МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВГО "ФЕДЕРАЦІЯ ОКІНАВСЬКОГО ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЕ-ДО І РЮКЮ КОБУДО ДЖУНДОКАН УКРАЇНИ"
ФЕДЕРАЦІЯ ДЖУНДОКАН УКРАЇНИ

ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЕ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Київ 2016

Годзю-рю карате:
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:
В.М.Кусій - президент ВГО "ФедераціяОкінавського годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України", голова технічного комітету Федерації, Заслужений тренер України;
А.М.Гірак - доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури МЕГУ ім. акад. С.Дем'янчука, член технічного комітету ВГО" Федерація Окінавського годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України".

Програма обговорена та ухвалена ВГО "Федерація Окінавського годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України", отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Розробка даної програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу в зв'язку з підвищенням вимог до підготовки спортсменів, змінами у державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умовах роботи, необхідністю виховання у молоді здорового способу життя, одним з найважливіших чинників якого мусить бути повсякденне заняття фізичними вправами.

Програма складена на підставі директивних та нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Типового положення про ДЮСШ, рекомендацій фахівців з годзю-рю карате і є орієнтиром у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи.

Програма висвітлює комплекс напрямків підготовки спортсменів годзю-рю карате на увесь багаторічний період тренувань - від початкової підготовки до підготовки до вищих досягнень. У програмі в загальному аспекті розкриваються положення сучасної теорії та методики спортивної підготовки, які визначають структуру підготовки в годзю-рю карате. Загальні положення охоплюють етапи підготовки спортсменів, основні завдання цих етапів та зміст роботи. У методичному аспекті навчальна програма визначає основні напрямки роботи тренера, систематизує складний процес підготовки спортсменів і є орієнтиром для подальшого розвитку навчально-тренувального процесу.

Найбільша увага у програмі приділяється навчальному матеріалу, який перш за все має спрямованість щодо технічної та фізичної підготовки та з врахуванням того, що годзю-рю карате є складнокоординаційним видом спорту. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів і викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової, базової, спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності, що дозволяє тренерам спортивних шкіл виробити єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки спортсменів. Обидва розділи програми взаємозв'язані й передбачають виховання гармонійно розвиненої особистості.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки

Спортивна підготовка в годзю-рю карате - багаторічний спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, виховання і вдосконалення майстерності спортсменів. Головна мета підготовки - досягнення спортсменом годзю-рю карате максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, що обумовлено специфікою і вимогами досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності на чемпіонатах і Кубках світу, Європи, чемпіонатах України, області, району, міста тощо. При цьому змагання кожного рівня слід розглядати як етапи підготовки до головних стартів. Частковою метою підготовки

спортсменів є виконання розрядних вимог майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата в майстри спорту, відповідних розрядів та атестаційних нормативів (системи кольорових поясів).

Завдання спортивної підготовки в годзю-рю карате:

зміцнення здоров'я, всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості;

розвиток фізичних якостей - сили, швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості, стрибучості, витривалості, координаційних здібностей;

опанування та засвоєння складнокоординаційних елементів годзю-рю карате;

удосконалення засад техніки, розвиток здібностей щодо опанування технікою роботи рук та ніг, побудова та застосування комбінаційної боротьби;

навчання та використання тактичних прийомів у процесі занять та під час змагань;

виконання розрядних вимог, підготовка та складання атестаційних нормативів (системи кольорових поясів);

впровадження правил змагань з годзю-рю карате в підготовці спортсменів, методичні та практичні заняття з основних розділів технічних правил серед спортсменів;

залучення до суддівства змагань;

підготовка з-поміж юних спортсменів інструкторів на громадських засадах і суддів;

сприяння розвитку дитячого та юнацького спорту;

виявлення і відбір разом із загальноосвітніми школами дітей для спеціалізації з годзю-рю карате.

Основними засобами спортивного тренування є такі групи вправ:

загальнопідготовчі - вправи, призначені для всебічної рухової та функціональної підготовки спортсменів засобами годзю-рю карате та інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, акробатики, атлетичної гімнастики, плавання, ігрових видів та ін.), а також велика кількість загальнорозвивальних вправ;

спеціально-підготовчі - вправи, спрямовані на формування рухів школи годзю-рю карате. До них відносяться засоби, які містять елементи змагальної діяльності, а також дії, близькі до них за формою, структурою та характером прояву якостей у діяльності функціональних систем організму;

допоміжні - вправи, завдяки яким будується фундамент для послідовного вдосконалення спортивної майстерності. Найбільш поширеними тут слід вважати програми навчання елементів з підвідних вправ;

змагальні - вправи різних розділів змагань з годзю-рю карате та тренувальні форми цих вправ.

Основні методи спортивного тренування:

словесний - організація діяльності вихованців, надання навчальних завдань, формування поглядів та уявлень, змістовної структури руху, вихованння міжособистісних відносин. Заходи реалізації словесного методу -

це дидактична розповідь, бесіда, інструктаж і вказівка, розпорядження, команда, супроводжувальне пояснення, мовна оцінка, мовний звіт і взаємороз'яснення;

наочний - демонстрація рухів і вправ тренером, показ кінограм, відеозаписів, малюнків, макетів та ін.;

метод вправ - цілісний та розчленований (з підвідними та допоміжними вправами), стандартизованих та варіативних вправ, інтервальної та безперервної вправи, змагальний та ігрові методи.

Принципи спортивної підготовки в годзю-рю карате:

загальнопедагогічні (дидактичні) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуальності, міцності та прогресування;

спортивні - спрямованості до найвищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх сторін підготовленості, безперервності та цілісності тренувального процесу, максимальності та послідовності підвищення вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень, спортивної спеціалізації;

методичні: випередження - раннє опанування складних елементів техніки та технічної підготовки, розвитку фізичних якостей; багатоборності - формування високої техніки володіння вправами; розмірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей; сполученості - пошук засобів, що дають змогу вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовку; надмірності - застосування тренувальних навантажень, більших за змагальні; централізації - підготовка найперспективніших спортсменів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними кращих фахівців; професіоналізму - підтримання протягом річного циклу такого рівня підготовленості, який дозволить спортсменам у будь-який момент задовільно виконати завдання змагальної програми; самозабезпечення - цілеспрямована робота щодо підготовки резерву збірної команди; науковості - впровадження нових ефективних засобів і методичних прийомів спеціальної підготовки та навчання.

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки

Навантаження - основний чинник, що визначає ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається, і рівень відповідності його реакції на це.

Навантаження поділяють:

за характером - тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, осібні та глобальні;

за величиною - мале, середнє, значне чи колограничне, велике чи граничне відносно до можливостей спортсмена:

Навантаження	Критерії величини навантаження	Завдання, що вирішуються
Мале	Настання першої фази стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання стомлення)	Підтримання досягнутого рівня тренованості, прискорення процесів відновлення після попереднього навантаження
Середнє	Настання другої фази стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явного стомлення)	Підтримання досягнутого рівня тренованості, вирішення окремих завдань тренування
Значне	Настання фази прихованого (що компенсується) стомлення (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явного стомлення)	Стабілізація та подальше підвищення тренованості
Велике	Настання явного стомлення	Підвищення тренованості

за спрямованістю - сприяють розвитку окремих рухових здібностей, удосконаленню координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості, тактичної майстерності;

за координаційною складністю - такі, що виконуються у стеоретипних умовах і не потребують мобілізації координаційних здібностей, і такі, що пов’язані з виконанням рухів високої координаційної складності;

за технічним напруженням - ставлять різні вимоги до психічних можливостей спортсмена.

Величину тренувального і змагального навантаження характеризують його зовнішня і внутрішня сторони. Зовнішня сторона навантаження визначається обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи, а також координаційною складністю та якістю виконаних вправ.

До показників обсягу навантаження у годзю-рю карате відносяться: кількість тренувань на день, тиждень, місяць, етап підготовки; кількість вправ у цілому, елементів, частин змагальної комбінації; загальний обсяг роботи (у годинах); обсяг роботи з розвитку різних фізичних якостей, сторін підготовленості, видів технічної підготовки; відсоткове співвідношення роботи, різної за інтенсивністю, у загальному обсязі. Показниками зовнішньої сторони інтенсивності навантаження можуть бути кількість рухів за одиницю часу чи співвідношення часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу тренування, індекси інтенсивності.

Внутрішня сторона навантаження визначається функціональними змінами, що відбуваються в організмі, - у серцево-судинній, дихальній, центральній нервовій системах. До її показників у годзю-рю карате відносяться: характер і тривалість періоду відновлення; латентний час рухової реакції; час поодинокого та комбінованих рухів; величина зусиль; точність виконання; частота серцевих скорочень, об’єм пульсу.

