

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 6-7 РОКІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КАРАТЕ

Євгеній Кічерман

здобувач вищої освіти 2 магістерського рівня

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Геннадій Огарь

старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Робота присвячена дослідженню динаміки розвитку спритності юних каратистів на початковому етапі спортивної спеціалізації. В групі початкової підготовки другого року навчання була застосована програма тренування, яка складалася з широкого кола засобів різних за координаційною складністю. В програму тренувань входили загально-розвиваючі, спеціальні, акробатичні, ігрові вправи й ін..

Ключові слова: юні каратисти; початкова підготовка; спритність; координаційна спрямованість; динаміка розвитку.

Вступ. Карате є видом спортивного одноборства, який знаходиться зараз на піку розвитку. Об'єднана версія карате-до (WKF - *World Karate Federation*) цього року дебютувала на Олімпіаді в Токіо. Гідно виступили на Олімпійських іграх українські спортсмени, Анжеліка Терлюга стала срібною призеркою, а Станіслав Горуна посів третю сходинку олімпійського п'єдесталу. Останні роки наші спортсмени конкурують зі світовими лідерами карате за найвищі нагороди самих престижних міжнародних змагань, але висока конкуренція вимагає постійно шукати шляхи оптимізації підготовки спортсменів. Особливо це стосується підготовки спортивної зміни. Нажаль, у вітчизняних наукових джерелах обмаль досліджень присвячених проблемам підготовки юних спортсменів у карате.

Загальну структуру тренувальних занять в карате досліджували В. Г. Саєнко, М. С. Складар (2013), виявили, що структура побудови тренувальних занять у юних каратистів визначається багатьма чинниками, до числа яких входить мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму каратиста в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величина навантаження заняття та інші. Н. В. Бойченко (2018) досліджувала особливості навчання техніці каратистів-новачків. Було встановлено зв'язок технічної підготовленості юних спортсменів з рівнем розвитку окремих рухових здібностей.

Вивченням взаємозв'язку технічної і фізичної підготовленості в карате займалися L. Molinaro, J. Taborri, M. Montecchiani, S. Rossi (2020). Виявили залежність рівня фізичної працездатності від техніки ката й куміте. Про вплив окремих компонентів координаційної підготовленості на успішність процес зростання спортивної майстерності в карате наголошували О. Martinez-de-Quel, L. M. Alegre, A. Castillo-Garcia, C. Ayan (2021).

Вивченням значимості розвитку координаційних здібностей у спортивних одноборствах займався ряд фахівців: М. Čavala, J. Jukić, М. Čavar (2015) «Вплив специфічних рухових здібностей і знань на виконання ката карате у юних каратистів»; А. Singh, А. Sathe, J. S. Sandhu (2017) «Вплив 6-тижневої програми тренувань аджилити на показники результативності індійських тхеквондистів»; Н. В. Бойченко (2019) «Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо»; Г. О. Огарь, Л. Д. Вострокнутов, Ужуєв З. А. «Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо».

В зарубіжних наукових джерелах також піднімається питання ранньої спеціалізації в карате (D. C. Augustovicova, M. Štefanovský, J. Argajová, T. Kampmiller, 2019).

Метою наукової роботи стало дослідження динаміки розвитку спритності хлопчиків 6-7 років під впливом занять карате за спеціальною програмою тренувань.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати проблему дослідження в сучасних наукових джерелах;
- 2) організувати навчально-тренувальний процес в групі початкової підготовки (хлопчиків 6-7 років) із застосуванням широкого кола засобів тренування, зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей;
- 3) дослідити динаміку розвитку спритності хлопчиків 6-7 років під впливом занять карате за спеціальною програмою тренувань.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження відбувалось на базі спортивного клубу «Champion Club Kharkiv». В дослідженні прийняли участь 15 хлопчиків 6-7 років групи початкової підготовки, другого року навчання секції карате. Дослідження тривало 8 тижнів.

Програма тренування юних спортсменів складалася із завдань, різних за координаційною складністю. В тренувальній програмі використовувались:

- загально-підготовчі вправи (переважно в підготовчій частині навчально-тренувального заняття);
- акробатичні вправи;
- спеціальні підготовчі і змагальні вправи (підвідні вправи, елементи змагальних вправ і технічні дії);
- ігрові завдання й рухливі ігри;
- вправи, спрямовані на розвиток активної (переважно в підготовчій частині заняття) і пасивної (переважно в заключній частині заняття) гнучкості.
- вправи спрямовані на розслаблення м'язів.

