтервалами відпочинку 1-3 хвилини.

Заняття, спрямовані на підвищення швидкісних можливостей, включають вправи тривалістю до 1-2 хвилин. Ефективність цих занять залежить від поєднання аналітичних і синтетичних методів. Під час визначення інтенсивності вправ важливо враховувати, щоб навантаження стимулювало адаптаційні зміни, які визначають рівень швидкісних можливостей спортсмена. Це досягається завдяки використанню інтенсивності вправ на рівні 90-100% максимальної доступної. Робота з меншою інтенсивністю може негативно вплинути на досягнення мети, але постійне застосування максимальної інтенсивності може призвести до утворення «швидкісного бар'єру». Стереотипи закріплюються, коли швидкісні якості стабілізуються.

Для запобігання таких явищ важлива широка варіативність планування занять. Тривалість пауз між вправами має забезпечувати відносне відновлення працездатності і визначається об'єктивними закономірностями.

Результати швидкісних навантажень можуть проявлятися через фазні зміни працездатності: спочатку може відбутися зниження, після чого працездатність може піднятися над початковим рівнем, і лише після завершення вправ в стані виразної стомленості повертається до початкового рівня. Важливо, що підвищена працездатність може триматися протягом певного часу після закінчення роботи до виникнення стомлення.

Отже, при розвитку швидкісних можливостей важливо встановлювати такі паузи, щоб до початку наступного навантаження центральна нервова система була готовою до роботи після відновлення організму. У карате для цього можна використовувати короточасні змагальні та тренувальні сесії тривалістю до 1 хвилини, а також спеціально-підготовчі вправи. Можливий виконання 10-15 вибраних прийомів у максимальному темпі з відповідними інтервалами відпочинку, де середня серцева частота після кожної серії не повинна перевищувати 110-120 уд/хв до наступного повторення.

Заняття, спрямовані на підвищення силових можливостей в карате, використовують вправи, спрямовані на розвиток силових аспектів м'язів, які

важливі під час змагальних поєдинків. Ефективність цих занять визначається врахуванням різних методичних умов, таких як режим роботи, опір, темп, кількість повторень, тривалість та характер пауз між вправами та загальна кількість вправ на тренуванні.

Силова підготовка включає різноманітні спеціально-підготовчі вправи, які виконуються як з партнером, так і без нього, з використанням різних обтяжень і амортизаторів. Ці вправи підбираються з урахуванням рухових елементів технічних прийомів чи їх комбінацій. Деякі тренувальні і змагальні поєдинки можуть бути спрямовані на силові аспекти. Вправи можуть виконуватися у двох режимах: зі змінною інтенсивністю, з опором до 50% від максимального (що розвиває швидкісно-силові здібності), та з постійною інтенсивністю, з опором від 90-100% максимального (що підвищує швидкісну витривалість).

При першому випадку розвиваються швидкісно-силові здібності, а паузи між вправами повинні бути достатніми для відновлення. У другому випадку підвищується швидкісна витривалість, і вправи можуть виконуватися на фоні неповного відновлення.

Заняття комплексної спрямованості в карате поділяються на два види: спрямовані на розвиток спеціальних та загальних фізичних якостей. У порівнянні з вибірковою спрямованістю, вони охоплюють більше завдань. Одне заняття націлене на підвищення рівня кількох спеціальних або фізичних якостей.

Програми занять можуть передбачати послідовне або паралельне вирішення завдань. У першому випадку тренування поділяються на частини, де спочатку розвиваються швидкісні якості, а потім - здібності до короткочасної інтенсивної роботи.

У практиці підготовки каратистів завдання силової підготовки розв'язуються після розвитку можливостей у короткочасній та тривалій роботі.

У різних типах тренувальних занять, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, одночасно проводиться техніко-тактична підготовка.

Однак, в окремих випадках можуть виникати виключення, особливо при тренуваннях з комплексним розвитком загально-фізичних якостей. На деяких етапах підготовки до цих занять можуть включати різні спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з амортизаторами, обтяженнями або без них, як самотійно, так і в парах.

Важливим елементом у підготовці є імітація техніко-тактичних прийомів та комбінацій, які можуть бути виконані з умовним суперником або відтворені в партнерських вправах, де партнер не створює активного опору.

При одночасному розвитку кількох фізичних якостей, наприклад, швидкісних можливостей і здібностей до короткочасної інтенсивної роботи, витривалості при тривалій роботі та сили, використовуються вправи різної спрямованості для досягнення бажаних результатів.

Заняття з великими тренувальними навантаженнями впливають на підвищення працездатності спортсменів і можуть бути ключовими для досягнення певного рівня підготовленості. Проте, неправильне планування таких занять може призвести до зниження результатів та перенапруження у спортсменів.

Необхідно враховувати, що заняття з великими навантаженнями мають певні особливості. При їх виконанні можуть виникати такі симптоми, як сильне почервоніння шкіри, збільшення помилок у виконанні техніко-тактичних навичок, зниження точності рухів та здібності до диференціації рухів, слабкість у м'язах, наростання втоми та зниження активності.