Величина навантаження може бути об’єктивно оцінена не тільки за фізіологічними та біохімічними показниками, але й за відносно простими та достатньо об’єктивними характеристиками:

Симптоми стомлення після навантаження різної величини (Harre, 1982)

Показник	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Мале	Середнє	Значне	
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість	Блідість зберігається протягом кількох днів
Рухи	Упевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява невпевненості	Сильне порушення координації, мляве виконання рухів	Порушення рухів і безсилля на наступному занятті
Зосередженість	Нормальна, коригувальні вказівки виконуються, повна увага під час пояснення та показу вправ	Неуважність під час пояснення, зниження сприйняття під час удосконалення технічних і тактичних навичок, зниження здатності диференціювати зусилля	Значне зниження зосередженості, велика нервозність, уповільнена реакція	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 або 48 год. відпочинку, а також зосереджуватися під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються усі завдання	Слабкість у м’язах, значно утруднене дихання, наростання безсилля, явно знижена працездатність	"Свинцева" важкість у м’язах, запаморочення, нудота	- " -
Готовність до досягнень	Стійке бажання продовжувати тренування	Знижена активність, намагання збільшити паузи, зниження готовності продовжувати тренування	Бажання повного спокою і відмова працювати	Небажання тренуватися наступного дня, байдужість
Настрій	Піднесений, радісний, збуджений	Трохи "стишений", але радісний, якщо тренування відповідають очікуванню радості щодо майбутнього тренування	Виникнення сумніву в цінності та суті тренування, побоювання перед новим тренуванням	Пригніченість, сумніви щодо цінності тренування, пошук приводу для відсутності на тренуванні

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів годзю-рю карате, не можливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання щодо відновлення вирішується на окремих тренувальних заняттях, змаганнях, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

планування навантаження та побудова процесу підготовки: відповідність навантаження функціональним можливостям спортсменів; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо; планування вправ, занять, мікроциклів відновлювального характеру; рухові переключення у програмі занять і мікроциклів, раціональна індивідуальна побудова основної та заключної частин занять;

розпорядок життя і спортивної діяльності: умови для тренування і відпочинку; поєднання навчання з тренувальним процесом; раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи, виконання вправ для активного відпочинку та створення позитивного фону занять.

Психологічні засоби відновлення:

психорегулювальні - аутогенне тренування, м’язова релаксація, гіпнотичне навіювання, музика і світломузика;

психологічні - позитивний психологічний клімат у групі, в родині, а також у стосунках із друзями; позитивна емоційна насиченість занять, формування значущих мотивів і сприятливого ставлення до тренувань.

Медико-біологічні засоби:

гігієнічні - раціональний та стабільний розпорядок дня; повноцінний відпочинок і сон (нічний сон не менш 8-9 год. за добу, сон у день у період інтенсивної підготовки до змагань); відповідність одягу, спортивного екіпірування, інвентарю завданням та умовам підготовки та змагань; стан оснащення спортивних споруд; тренування переважно у сприятливий час доби - з 10 до 19 год.;

фізіотерапевтичні - масаж (загальний, локальний, точковий тощо); сауна і парна; гідропроцедури та різні види душу (теплий, контрастний та ін.); електропроцедури (електрофорез, аероіонізація тощо); опромінення (світлове, інфрачервоне, ультрафіолетове); магнітотерапія, ультразвук, іонофорез; спортивні розтирання;

харчування - збалансоване за енергетичною цінністю (3-4-разове) та складом (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода); спеціалізоване харчування (вітаміни, поживні суміші, соки, напої) до і під час тренування;

фармакологічні - речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу, стимулюють функції кровотворення; адаптогени рослинного і тваринного походження; зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

1.3. Зміст різних видів підготовки

Усі методи навчально-тренувального процесу системи спортивної підготовки складають такі її види: технічна, фізична, психологічна, тактична, теоретична, морально-вольова, інтегральна та змагальна.

У **технічній підготовці** виділяють:

початкові прийоми (стійки внутрішнього та зовнішнього напруження);

технічні прийоми для рук, ніг, переміщення тіла, маневрування;

допоміжні прийоми (виведення з рівноваги, захвати, кидки);

головні технічні прийоми (нападу та захисту);

технічні прийоми переміщення.

Фізичну підготовку поділяють на загальну, спеціальну, допоміжну та функціональну. Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності, спеціальна фізична - на розвиток спеціальних фізичних якостей. Допоміжна фізична підготовка скерована на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на дії суперника та передбачення напрямку атаки; функціональна фізична підготовка забезпечує високий обсяг та інтенсивність навантажень спортсменів годзю-рю карате.

До **психологічної підготовки** входять базова, тренувальна, змагальна підготовки.

Базова підготовка являє собою освіту й навчання, тренувальна - виховання необхідних мотивів та позитивного ставлення до тренувальних завдань і навантажень, змагальна - формування стану оптимальної бойової готовності, спроможності до концентрації уваги та мобілізації зусиль.

Тактична підготовка може бути індивідуальною, груповою, командною.

Індивідуальна підготовка передбачає складання плану проведення бою, змагання; групова - добір та розставлення спортсменів у команді, тактику боротьби; командна підготовка - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних видах змагань. При цьому розрізнюють тактику проведення технічної дії, бою із суперником, турніру.

Теоретична підготовка передбачає надання вихованцям спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як самостійно, так і під час практичних занять у формі бесід, вивчення схем, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, вивчення кінограм, аналізу підготовки найсильніших спортсменів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей їх техніки.

Усі види спортивної підготовки у комплексі спрямовані для придбання загального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і стабільності під час виступів. Загартування стійкості спортсмена здійснюється у процесі змагань під впливом відвабливих чинників, а також під час змодельованих тренувань.

Мета **морально-вольової підготовки** - формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена, який здатний гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені.

Інтегральна підготовка спрямована на набуття тренувального та змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів. Формується як надбання спеціальних навичок у тренувальному процесі, стимулюється шляхом контрольних тренувань (виконання змагальних вправ на оцінку), модельних тренувань (з максимальним наближенням до змагальних умов) і самих змагань.

Змагальна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, досягнення стабільності у виступах.

1.4. Структура тренувального процесу в годзю-рю карате

Навчання годзю-рю карате базується на восьми взаємозв'язаних розділах:

1. **Філософія** - перший етап навчання, що містить вивчання етикету та історії. У міру зростання навиків вихованця повинна зростати його смиренність і відповідальність щодо застосування годзю-рю карате тільки з метою самозахисту та захисту інших. Необхідно зміцнювати ці істинні цінності, які він повинен втілювати у своє повсякденне життя. Цей етап розпочинається з моменту початку занять годзю-рю карате і триває усе життя.

2. **Ко кю хо** - засоби внутрішнього дихання за допомогою ката Санчін і Теншо. Ко кю хо містить у собі навчання КІКО, що є застосуванням внутрішньої енергії (Ці або Кі) для того, щоб зробити тіло невразливим для ударів і захоплень. Майстри, що оволоділи КІКО, проводять демонстрації, під час яких вони приймають удари у повну силу в пах, горло, коліна, ребра, нирки.

3. **Ходзьо ундо - Кігу ундо -** спеціальні підготовчі вправи із відповідними снарядами та обладнанням (а також без них), які призначені для зміцнення тіла і духу того, хто практикує годзю-рю карате.

4. **Ката** - це визначена послідовність рухів. Зовні ката здаються непрактичним і надто поверхневим методом навчання. Проте більш глибокий аналіз ката розкриває кілька шарів його призначень: те, що було ретельно розробленим і прихованим ударом, може перетворитися у безжально діючі захопалення або нокаут у життєво важливі точки. Рухи ката можна вивчити всього лише за день, тоді як для того, щоб відшліфувати ката і вивчити всі його секрети, потрібно витратити кілька років. Наприклад, ката Найханчі (також відоме як Теккі) містить у собі дві потенційно смертельні техніки, чотири нокаути та кілька кидків або захоплень. Практика ката не тільки закріплює його технічні рухи, але й сприяє роботі ніг, базовим технікам, рівновазі, диханню і плавності. Важливість ката у навчанні може бути підкреслена вже тим, що ката - це годзю-рю карате.

5. **Бункай Ойо** - розбір та аналіз рухів, що є у ката. Це можуть бути удари, захоплення, кидки і натиснення на життєво важливі точки. Наприклад, просте обертання, що супроводжується нижнім блоком, може бути ударом багнетом, ударом у пах, кидком, дуже схожим на о-гоші, або ушкодженням

шиї. Існує кілька рівнів бункаю. Просуваючись по рангах, каратист накопичує ґрунтовне і глибоке розуміння ката та їх бункаю.