Кожен тиждень проводилось три навчально-тренувальні заняття. Кожне навчально-тренувального заняття тривало 60 хвилин. Усього протягом дослідження було проведено 24 навчально-тренувальні заняття, загальний обсяг навантаження склав 1440 хвилин.

На початку і наприкінці дослідження було проведено тестування спритності юних спортсменів, для чого був застосований тест запропонований R. Štyriak, M. Billman, D. S. Augustovicova (2020). Випробувані мали пройти спеціалізовану смугу перешкод, яка включала виконання завдань загально-підготовчого і спеціального характеру.

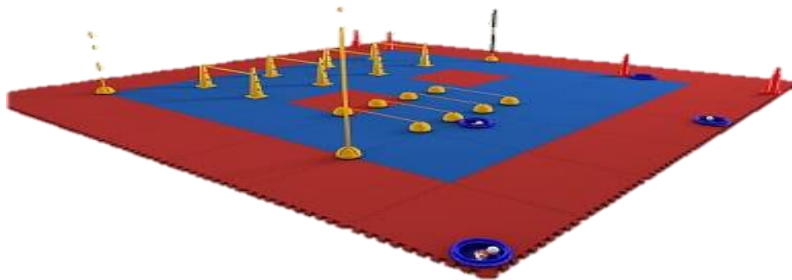


Рис. 1 Розташування смуги перешкод тесту на прояв спритності

Майданчик 7×7 м, де розташовані: на одній стороні за метр від краю майданчика, з протилежних кінців старт і фініш позначені двома фішками, на відстані 80 см одна від одної. З протилежної сторони, напроти старту і фінішу розташовані жердини, які обмежують малий майданчик 5×5 м з іншої сторони. Всередині майданчика з правого боку розташована перешкода, яка складаються з чотирьох подвійних фішок, що стоять в 1 м одна від одної з закріпленими між ними на висоті 30-40 см поперечинами. З лівого боку розташована драбинка з чотирьох поперечин, закріплених на висоті 10 см, відстань між поперечинами 50 см. По лівій стороні майданчика в шаховому порядку знаходяться чотири диски-тарілки діаметром 25 см, у першій та третій знаходяться тенісні м'ячики. З боку де розташовані старт та фініш, між ними знаходиться жердина з маківарою (рис. 1).

Опис завдань смуги перешкод:

1. Вихідне положення сид на татамі.
2. Старт.
3. Прискоритись по правій стороні, оббігти жердину.
4. Оббігти змієюю чотири подвійні фішки.

5. Підбігти до жердини з маківарою.
6. Виконати два прямих удари руками (лівою і правою) і два фронтальних удари ногами (лівою і правою).
7. Підбігти до драбинки.
8. Подолати стрибками драбинку.
9. Оббігти жердину, яка позначає межі майданчика 5×5 м з лівого боку.
10. Перекласти тенісні м'ячики з першої тарілки в другу, з третьої в четверту.
11. Фініш.

За допомогою електронних секундомірів фіксувалися: 1) загальний час проходження дистанції, включаючи виконання завдань і прискорення при переході від станції до станції; 2) чистий час виконання завдань; 3) також розраховувалась різниця між першим і другим показниками.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Результати дослідження. Результати дослідження (таблиця 1) показують позитивну динаміку розвитку спритності за першими двома досліджуваними показниками. Загальний час виконання тестового завдання (подолання смуги перешкод з врахування переміщень від станції до станції) покращився на 16,5%; вірогідність розрізень між попереднім і підсумковим тестуванням підтверджується (Т-критерій = 2,38; $p < 0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка розвитку спритності випробуваних каратистів
протягом дослідження (n=15)**

№ з/п	ТЕСТ	X1±σ1	X2±σ2	%	T	p
1	Загальний час виконання тесту, с	21,41±4,53	17,87±3,66	-16,5	2,38	<0,05
2	Чистий час виконання завдань, с	19,60±3,94	16,01±3,06	-18,3	2,79	<0,05
3	Різниця між загальним і чистим часом	1,81±0,87	1,86±0,73	2,76	0,17	>0,05

Чистий час виконання окремих завдань смуги перешкод теж скоротився, на 18,3%; (Т-критерій = 2,79; $p < 0,05$), що підтверджує позитивну динаміку розвитку спритності. Не визначено вірогідності розрізень лише у останньому досліджуваному показнику – різниці між загальним і чистим часом виконання завдання (Т-критерій = 0,17; $p > 0,05$), але спостерігається тенденція до його скорочення, на 2,76%.