Перенапруження може виникати через невірне планування тренувань, порушення режиму роботи та відпочинку, а також внаслідок недотримання принципу індивідуалізації, коли навантаження не враховують фізичний стан конкретного спортсмена.

Зростання тренуваності дозволяє організму краще переносити навантаження, але важливо поступово збільшувати тренувальну роботу, забезпечуючи адекватний рівень відновлення для подальшого зростання функціональних можливостей.

Основний чинник, що визначає ефективність тренувальної роботи, - величина навантаження. Важливо уважно відслідковувати симптоми перенапруження під час тренувань з великими навантаженнями і налагоджувати тренувальну програму відповідно до індивідуальних потреб спортсмена.

Величина навантаження та реакція організму на нього грають ключову роль у тренувальному процесі спортсменів. Симптоми, такі як збільшення помилок у виконанні техніки, зниження точності рухів та сприйнятливості, слабкість у м'язах, прагнення до тривалих пауз, можуть бути індикаторами відновлення після навантаження.

Деякі дані вказують на те, що після великих тренувальних навантажень працездатність спортсменів повністю відновлювалася протягом 4-6 днів, а інколи навіть у перші 2 дні відбувається фаза суперкомпенсації. Це означає, що підвищення функціональних можливостей спостерігається після періоду відновлення.

Тривалі фазові зміни спеціальної витривалості після занять з великими навантаженнями свідчать про важливість подальшої роботи під час фази над відновленням, проте варто враховувати рівень відновлення окремих функціональних показників організму.

Заняття з великими навантаженнями можуть бути ефективними при неповному відновленні окремих функціональних показників, оскільки вони проводяться протягом періоду компенсованого стомлення.

Ключовою роллю в підвищенні функціональних можливостей організму кваліфікованих спортсменів є відповідна робота в період компенсованого стомлення. Важливо зберігати рівень інтенсивності, що сприяє підвищенню функцій організму.

Отже, ефективність досягнень у спорті в наш час все більше залежить від системи тренувань для юних спортсменів. Ця система - це виважений процес, що об'єднує навчання, виховання та тренування дітей у школах, спортивних закладах, спираючись на різноманітні програми та документи.

Програма шкільної секції з карате має бути спрямована на досягнення навчальних, здоров'язберігаючих та виховних цілей. Бажаючі вступити до гуртка з карате повинні отримати лікарську довідку.

Заняття в секції карате можуть проводити вчителі фізичної культури тричі на тиждень по дві години, якщо вони володіють необхідними навичками та знаннями. Ці заняття спрямовані на загальну фізичну підготовку та розвиток фізичних якостей. Навчальний рік в гуртку триває з 1 вересня до кінця навчального року, відповідно до розкладу.

Навчальна програма в гуртку містить теоретичний та практичний матеріал, інструкторську та суддівську практику. Теоретичні бесіди проводяться протягом практичних занять тривалістю 15-20 хвилин.

Хоча контрольні вправи не є обов'язковими, вони бажані для формування мотивації учнів. Пропонувати їх на початку та в кінці навчання, враховуючи індивідуальні можливості кожного вихованця.

ВИСНОВКИ

1. Карате – вид японського бойового мистецтва, система захисту і нападу без зброї. На відміну від іншого єдиноборства Японії (сумо, джіуджитсу, дзюдо, айкідо), яке припускає боротьбу, проведення різного роду кидків, утримуючи захоплені і задушливі прийоми, в карате ступінь безпосереднього контакту між учасниками сутички мінімальний, та для того, що крушить супротивника використовуються точно націлені могутні удари руками або ногами, що наносяться в життєво важливі точки його тіла. Сьогодні карате придбало куди більшу популярність завдяки показовим виступам, що демонструють силу удару каратиста.

2. Аналіз теоретико-методологічних аспектів занять з карате дозволяє зрозуміти, що програма секційної роботи розроблена з урахуванням комплексних методик навчання, тренування та виховання. Вона включає компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння учнями знань, розвитку рухових навичок, поліпшення фізичних можливостей та формування у них відповідальності за власний фізичний стан. Більш того, ця програма спрямована на розвиток моральних і вольових якостей учнів, а також на стимулювання їх мотивації до самовдосконалення.