6. **Какіє** - силове штовхання руками. Містить у собі ТЬЮТЕ - мистецтво захоплень, коріння якого сягає китайського мистецтва Чін-на та Айкіджитсу та має в своєму арсеналі цілу систему захоплень, кидків, больових "замків" і задушень, а також КЮШО-ДЖИТСУ - мистецтво ударів по життєво важливих точках. КЮШО-ДЖИТСУ навчають тільки дорослих вихованців, які показують необхідний рівень майстерності та відповідальності.

7. **Рандорі та шіай куміте** - вільний спаринг, що містить у собі всі елементи техніки ударів, кидків, больових "замків" і задушень.

8. **Рекіші та Денто** - історія і традиції. Навчання годзю-рю карате, на відміну від багатьох інших стилів, акцентується на поєднанні жорсткої та м’якої техніки. Початковий рівень навчання - це вдосконалення базової техніки: блоків, ударів, стійок, ударів ногами. Опанувавши ці навики, вихованець переходить до м’якої техніки: вивченню пересувань, відхилень та ковзних переміщень. Робиться наголос на роботу ніг і рівновагу. Починається також вивчення тью-те та елементарного бункаю ката. Майстерно опанувавши цими принципами, можна переходити до наступного рівня, тобто більш ускладненого бункаю і кюшо-джитсу. У майстра це може зайняти все життя.

1.5. Технічні вимоги та засоби годзю-рю карате

1. **Джумбі ундо** (попередня розминка).

2. **Ходзьо ундо** (спеціальні вправи з відповідними снарядами та обладнанням для розвитку сили, точності, витривалості):

чіші;
конгокен;
нігірі гаме;
маківара;
мішок з піском.

3. **Джюнан ундо** (вправи для гнучкості).

4. **Кіхон Джиджютсу** (базова техніка):

базова техніка на місці №1;
базова техніка з переміщенням №2 - №5.

5. **Ката** (формальні технічні вправи):

1. Санчін.
2. Фукуі ката ічі.
3. Фукуі ката ні.
4. Фукуі ката сан.
5. Гекісай дай ічі.
6. Гекісай дай ні.
7. Сайфа.
8. Сейюнчін.
9. Шісочін.
10. Сансеру.

11. Сепай.
12. Курурунфа.
13. Сейсан.
14. Супарінпей.
15. Теншо.

6. **Куміте** (спаринг):

Танрен куміте (навчальний бій):

сандан гі;

какіє (штовхання руками);

уде танрен (загартування рук);

Кіхон куміте (базовий спаринг):

навчальний бій на один удар;

Якусоку куміте (запрограмований бій):

какіє;

іппон куміте - бій на один удар;

ніхон куміте - бій на два удари;

санбон куміте - бій на три удари;

рензоку куміте - запрограмований бій, що містить у собі комбінацію з декількох ударів під час атаки та захист з контратакою, яка має продовження серією ударів;

якусоку куміте - навчальний бій, призначений для відпрацювання основних напрямків техніки кидків;

Бункай куміте (розшифрування прийомів ката):

базова;

традиційна;

бойова;

Дзю Куміте (вільний бій):

дзю іппон куміте (вільний бій на один удар);

дзю куміте (м’який бій);

рандорі куміте (вільний бій, що акцентує увагу на правильній техніці);

джисен куміте (реальний бій);

шіай куміте (бій за спортивними правилами);

ірікумі (вільний бій без зупинок із застосуванням жорсткої та м’якої техніки);

реальний бій на близькій відстані.

7. **Сейрі ундо** (охолоджувальні вправи).

1.6. Етапи підготовки в годзю-рю карате

Увесь тренувальний процес багаторічної підготовки поділяється на різні за спрямованістю відрізки залежно від поставлених завдань.

Основні педагогічні завдання послідовно вирішуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяється на мезоцикли, які складаються з декількох мікроциклів.

За спрямуваннями виділяються такі види мікроциклів:

підготовчі - спрямовані на підведення організму спортсмена годзю-рю карате до напруженої тренувальної роботи;

основні - базовий обсяг роботи, оптимальні навантаження;

ударні - застосовуються для стимулювання адаптаційних процесів шляхом використання великих навантажень і вирішення певних завдань підготовки;

відновлювальні - плануються після ударних мікроциклів для забезпечення відновлювальних та адаптаційних процесів;

модельні (підвідні) - зміст і навантаження наближені до умов, що є типовими для майбутніх змагань;

змагальні - будуються відповідно до програми змагань, усі заходи спрямовані на забезпечення оптимальних умов успішної змагальної діяльності.

Кожний період тренування має різну кількість й спрямованість мезоциклів:

підготовчий - поступове підвищення якості виконання специфічної тренувальної роботи, навантаження зростають повільно;

базовий - основна робота щодо підвищення функціональних можливостей, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості;

передзмагальний - цілеспрямоване усунення недоліків у підготовці;

змагальний - безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Підготовчий період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів - змагальні та контрольно-підготовчі. Перехідний період поділяється на два етапи - відновлювальний та підготовчий.

Структура і зміст річного циклу підготовки залежать від підготовленості спортсменів, календаря змагань і завдань багаторічної підготовки, яку в годзю-рю карате поділяють на чотири етапи (табл. 1):

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл навантаження на різних етапах підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість, міс.:				
підготовчого періоду	8	7	4	3
змагального періоду	1	2	3	4
перехідного періоду	1	1	1	1
Кількість змагань на рік	3	5	7	10
Кількість тренувань:				
на тиждень	3	4-5	5-8	8-10
на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв.	90	90-180	120-210	150-240
Кількість виконання на день елементів базової техніки	50-100	100-400	400-600	600-800

І етап - початкової підготовки (групи початкової підготовки, вік вихованців 6-7 років).

Основні завдання:

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток фізичної форми та організму вихованців;

різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

спеціальна рухова підготовка: розвинення здібностей відчувати й диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається;

початкова технічна підготовка: опанування найпростіших підготовчих базових елементів стійки (стійки внутрішнього і зовнішнього напруження);

формування інтересу до занять спортом взагалі та годзю-рю карате зокрема;

опанування мінімальних теоретичних знань з годзю-рю карате, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту;

вивчення та вдосконалення естетичних вимог (етикету) годзю-рю карате;

опанування програми білого, жовтого, оранжевого поясів;

початкова теоретична і практична підготовка;

виконання нормативів із ЗФП та СФП.

ІІ етап - попередньої базової підготовки (групи базової підготовки, вік вихованців 8-11 років).

Основні завдання:

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток фізичної форми та функціональних систем організму вихованців;

різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей;

удосконалення спеціальної рухової підготовки - розвиток здібностей відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається;

поглиблена спеціальна фізична підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;

початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень;

базова технічна підготовка - опанування базової техніки годзю-рю карате, переміщення тіла, маневрування тіла;

базова психологічна підготовка - психологічна освіта та навчання зберігати стабільний емоційний стан;

початкова теоретична і практична підготовка;

участь у дитячих змаганнях (першостях): виконання ІІІ юн. - ІІІ розрядів.

ІІІ етап - спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої підготовки, вік вихованців 12-14 років).

Основні завдання:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей;

досягнення високого рівня функціональної підготовленності - планомірне опанування тренувальних навантажень, які вдвічі перевищують змагальні;

базова технічна підготовка - опанування базової техніки годзю-рю карате, переміщення тіла, маневрування тіла;

опанування нестандартної індивідуальної техніки, формування найбільш ефективних та улюблених прийомів базової техніки;

удосконалення базової технічної підготовленості, набуття досвіду формування оптимального бойового стану до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації зусиль;

поглиблена теоретична і тактична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань;

виконання II-I розрядів та КМСУ.

IV етап - підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вік вихованців 15 років і старші).

Основні завдання:

подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

періодичне досягнення найвищого рівня тренованості, опанування максимальних тренувальних навантажень, які у 3 рази перевищують змагальні;

удосконалення нестандартної базової техніки та найбільш ефективних і улюблених прийомів базової техніки, досягнення високого рівня надійності виступів;

розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань;

подальше вдосконалення технічної й тактичної підготовки;

досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (до 10 змагань на рік);

максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів;

виконання КМСУ та МСУ.