Ми вважаємо, що рання спеціалізація в карате сприяє збільшенню рухової активності дітей, особливо якщо включати в навчально-тренувальне заняття на початкових етапах спортивної спеціалізації широке коло, різних за координаційною складністю завдань. Результати дослідження показують, що такі заняття сприяють суттєвому розвитку спритності вихованців. Дане дослідження підтверджує результати попередніх досліджень і рекомендації фахівців: В. М. Платонов (2020) вважає, що на початковому етапі спортивного тренування, навіть в циклічних видах спорту, навчально-тренувальні заняття мають бути спрямовані на розвиток координаційних здібностей; Н. В. Бойченко (2019) також наголошує на ефективності спрямованості навчально-тренувальних занять дзюдоїстів початкового рівня на розвиток координаційних здібностей; Г. О. Огарь, О. В. Шевченко (2021) у своєму дослідженні доводять вплив рівня координаційної підготовленості на якість освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спеціалізації у вільній боротьбі.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що ряд фахівців у області теорії і методики спортивного тренування, безпосередньо у області спортивних єдиноборств, відзначають позитивний вплив координаційної підготовленості дітей на освоєння техніки рухів і подальше успішне спортивне удосконалення в обраному виді спорту.

2. В групі початкової підготовки, другого року навчання секції карате була застосована тренувальна програма, яка включала широке коло засобів тренування загально-підготовчого і спеціального характеру, з різною

координаційною складністю. В програму тренувань входили: загально-підготовчі вправи; акробатичні вправи; спеціальні підготовчі і змагальні вправи (підвідні вправи, елементи змагальних вправ і технічні дії); ігрові завдання й рухливі ігри; вправи, спрямовані на розвиток активної і пасивної гнучкості, вправи спрямовані на розслаблення м'язів.

3. У юних спортсменів, за час проведення дослідження (8 тижнів) відбулась позитивна динаміка розвитку спритності, що підтверджується результатами дослідження ($p < 0,05$). Отримані результати доводять ефективність занять карате, з використанням програми тренувань, яка включає широке коло тренувальних засобів з різною координаційною складністю рухів, для розвитку спритності хлопчиків 6-7 років.

Перспективи подальших досліджень. Нами планується застосувати комплекс вправ, з яких складається тест, використаний в даній роботі, в навчально-тренувальному процесі юних каратистів, як засіб для розвитку спритності і визначити ефективність застосування даного комплексу вправ.

Література

1. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2018. Т.1. С. 5 – 8.

2. Бойченко Н. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*. Харків, 2019. №1(11). С. 15-23.

3. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2019. Т.1. С. 12 – 16.

4. Огарь Г. О., Вострокнутов Л. Д., Ужуєв З. А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2020. В.11(67). Ч.3. С. 89 – 94.

5. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. Харків, 2021. №4(22). С. 50 – 59.
6. Платонов В. М. Координація, спритність, гнучкість, швидкість: сучасна система знань. Онлайн-сеінар. 14 травня 2020 р. YouTube. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFxfO3GNM&t=1343s>.
7. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф.* Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. В. 7, 32 – 35.
8. Augustovicova D. C., Štefanovský M., Argajová J., Kampmiller T. The issue of early specialization in karate: the same pool of katas in all top-level WKF competition age categories. *Archives of Budo*. 2019. V. 15. P. 241 – 248.
9. Čavala M., Jukić J., Čavar M. The influence of the specific motoric abilities and knowledges on the karate kata performance in young karate players. *Acta Kinesiologica*. 2015. V. 9 (2). P. 18 – 22.
10. Martinez-de-Quel O., Alegre L. M., Castillo-Garcia A., Ayan C. Anthropometric and fitness normative values for young karatekas. *Biology of Sport*. 2021. 38(3). P. 351 – 357.
11. Molinaro L., Taborri J., Montecchiani M., Rossi S. Assessing the Effects of Kata and Kumite Techniques on Physical Performance in Elite Karatekas. *Sensors*. 2020. 20. P. 3186.
12. Singh A., Sathe A., Sandhu J. S. Effect of a 6-week agility training program on performance indices of Indian taekwondo players. *Saudi Journal of Sports Medicine*. 2017. 17(3). P. 139 – 143.
13. Štyriak R., Billman M., Augustovicova D. C. Karate agility: The new competition category for children's physical development with very high test/re-test reliability. *Ido Movement for Culture*. 2020. 20(3). P. 32 – 37.