3. Під час теоретичного дослідження надали класифікацію позакласних занять з карате для розвитку фізичних якостей школярів 13-14 років. Позакласні тренувальні заняття з карате за кількістю і спрямованістю переважної дії на організм каратистів класифікуються наступним чином: вибіркової дії, спрямовані на підвищення складових спеціальної витривалості стосовно тривалої та короткочасної інтенсивної роботи; скеровані на підвищення швидкісних і силових якостей; комплексної дії, спрямовані на одночасне чи послідовне розвинення спеціальних або загальних фізичних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мануїла М.В. Оптимізація морально-вольової підготовки юних каратистів 11-12 років з використанням елементів контактних видів єдиноборств. — Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2022. — 45 с.
2. Булискерія С. Розвиток фітнес-якостей у карате-кйокушинкай : кваліфікаційна робота. — Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. — 62 с.
3. Власюк І. М. Бойові мистецтва у системі позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2016. — № 3. — С. 18–22.
4. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. — Київ : Олімпійська література, 2002. — 296 с.
5. Грищук С. М. Вплив занять карате на фізичну працездатність школярів / С. М. Грищук, В. Я. Яковенко // Проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали конференції. — 2021. — С. 45–50.
6. Гузар В. М. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів / В. М. Гузар, М. С. Савченко-Марущак, О. Г. Шалар // Вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Фізична культура і спорт. — 2016. — № 1. — С. 45–48.
7. Ашанін В.С., Пятисоцька С.С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів // Проблеми фізичного виховання і спорту. — 2019. — № 2. — С. 12–18.
8. Єланська О. О. Карате в системі фізичного виховання школярів : кваліфікаційна робота. — Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2021. — 78 с.
9. Забара І. Фізичний розвиток юних каратистів : кваліфікаційна робота. — Суми : Сумський державний університет, 2021. — 55 с.

10. Караїванова І. Розвиток фізичних якостей старшокласників : кваліфікаційна робота. — Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. — 60 с.
11. Карате як засіб покращення фізичного стану дітей // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — 2021. — № 10(141). — С. 3–14.
12. Кодак О. В. Вплив карате на адаптацію дітей 3–5 років // Педагогіка. — 2020. — № 69. — С. 61–65.
13. Контроль тренувального процесу юних каратистів // Науковий вісник фізичного виховання і спорту. — 2017. — № 3. — С. 25–30.
14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. — Київ : Олімпійська література, 2003. — 424 с.
15. Курцев І. В. Медичне забезпечення та попередження травматизму під час занять карате / І. В. Курцев, В. Г. Сасенко // Культура здоров'я. — 2012. — № 2. — С. 216–220.
16. Лата В. І. Техніка навчання карате для дітей : кваліфікаційна робота. — Суми : Сумський державний університет, 2021. — 68 с.
17. Лисенко А. Д. Фізичне виховання каратистів 13–14 років : монографія. — Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2023. — 312 с.
18. Лях О. І. Координаційні здібності дітей і підлітків: теорія і практика розвитку : підручник. — Київ : Олімпійська література, 2000. — 232 с.
19. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів // Науковий вісник фізичного виховання і спорту. — 2018. — № 1. — С. 15–20.
20. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з карате. — Київ : Федерація карате України, 2023. — 120 с.

21. Особливості побудови підготовки юних спортсменів з шотокан карате // Науковий вісник фізичного виховання і спорту. — 2020. — № 4. — С. 10–15.
22. Пампура В. О. Побудова тренувального процесу юних каратистів стилю кіокушинкай : магістерська робота. — Київ : [б. в.], 2018. — 80 с.
23. Петрович О. Розвиток швидкісно-силових якостей у хлопців 13–14 років на прикладі карате : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. — Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2022. — 198 с.
24. Плахотнік В. М. Методика фізичного виховання учнів основної школи : підручник. — Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. — 212 с.
25. Психофізичний розвиток дітей на заняттях карате // UniSport Journal. — 2022. — № 2. — С. 20–25.
26. Романенко С. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. — Київ : Центр навчальної літератури, 2011. — 320 с.
27. Саєнко В. Г. Кіокушинкай карате: система фізичної підготовки студента : монографія. — Нікополь : Черкаський вищий учбовий заклад Нікопольський економічний університет, 2010. — 228 с.
28. Саєнко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів у кіокушинкай карате : монографія. — Луганськ : Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2011. — 356 с.
29. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів у кіокушинкай карате : монографія. — Луганськ : Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2012. — 404 с.
30. Саєнко В. Г. Програма побудови тренувального процесу в кіокушинкай карате : метод. рекомендації. — Луганськ : Українська асоціація карате, 2012. — 84 с.

31. Скляр М. С. Позитивний вплив занять карате на дітей / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Дні науки – 2012 : матеріали наук. конф. — Луганськ : [б. в.], 2012. — С. 104–109.
32. Скляр М. С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів з шотокан карате / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Олімпізм і молодь України : зб. наук. пр. — Луганськ : [б. в.], 2012. — С. 34–38.
33. Смірнов І. Методика спеціальної силової підготовки каратистів 12–14 років : кваліфікаційна робота. — Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. — 58 с.
34. Трофимчук І. Ю. Підготовка каратистів 13–14 років до змагань : кваліфікаційна робота. — Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2022. — 70 с.
35. Фігура О. В. Методика формування морально-вольових якостей у східних єдиноборствах // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. — 2023. — № 1. — С. 45–50..
36. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з карате WKS. — Київ, 2023. — 100 с. — URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2023/Karate%20WKS.pdf (дата звернення: 10.11.2023).
37. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з карате WKF. — Київ, 2019. — 95 с. — URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/programa-dussh-karate-wkf.pdf (дата звернення: 10.11.2023).