1.7. Вікові особливості навчання і тренування

Навчання і тренування в годзю-рю карате повинні орієнтуватися на вік спортсменів та особливості розвитку систем організму на тому чи іншому етапі його зростання:

Методичні особливості навчання та тренування

Вік вихованців, років	Вікові особливості	Методичні особливості
6-8	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відзначається гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Більше уваги приділяти формуванню правильної постави

6-8	2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний, але недостатньо міцний.	Доцільний цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості
	3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.	Коли на заняттях переважають великі, з розмахом, рухи то треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності та короткочасної тривалості
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими; кількість одноразових вказівок обмежена
	6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.	Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом та ігровий
	7. Антропометричні показники на 1/3 менші, ніж у дорослих.	Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів
9-11	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, тренувальні вимоги повинні підвищуватися поступово. Практично все щодо попереднього віку, має стосунок і до цього, але є особливості:	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. З багатьох параметрів вони досягають високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей.	Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, у тому числі й складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Слово набуває все більш вагомого значення.	Все більшого значення у навчанні набувають словесні методи
	3. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення. Краще сприймаються короткочасні вправи.	У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, ста-тичні навантаження давати в обме-женому обсязі

12-15	З фізіологічної точки зору, підлітковий вік - період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження
	2. Відбувається перебудова у діяльності опорно-рухового апарата, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	Незважаючи на це, треба опановувати складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості
	3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль
	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними подразникам, що їх викликали.	Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння. Починається тренування тіла до можливого контакту в куміте
16-18	Для цього віку характерним є високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. Можна очікувати високих спортивних результатів.	

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу

Завдання ДЮСШ визначені відповідними положеннями про них.

Основними завданнями ДЮСШ є:

підготовка всебічно розвинених спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд країни, області, міста, ДСТ;

підготовка з-поміж вихованців школи інструкторів та суддів зі спорту на громадських засадах;

надання допомоги тренеру-викладачу у відборі вихованців;

на базі науково обґрунтованого та якісного проведення навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої підготовки і групах підготовки до вищої спортивної майстерності - підготовка кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту України, кандидатів у збірну команду України;

впровадження у практику роботи тренерсько-викладацького складу передових методів спортивного тренування;

здійснення спадкоємності навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ, школах-інтернатах спортивного профілю;

методичне керівництво навчально-тренувальною роботою у місті, районі, області;

контроль за виконанням індивідуальних планів підготовки провідних спортсменів.

Навчально-тренувальний процес ґрунтується на нормативних вимогах і складається з потрібних обсягів тренувальних навантажень з урахуванням принципів поступового їхнього зростання та оптимальних термінів досягнення спортивної майстерності (табл. 2). Все це необхідно для досягнення високих результатів спортсменів.

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнювання навчальних груп з годзю-рю карате

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до підготовки:	
				технічної	спортивної
Групи початкової підготовки					
1-й	6	14	6	10 кю	Контрольні нормативи із ЗФП та СФП
Більше 1	7	12	8	9 кю	
Групи базової підготовки					
1-й	8	10	12	8 кю	III юн. розряд
2-й	9	10	14	7 кю	II юн. розряд
3-й	10	10	18	6 кю	I юн. розряд
Більше 3	11	8	20	5 кю	III розряд
Групи спеціалізованої підготовки					
1-й	12	6	24	4 кю	II розряд
2-й	13	6	26	3 кю	I розряд
Більше 2	14	6	28	2 кю	КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності					
Увесь строк	15 і старші	4	32*	2 кю+ 1 кю	КМСУ+ МСУ

* За наявності у групі вихованців, які увійшли до складу збірної команди України (основний склад, кандидати, резерв), кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

2.2. Організаційні форми навчально-тренувального процесу

Основні форми навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:

групові теоретичні та практичні заняття за розкладом, тренування за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань;

участь у складі збірних команд, а також самостійними командами школи у спортивних змаганнях згідно з календарним планом спортивних заходів на поточний рік;

навчально-тренувальні збори;

перегляд навчальних фільмів, відеофільмів спортивних змагань;

участь у заходах щодо агітації та пропаганди годзю-рю карате;

інструкторська та суддівська практика.

Головною формою навчально-тренувального процесу є практичні заняття. Залежно від характеру поставлених завдань їх поділяють на заняття:

навчальні - спрямовані на опанування спортсменами годзю-рю карате нового матеріалу;

тренувальні - скеровані на підвищення рівня спортивно-технічної підготовленості;

навчально-тренувальні - проміжний тип між навчальними й тренувальними заняттями;

відновлювальні - вирішують завдання стимулювання відновлювальних процесів після великих навантажень з використанням малих сумарних обсягів різноманітної (переважно неспеціальної) роботи;

модельні - вирішують завдання інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Будуються відповідно до програми наступних змагань з їх регламентом, складом і можливостями спортсменів годзю-рю карате;

контрольні - передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки.

За формою проведення заняття поділяють на індивідуальні, групові, фронтальні та вільні. Відповідно до педагогічної спрямованості вони розподіляються на:

основні, де виконується головний обсяг роботи щодо вирішення завдань періоду чи етапу підготовки;

додаткові, на яких вирішуються окремі завдання підготовки;

заняття вибіркової спрямованості, коли вирішуються односпрямовані завдання переважного вдосконалення окремих сторін підготовленості тощо;

заняття комплексної спрямованості, на яких передбачається вирішення різноспрямованих завдань: в одному варіанті програма окремого заняття поділяється на дві або три самостійні частини, у другому – завдання змішаної спрямованості.

2.3. Структура навчально-тренувального заняття

Структура заняття визначається такими чинниками: мета і завдання; закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена у

процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності; величина навантаження; особливості підбору і сполучення тренувальних вправ; режим роботи та відпочинку тощо. Самостійною структурною одиницею процесу підготовки є окреме заняття, в якому можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створення передумов для ефективного перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі спортсмена.

Існуюча структура заняття визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи, складається з підготовчої, основної й заключної частин.

Підготовча частина спрямована на організаційні заходи і безпосередню підготовку спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. За умови правильного настроювання на виконання програми заняття виникає передстартовий стан - підвищення активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці його до майбутньої роботи. Проведення у цій частині заняття розминки (виконання комплексу спеціально підібраних вправ) сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути найрізноманітнішою і повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної й психічної підготовленості, удосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ, їхня кількість визначають спрямованість заняття та його навантаження.

У заключній частині заняття для приведення організму спортсмена до доробочого стану напруженість роботи поступово знижують, тим самим створюються умови, які сприятимуть інтенсивному перебігу відновлювальних процесів.

2.4. Робочий план та форма конспекту заняття

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає дотримуватися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний та детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна подати графічно або текстуально. За графічного зображення його доцільно складати згідно з етапами навчання, а за текстуального - на кожний місяць занять. Якщо викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому буде легше скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять перераховується теоретичний та практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічається, на якому занятті що буде вивчатися або повторюватися. У

текстуальному плані перераховуються основні вправи, технічні дії, тренувальні змагання і вказується час, який відводиться на них протягом заняття.

На основі текстуального робочого плану занять викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини занять, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Орієнтовний конспект заняття з годзю-рю карате з відміткою (дата, завдання заняття, інвентар) складається за наступною формою:

Зміст заняття	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (30 хв.)	
1. Шикування (в шеренгу). Пояснення основних завдань заняття. Етикет.	Звернути увагу на правильне виконання поклону у стійці та положенні сейдза
2. Загальна розминка: ходьба, ходьба з прискоренням і переходом на біг, біг із високо піднятими колінами, закидаючи п’ятами назад, лівим і правим боком, схрещуючи ноги.	Вправи виконувати з швидкістю, що зростає
3. Виконання загальнорозвивальних вправ: змахи руками знизу-догори; в.п. руки перед грудьми, розведення рук в сторони; колові обертання рук у плечовому суглобі вперед-назад; повороти тулуба вправо-вліво з одночасним рухом рук і однойменним поворотом убік; махові рухи ногами вгору, торкаючися різнойменною рукою пальців ноги; поклавши руки на потилицю, рухи головою вперед-назад, ліворуч-праворуч за умови активного опору рук.	Вправи виконуються у сполученні з ходьбою
4. Акробатичні вправи: перекиди вперед, через праве та ліве плече, назад через партнера із страхуванням; переворот через партнера за допомогою рук спиною вперед, підйом розгином, переворот боком (колесо); підйом розгином з плечей, переворот вперед, сальто вперед; ставши на міст із положення лежачи на спині, виконати рухи вперед-назад з поворотом голови по черзі праворуч та ліворуч. Виконання спеціально-підготовчих вправ годзю-рю карате.	Виконуються на підлозі (татамі)
Основна частина (70 хв.)	
1. Базова техніка руками: верхній блок; прямий удар кулаком; зворотний удар кулаком.	Вправи виконуються з постійним рівнем сили й техніки
2. Удари та блоки руками в комбінації.	
3. Практичний розбір основних варіантів проведення контрприйомів і захисту проти атаки партнера.	Комбінації з партнером виконуються з повагою

4. Застосування захоплень, утримань, методика ухилянь від суперника та уходів не застосовуючи блокувань, з використанням потужних контратак.	до суперника
Заключна частина (20 хв.)	
1. Поступово зменшити навантаження та перевести організм на звичайний режим: повільний біг, ходьба, вправи на уповільнення дихання й розслаблення.	Виконати "охолоджу-вальні вправи" - сейрю ундо; вправи для дихання - кокю ундо
2. Заняття завершується шикуванням (у шеренгу). Етикет.	Підбиття підсумків заняття

2.5. Виховна робота

Мета виховної роботи - формування особистості спортсмена годзю-рю карате. У процесі виховної діяльності тренер-викладач розв’язує такі завдання: виховання стійкого інтересу й цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямовано на формування спортивної працьовитості, прагнення досягти високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;

висока організація навчально-тренувального процесу;

атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

дружній колектив;

дбайливе та вдумливе ставлення до традицій;

система морального стимулювання;

наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом початківців;

вшанування спортсменів-ветеранів;

перегляд (у тому числі телевізійний) змагань та їх обговорення;

змагальна діяльність вихованців та її аналіз;

регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців, її аналіз;

проведення тематичних свят;

зустрічі з видатними спортсменами;

екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;

тематичні диспути та бесіди.

2.6. Інструкторська та суддівська практика

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять із годзю-рю карате. Розпочинається з першого року навчання у групах підготовки до вищої спортивної майстерності. Вихованці мають опанувати команди для шикування групи та проведення стройових вправ, уміти провести розминку. З третього року навчання вони допомагають тренеру-викладачу в проведенні занять у групах початкової підготовки, а на четвертому - мають самостійно проводити заняття у цих групах, вміти виявляти помилки під час виконання технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, а також правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

Спортсмени груп підготовки до вищої спортивної майстерності повинні вміти провести заняття у групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки, а також індивідуальне заняття з техніки й тактики карате, опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх молодшим спортсменам. Орієнтовний план семінару підготовки інструкторів з годзю-рю карате наведений нижче.

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань з годзю-рю карате відбувається протягом усього терміну навчання у спортивних школах.

Спортсмени груп спеціалізованої підготовки першого року навчання повинні цілком вивчити правила проведення змагань з годзю-рю карате, на третьому році - положення про організацію місця змагань. Вихованці третього року навчання також мають оволодіти навичками ведення та складання суддівської документації. На четвертому році навчання вони виконують обов’язки секретаря та судді-секундометриста змагань, а також вивчають жестикуляцію судді та термінологію і жестикуляцію рефері.

Спортсмени груп підготовки до вищої спортивної майстерності повинні скласти іспити на отримання звання судді відповідної категорії, вміти провести змагання в якості судді, рефері, арбітра, головного секретаря змагань, головного судді змагань.

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів годзю-рю карате

Тема	Кількість годин
1. Теоретичні заняття:	
історія розвитку годзю-рю карате в Україні та за її межами	1
основні морально-етичні норми	1
організація роботи секцій, груп, команд	1
облаштування місць занять, інвентар і догляд за ним	2
класифікація та методика викладання техніки в годзю-рю карате	1
засади методики та теорії фізичного виховання	1
перша медична допомога за травм на заняттях і змаганнях з годзю-рю карате, гігієна, медичний контроль	1

правові норми та відповідальність за використання прийомів годзю-рю карате за межами занять	1
суддівство на змаганнях із годзю-рю карате	4
Разом …	13
2. Методичні заняття:	
організація навчальних груп	1
планування навчально-тренувального процесу;	1
методика навчання техніки годзю-рю карате	2
методика фізичної підготовки	2
методика психологічної підготовки	1
методика підготовки ударних частин гомілки, ліктя, коліна	1
організація змагань з годзю-рю карате	2
суддівство змагань з годзю-рю карате	12
Разом …	22
3. Практичні заняття:	
спортивно-технічна підготовка:	
техніка ударів руками	1
техніка ударів ногами	1
техніка ударів колінами	1
техніка ударів ліктями	1
формальні технічні вправи	1
Разом …	5
Усього:	40

2.7. Медико-біологічний та педагогічний контроль

До завдань медичного забезпечення входять:

діагностика спортивної придатності дитини до занять годзю-рю карате, оцінка її перспективності, функціонального стану;

контроль перенесення навантажень під час заняття;

оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів);

санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання спортсменів;

профілактика травм та захворювань;

надання першої (долікарської) допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

Для цього проводяться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Форми медико-біологічного контролю

Завдання	Зміст та організація
Поглиблене обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики й лікування. 2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі
Етапне обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки й розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я тих, хто займається; електрокардіографія, аналізи
Поточне обстеження	
1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я.	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, який виконують лікар разом з тренером-викладачем візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія; вимір артеріального тиску, електрошківної опірності; теппінг-тест, координаційні проби та проби на рівновагу

Педагогічний контроль - це перш за все участь у змаганнях і виконання тестових програм відповідно до вимог різних сторін підготовленості у годзюрю карате.

Для об'єктивного визначення перспективності спортсменів та вчасного виявлення недоліків в їхній підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання спортивної майстерності, виявляти технічні помилки.

Програма комплексного обстеження повинна містити оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження доцільно проводити його протягом кількох днів. Наприклад:

перший день: оцінка зовнішніх (морфотипових) даних;

другий день: оцінка технічної підготовленості;

третій день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

четвертий день: оцінка функціональної підготовленості (тестування з використанням різних видів навантажень з урахуванням періоду відновлення);

п'ятий день: оцінка тактичної підготовленості (опитування щодо дій за різних нестандартних ситуацій, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі - на рівні клубу, міста, області, країни, делегуючи кращих спортсменів на більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження спортсмени повинні перебувати у рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину систему оцінок для всіх видів підготовки й для кожного окремого нормативу.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Відбір

До груп початкової підготовки зараховуються діти віком 6 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом та виявили бажання займатися годзю-рю карате. Під час відбору звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, координація, стан психічної та нервової систем.

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати контрольні нормативи із ЗФП для зарахування їх до груп початкової підготовки.

3.2. Організація навчально-тренувального процесу

Перший та другий роки навчання

Основні завдання:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі й годзю-рю карате зокрема (вивчення основних принципів годзю-рю карате за допомогою спеціальних ігор).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з годзю-рю карате, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення етикету годзю-рю карате.
5. Навчання та удосконалення елементів базової техніки годзю-рю карате.

Зміст техніки годзю-рю карате для 10 кю

Мінімальний час тренувань - 12 тижнів.

Мінімальна кількість тренувань - 20.

Колір - по одній чорній нашивці на кінцях білого поясу поверх попередніх.

1. Гекісай дай ічі.
2. Якусоку куміте з Гекісай дай ічі.
3. Атака в русі.
4. Шіхон гері в русі.
5. Аплікації Сан Дан Гі.

Джунбі ундо і розтяжка.

Розминка стоп, щиколоток, колін.

Вправи для рук і кистей.

Розминка стоячи: мінімум дві комбінації.

Розминка сидячи: мінімум дві комбінації.

Біг і перекиди: мінімум дві комбінації, включаючи стрибки та перекиди.

Базові техніки:

у хейко дачі: джодан тсукі, чудан тсукі, ґедан тсукі, йоко уракен учі, йоко шуто учі;

у зенкутсу дачі: джодан аґе уке, чудан йоко уке, чудан учі уке, мае ґері, маваші ґері;

у шико дачі: ґедан барай, мае уракен учі.

Комбінації в зенкутсу дачі.

Базові переміщення: переміщення вперед-назад у зенкутсу дачі та виконання будь-яких раніш вивчених технік та їх комбінацій.

Маківара: чудан тсуки, мае ґері, маваші ґері, маваші ґері - ґяку тсуки.

Вільний спаринг: 1 поєдинок - 1хв. 30 с.

Зміст техніки годзю-рю карате для 9 кю

Кіхон:

1. Тсукі ваза в хейко дачі:

а). Джодан сейкен чоку тсукі; б). Чудан сейкен чоку тсукі; в). Гедан сейкен чоку тсукі; г). Нукіте тсукі.

2. Уке ваза в хейко дачі:

а). Джодан аге уке; б). Джодан йоко уке; в). Гедан барай уке.

3. Гері ваза в хейко дачі:

а). Кінтекі гері; б). Чудан мае гері; в). Йоко кансетсу гері; г). Гедан фурі гері; д). Гедан уширо гері.

4. Учі ваза в хейко дачі:

а). Уракен учі (два способи); б). Хіджі ате (два способи); в). Шуто учі (два способи).

Кіхон ідо:

1. Зенкутсу дачі:

Зеншин:	Котай:
а). Джодан ой тсукі	Джодан аге уке;
б). Чудан ой тсукі	Чудан йоко уке;
в). Кансетсу гері	Гедан барай уке.

2. Неко аші дачі (нанаме зеншин):

Зеншин:	Котай:
а). Кінтекі гері	Джодан аге уке;
б). Чудан мае гері	Чудан йоко уке;
в). Кансетсу гері	Гедан барай уке.

Ката:

1). 12 форм; 2) Гекісай Дай Ічі.

Бункай:

1). Кіхон сандан гі №1, №2; 2). Сандан уке (Сандан гі №1).

Боротьба:
1). У партері; 2). У стійці.
Куміте:
1). Кіхон іппон куміте.
Захист від:
а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан мае гері, зенкутсу дачі.

Вправи, спрямовані на заспокоєння організму, зняття напруження.

Цей ступінь вважається вступним. Тут не вимагається високих стандартів відносно швидкості та концентрації, достатньо того, щоб вихованець належним чином виконував рухи.

Сандан уке і Кіхон іппон куміте надають практику блоків, ознайомлюють з дистанцією та врахуванням часу.

3.3. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 3

Орієнтовний річний план-графік
розподілу навчально-тренувальних навантажень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Перший рік навчання													
Теоретична підготовка - усього	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	16
Спеціальні знання з годзю-рю карате	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	10
Спортивне тренування	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Техніка безпеки	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	2
Тактична підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2
Фізична підготовка	19	19	18	15	15	13	10	10	10	12	17	11	169
ЗФП	7	7	7	8	7	6	5	5	4	5	5	4	70
СФП	12	12	10	9	7	7	5	6	7	7	10	7	99
Техніко-тактична підготовка	1	2	5	8	11	10	13	13	14	11	20	17	125
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Разом:	21	22	24	24	27	24	24	25	26	25	40	30	312

Продовження табл. 3

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Більше 1 року навчання													
Теоретична підготовка - усього	1	1	-	1	1	-	1	-	1	1	1	-	8
Спеціальні знання з годзю-рю карате	-	1	-	1	1	-	-	-	1	1	-	-	5
Спортивне тренування	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техніка безпеки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Тактична підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Фізична підготовка	14	12	13	12	16	13	12	9	13	14	16	6	150
ЗФП	5	5	7	7	7	6	6	5	5	6	8	5	72
СФП	9	7	6	5	9	7	6	4	8	8	8	1	78
Техніко-тактична підготовка	19	22	20	22	20	20	25	22	21	21	22	22	256
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Разом:	34	35	33	35	37	33	38	31	35	36	40	29	416

4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Відбір

До груп базової підготовки зараховуються діти віком 8 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом та виявили бажання займатися годзю-рю карате або ж займалися у групах початкової підготовки.

Головне завдання відбору - це ретельне комплектування груп базової підготовки, більш точне визначення спеціальних здібностей до годзю-рю карате. Необхідно вияснити, як швидко і наскільки міцно початківці "схоплюють" елементи техніки, якими темпами у них змінюються фізичні якості (у першу чергу провідні), як вони переносять тренувальні навантаження.

На даному етапі відбору потрібно звернути увагу на три головні чинники:

психологічні аспекти спортивної обдарованості;

специфічні здібності до годзю-рю карате;

швидкість та якість відновлювальних процесів.

Для визначення підготовленості дітей використовуються контрольні нормативи із ЗФП та СФП.

4.2. Організація навчально-тренувального процесу

Перший рік навчання

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки годзю-рю карате.
2. Відпрацювання стійок, переміщень.
3. Рухливі ігри: загальнорозвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загально-фізичного характеру з елементами техніки годзю-рю карате); естафети із вищезазначеними вимогами.

Зміст техніки годзю-рю карате для 8 кю

Кіхон:

1. Тсукі ваза в хейко дачі:

а). Джодан сейкен чоку тсукі; б). Чудан сейкен чоку тсукі; в). Гедан сейкен чоку тсукі; г). Чудан ура тсукі; д). Джодан маваші тсукі; е). Нукіте тсукі.

2. Уке ваза в хейко дачі:

а). Джодан аге уке; б). Чудан йоко уке; в). Гедан барай уке; г). Чудан учі уке.

3. Гері ваза в хейко дачі:

а). Кінтекі гері; б). Чудан мае гері в санчін дачі; в). Йоко кансетсу гері в санчін дачі; г). Гедан фурі гері; д). Гедан уширо гері.

4.Учі ваза в хейко дачі:

а). Уракен учі (два способи); б). Хіджі ате (два способи); в). Шуто учі (два способи).

Кіхон ідо:

1. Зенкутсу дачі:

Зеншин:	Котай:
а). Джодан ой тсукі	Джодан аге уке;
б). Чудан ой тсукі	Чудан йоко уке;
в). Чудан мае гері - джодан ой тсукі	Гедан барай уке;
г). Чудан гяку тсукі	Чудан учі уке - джодан гяку тсукі;
д). Чудан мае гері - джодан гяку тсукі	Джодан аге уке - чудан гяку тсукі;
е). Чудан маваші гері - джодан гяку тсукі	Гедан барай уке - чудан гяку тсукі.

2. Неко аші дачі (нанаме зеншин):

Зеншин:	Котай:
а). Кінтекі гері	Джодан аге уке;
б). Чудан мае гері	Чудан йоко уке - крок уперед зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад некоаши дачі, чудан йоко уке;
в). Кансетсу гері	Гедан барай уке - крок уперед зенкутсу дачі, чудан гяку тсукі - крок назад некоаши дачі, гедан барай уке.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Санчін (тільки форма); 4). Теншо (тільки форма).

Бункай:

1). Сандан уке (Сандан гі №2); 2). Гекісай Дай Ічі; 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю).

Демонстрація техніки боротьби:

1). Катаме ваза (техніка контролю): а). Осаекомі ваза (техніка утриманння).

Боротьба:

1). У партері: один півторахвилинний поєдинок; 2). У стійці: один півторахвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан мае гері, зенкутсу дачі; г). Чудан маваші гері, зенкутсу дачі.

Під час опанування цієї програми вихованець має виконувати більш складну базову техніку, демонстрація якої має виділятися більш високим ступенем швидкості та концентрації зусиль. Його форми виконання рухів у ката Теншо і Санчін повинні стати кращими. У Кіхон Іппон Куміте від спортсмена чекають демонстрації базової ідеї Тай Сабакі з достатньо точними рухами.

Другий рік навчання

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки годзю-рю карате.
2. Відпрацювання стійок, переміщень.
3. Рухливі ігри загальнорозвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального характеру з елементами техніки годзю-рю карате; естафети з вищезазначеними вимогами).

Зміст техніки годзю-рю карате для 7 кю

Кіхон:

1. Тсукі ваза в хейко дачі:

а). Джодан сейкен чоку тсукі; б). Чудан сейкен чоку тсукі; в). Гедан сейкен чоку тсукі; г). Чудан ура тсукі; д). Джодан аге тсукі; е). Джодан маваші тсукі; є). Джодан фурі тсукі; ж). Джодан шотей тсукі; з). Нукіте тсукі.

2. Уке ваза в хейко дачі:

а). Джодан аге уке; б). Чудан йоко уке; в). Гедан барай уке; г). Джодан ко уке; д). Чудан хікі уке; е). Гедан шотей барай уке.

3. Гері ваза:

а). Кінтекі гері в некоаші дачі; б). Чудан мае гері в зенкутсу дачі; в). Джодан маваші гері в зенкутсу дачі; г). Мае кансетсу гері в санчін дачі; д). Чудан йоко гері в санчін дачі; е). Чудан уширо гері в санчін дачі; є). Чудан хіза ате в санчін дачі.

4. Учі ваза в хейко дачі:

а). Уракен учі (три способи); б). Хіджі ате (три способи); в). Джодан тетсуї учі; г). Шуто учі (три способи); д). Чудан хайто учі.

Кіхон ідо:

1. Зенкутсу дачі:

Зеншин:	Котай:
а). Джодан ой тсукі	Чудан йоко уке;
б). Чудан ой тсукі	Джодан аге уке - чудан гяку тсукі;
в). Чудан мае гері - джодан гяку тсукі	Чудан хікі уке - джодан учі шуто учі;
г). Джодан маваші гері - чудан гяку тсукі	Джодан учі уке - чудан гяку тсукі;
д). Аши барай - джодан гяку тсукі	Гедан барай уке - чудан йоко уке - кізаме тсукі (тією ж рукою) - чудан гяку тсукі.

2. Неко аши дачі (нанаме зеншин):

Зеншин:	Котай:
а). Кінтекі гері	Джодан аке уке;
б). Чудан мае гері	Чудан йоко уке - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад у неко аши дачі, джодан аге уке;
в). Кансетсу гері	Гедан барай уке - крок вперед у зенкутсу дачі, чудан гяку тсукі - крок назад у неко аши дачі, гедан барай уке;
г). Кізаме тсукі - кінтекі гері	Гедан барай уке - кансетсу гері - крок вперед у зенкутсу дачі, чудан гяку тсукі - крок назад у неко аши дачі, гедан барай уке.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Санчін (тільки форма); 4). Теншо (тільки форма).

Бункай:

1). Сандан уке (Сандан гі № 3); 2). Сандан гі № 5; 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні.

Демонстрація техніки боротьби:

1). Катаме ваза (техніка контролю):

а). Осаекомі ваза (техніка утримання); б). Шіме ваза (задушлива техніка).

2). Укемі ваза (техніка страховок та падінь).

Боротба:

1). У партері: один двохвилинний поєдинок; 2). У стійці: один двохвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Чудан мае гері, зенкутсу дачі; д). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; е). Чудан йоко гері , зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте:

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Чудан мае гері, зенкутсу дачі; д). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; е). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі.

3. Іппон рандорі: один двохвилинний поєдинок.

На цьому технічному рівні форма виконання Санчін повинна бути дуже гарною, а інші ката - точними й сильними. Спортсмен має наполегливо працювати на всіх тренувальних семінарах. Тай сабакі тепер має виконуватися з легкістю. Від вихованця будуть вимагати сильного захисту в куміте.

Третій рік навчання

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки годзю-рю карате.
2. Відпрацювання стійок, переміщень.

Рухливі ігри: розвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального характеру з елементами техніки годзю-рю карате); естафети з вищезазначеними вимогами.

Зміст техніки годзю-рю карате для 6 кю

Кіхон:

1. Тсукі ваза.

Куміавасе тсукі ваза:

а). Джодан сейкен чоку тсукі в хейко дачі - чудан сейкен чоку тсукі хейко дачі - гедан сейкен чоку тсукі в шико дачі; б). З вільного камае джодан кізамі тсукі - чудан гяку тсукі - джодан аге тсукі в санчін дачі; в). З вільного камае джодан кізаме тсукі - чудан гяку ура тсукі - джодан лаваші тсукі в хан зенкутсу дачі.

2. Уке ваза.

Куміавасе уке ваза:

а). Джодан аге уке в хейко дачі - чудан йоко уке в хейко дачі - гедан барай уке в шико дачі; б). Джодан аге уке - чудан учі уке - гедан барай уке (тією ж рукою) в хейко дачі.

3. Гері ваза.

Куміавасе гері ваза:

а). Кансетсу гері - чудан мае гері - чудан уширо гері в санчін дачі (різними ногами); б). Хан зенкутсу дачі, чудан мае гері - ногу поставити вниз у хейко дачі, чудан йоко гері (інша нога) - крок назад у хан зенкутсу дачі (зміна положення); в). Зенкутсу дачі, чудан мае гері - поставити ногу вниз у хейко дачі, джодан маваші гері (інша нога) - крок назад у зенкутсу дачі (зміна положення).

Кіхон:

1. Зенкутсу дачі:

Зеншин:	Котай:
а). Чудан ой тсукі	Чудан учі уке;
б). Джодан гяку тсукі	Джодан аге уке - чудан гяку тсукі;
в). Чудан мае гері - джодан гяку тсукі	Чудан йоко уке - джодан гяку тсукі - гедан фурі гері;
г). Джодан маваші гері - чудан гяку	Гедан барай уке - гедан гяку тсукі -

тсукі	чудан мае гері;
д). Вільне камае, крок кізаме тсукі - крок вперед чудан, сан рен тсукі	Чудан хікі уке - джодан учі шуто учі - повернення у вільне камае;
е). Вільне камае, крок джодан уракен учі - гяку тсукі - аші барай - крок вперед- чудан гяку ура тсукі - джодан маваші хіджі ате	Гедан барай уке - джодан гяку тсукі - гедан фурі гері - повернення у вільне камае.

2. Неко аші дачі (нанаме зеншин):

Зеншин:	Котай:
а). Кінтекі гері	Гедан барай уке - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, гедан барай уке;
б). Чудан мае гері	Чудан йоко уке - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан кізамі тсукі (тією ж рукою) - чудан гяку тсуки - крок назад у неко аші дачі, чудан йоко уке;
в). Кансетсу гері	Джодан аге уке - чудан мае гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, джодан аге уке;
г). Кізамі тсукі	Чудан хікі уке - гедан маваші гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан учі шуто учі - крок назад у неко аші дачі, чудан хікі уке;
д). Гедан мае гері кізамі тсукі	Гедан барай уке - чудан гяку шотей уке - гедан мае гері - крок вперед у шико дачі, чудан маваші хіджі ате - джодан мае уракен учі - гедан тетсуї учі (тією ж рукою) - каги тсуки - крок назад у неко аші дачі, гедан барай уке.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Теншо (з диханням); 5). Санчін (з диханням).

Бункай:

1). Сандан гі № 5; 2). Рензоку Гекісай Дай Ічі 2 варіанти (дзю, го); 3). Гекісай Дай Ічі; 4). Гекісай Дай Ні; 5). Сайфа.

Демонстрація техніки боротьби:

1) Катаме ваза (техніка контролю):

а). Осаекомі ваза (техніка утримання); б). Шіме ваза (задушлива техніка).

2) Наге ваза (техніка кидків).

Боротьба:

1). У партері: один двохвилинний поєдинок; 2). У стійці: один двохвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.
Захист від:
а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Джодан йоко уракен учі, зенкутсу дачі; д). Джодан фурі тсукі, зенкутсу дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.
2. Дзю іппон куміте.
Захист від:
а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Джодан йоко уракен учі, зенкутсу дачі; д). Джодан маваші тсукі, зенкутсу дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері зенкутсу дачі.
3. Хан но дзю іппон куміте.
Атака з:
а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Джодан йоко уракен учі, зенкутсу дачі; д). Джодан маваші тсукі, зенкутсу дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.
4. Санбон рандорі: один двохвилинний поєдинок.
5. Іппон рандорі: один двохвилинний поєдинок.
6. Какіє:
а). Чоку какіє не пересуваючись (1,5 хв. кожною рукою); б). Ен какіє не пересуваючись (1,5 хв. кожною рукою).

Більше 3 років навчання

Основні завдання:
1. Повністю встановлені норми повинні прогресивно підвищуватися.
2. Ката має бути відмінного взірця.
3. Спаринг повинен бути натуральним і сильним.

Зміст техніки годзю-рю карате для 5 кю

Кіхон кумі асе ваза:
1). Санчін дачі, чудан йоко уке - крок вперед у шико дачі, джодан аге тсукі - гедан тетсуї учі (тією ж рукою) - каге тсукі;
2). Хейко дачі різними ногами, чудан мае гері - джодан маваші гері - чудан йоко гері - чудан уширо гері;
3). Неко аші дачі, чудан хікі уке - кінтекі гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку учі шуто учі - джодан нукіте тсукі - крок назад у неко аші дачі - чудан хікі уке.

Кіхон ідо:
1. Зенкутсу дачі:

Зеншин:	Котай:
а). Джодан ой тсукі	Гедан барай уке;
б). Чудан гяку тсукі	Джодан аге уке - чудан гяку тсукі;

в). Вільне камае, крок джодан кізамі тсукі - крок вперед чудан ой тсукі	Чудан хікі уке - джодан учі шуто учі, чудан мае гері - повернення у вільне камае;
г). Вільне камае - крок джодан уракен учі - чудан гяку тсукі - чудан мае гері - крок вперед, джодан аге тсукі	Чудан йоко уке - чудан гяку тсукі - джодан маваші гері - повернення у вільне камае;
д). Вільне камае, крок джодан кізамі тсукі - аші барай - крок вперед чудан гяку тсукі - джодан аге тсукі	Чудан хікі уке - джодан учі шуто учі - чудан мае гері - повернення у вільне камае;
е). Вільне камае, крок джодан гяку тсукі - аші барай - крок вперед чудан гяку тсукі - джодан аге тсукі	Гедан барай уке - джодан аге уке - джодан уракен учі (тією ж рукою), чудан гяку тсукі - чудан маваші гері - повернення у вільне камае.

2. Неко аші дачі (нанаме зеншин):

Зеншин:	Котай:
а). Кінтекі гері	Джодан аге уке - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, гедан барай уке;
б). Чудан мае гері кізамі тсукі	Чудан йоко уке - крок вперед у зенкутсу дачі - чудан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, джодан аге уке;
в). Кансетсу гері джодан уракен учі	Джодан аге уке - чудан мае гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, джодан аге уке;
г). Кінтекі гері джодан нукіте тсукі	Чудан хікі уке - гедан маваші гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан учі шуто учі - крок назад у неко аші дачі, чудан хікі уке.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчін; 5). Теншо (з диханням); 6) Санчін (з диханням).

Бункай:

1). Сандан гі № 5; 2). Сандан уке (2 варіанти); 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю, го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні; 6). Сайфа.

Демонстрація техніки боротьби:

1). Катаме ваза (техніка контролю):

а). Осаекомі ваза (техніка утримання); б). Шіме ваза (задушлива техніка);

2) Наге ваза (техніка кидків).

Боротьба:

1). У партері: один двохвилинний поєдинок; 2). У стійці: один двохвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, санчін дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, санчін дачі; г). Джодан йоко шуто учі, зенкутсу дачі; д). Джодан учі шуто учі, санчін дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте (атаки з будь-якої стійки).

Захист від:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко шуто учі; д). Джодан учі шуто учі; е). Чудан мае гері; є). Джодан маваші гері; ж). Чудан йоко гері; з). Чудан уширо гері.

3. Хан но дзю іппон куміте.

Атака з:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, санчін дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Джодан йоко шуто учі, санчін дачі; д). Джодан учі шуто учі , зенкутсу дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

4. Санбон рандорі: один двохвилинний поєдинок.

5. Рандорі (ірікумі-дзю та ірікумі-го): два двохвилинних поєдинки.

6. Какіє:

а). Чоку какіє не пересуваючись (2 хв. кожною рукою); б). Чоку какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); в). Чоку какіє не пересуваючись, відтягування, штовхання та поверження (2 хв. кожною рукою); г). Ен какіє не пересуваючись (2 хв. кожною рукою); д). Ен какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); е). Ен какіє не пересуваючись, відтягування, штовхання та поверження (2 хв. кожною рукою).

4.3. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 4

Орієнтовний річний план-графік
розподілу навчально-тренувальних навантажень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Перший рік навчання													
Теоретична підготовка - усього	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Спеціальні знання з годзю-рю карате	-	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	-	5
Спортивне тренування	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніка безпеки	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Тактична підготовка	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	1	3

Продовження табл. 4

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Фізична підготовка	15	20	10	15	15	25	20	20	12	9	9	15	185
ЗФП	6	6	6	10	10	5	6	6	6	6	7	6	80
СФП	9	14	4	5	5	20	14	14	6	3	2	9	105
Техніко-тактична підготовка	30	35	45	35	35	30	27	26	35	40	55	30	423
Контрольні іспити	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	4
Разом:	47	56	56	51	52	56	48	47	48	50	66	47	624
Другий рік навчання													
Теоретична підготовка - усього	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	16
Спеціальні знання з годзю-рю карате	1	1	1	-	1	-	1	-	-	1	1	-	7
Спортивне тренування	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Техніка безпеки	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Тактична підготовка	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	3
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Фізична підготовка	35	33	30	25	25	22	15	25	15	20	20	15	280
ЗФП	10	9	9	9	9	8	3	5	-	2	-	-	64
СФП	25	24	21	16	16	14	12	20	15	18	20	15	216
Техніко-тактична підготовка	20	25	30	25	35	35	43	42	43	40	48	44	430
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Разом:	57	60	61	52	61	58	59	68	60	61	71	60	728
Третій рік навчання													
Теоретична підготовка - усього	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	20
Спеціальні знання з годзю-рю карате	1	-	1	2	-	-	-	1	-	1	1	-	7
Спортивне тренування	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніка безпеки	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	3
Тактична підготовка	-	-	-	-	1	1	2	-	1	-	-	-	5
Психологічна підготовка	-	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	4

Продовження табл. 4

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Фізична підготовка	25	20	22	22	25	26	20	20	25	25	35	15	280
ЗФП	10	9	12	12	10	10	12	12	9	9	19	13	137
СФП	15	11	10	10	15	16	8	8	16	16	16	2	143
Техніко-тактична підготовка	50	55	50	55	45	45	60	58	50	50	58	58	634
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Разом:	77	77	73	79	72	73	82	80	76	76	97	74	936
Більше 3 років навчання													
Теоретична підготовка - усього	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	24
Спеціальні знання з годзю-рю карате	1	1	1	2	1	-	1	1	1	1	1	1	12
Спортивне тренування	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Техніка безпеки	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Тактична підготовка	1	-	-	1	-	2	-	-	-	1	-	-	5
Психологічна підготовка	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Фізична підготовка	35	35	9	25	25	35	35	33	14	9	10	35	300
ЗФП	10	9	9	18	18	10	10	9	12	9	10	10	134
СФП	25	26	-	7	7	25	25	24	2	-	-	25	166
Техніко-тактична підготовка	45	50	70	65	65	45	50	50	70	75	77	50	712
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	4
Разом:	82	88	81	93	92	82	87	85	85	86	92	87	1040

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Відбір

У групи спеціалізованої підготовки зараховуютьтся вихованці віком 12-14 років. Основними критеріями відбору є функціональний стан спортсмена, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості. Важливе значення має також стабільність результатів у змаганнях.

З другого року навчання розпочинається спеціалізація за видами підготовки - з ката або куміте. За наявності здібностей до обох видів підготовки розподіл годин здійснюється у рівній кількості між ними.

Оцінка перспективності на етапі спеціалізованої підготовки визначається тими ж чинниками, що і на попередньому, проте вимоги до спортсменів годзю-рю карате підвищуються. Перспективними вважаються спортсмени, які мають високий рівень здібностей до занять годзю-рю карате, добре розвинуті вольові якості, виражений індивідуальний стиль, швидко навчаються нових технік; визначаються надійністю змагальної діяльності, швидко та якісно відновлюються після важких фізичних навантажень (великих за обсягом та інтенсивністю), мають добрий стан серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату.

Важливим критерієм оцінки перспективності спортсменів годзю-рю карате є особистісні та психічні якості. Щодо технічно-спортивних вимог, то для зарахування до груп спеціалізованої підготовки необхідна наявність кваліфікації 5 кю і III спортивного розряду.

5.2. Організація навчально-тренувального процесу

Основні завдання:

1. Базові техніки і ката повинні бути сильними й потужними.
2. Рандорі має виконуватися легко, з хорошою технікою і плавністю.
3. Спаринг повинен бути сильним і швидким.

Перший рік навчання

Зміст техніки годзю-рю карате для 4 кю

Кіхон куміасе ваза:

1). Санчін дачі, вільне камае - чудан мае гері - джодан кізамі тсукі - чудан гяку тсукі - гяку чудан хікі уке - крок вперед у шико дачі, чудан маваші хіджі ате - джодан мае уракен учі - гедан тетсуї учі (тією ж рукою) - каге тсукі - мае кансетсу гері, повернення у санчін дачі, вільне камае;

2). Санчін дачі, вільне камае, кансетсу гері - чудан мае гері - чудан уширо гері ногами, повернення у санчін дачі, вільне камае;

3). Зенкутсу дачі, вільне камае - чудан мае гері - чудан йоко гері (боком) - опустити ногу в хейко дачі, джодан маваші гері протилежною ногою - крок назад у протилежний бік у зенкутсу дачі, вільне камае;

4). Неко аші дачі вільне камае - кінтекі гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку учі шуто учі - джодан нукіте тсукі - крок назад у неко аші дачі, вільне камае.

Кіхон ідо:

1. Зенкутсу дачі - неко аші дачі:

Зеншин зенкутсу дачі:	Котай неко аші дачі:
а). Вільне камае, джодан кізамі тсукі - чудан гяку тсукі - крок джодан гяку тсукі	Гедан барай уке - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, вільне камае;

б). Вільне камае, крок джодан уракен учі - чудан гяку тсукі - джодан маваші гері - чудан гяку тсукі	Гедан барай уке - джодан аге уке (тією ж рукою) - гедан мае гері - крок вперед у зенкутсу дачі, чудан гяку тсукі - крок назад у неко аші дачі, вільне камае;
в). Вільне камае, крок джодан кізамі гяку тсукі - аші барай - джодан гяку тсукі - чудан маваші гері	Гедан барай уке - чудан хікі уке (тією ж рукою) - кансетсу гері - крок вперед у зенкутсу дачі, джодан учі шуто учі - нукіте тсукі - крок назад у неко аші дачі, вільне камае.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчін; 5). Теншо; 6). Санчін (з шіме).

Бункай:

1). Сандан гі № 5; 2). Сандан уке (2 варіанти); 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю, го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні; 6) Сайфа.

Демонстрація техніки боротьби:

1). Катаме ваза (техніка контролю):

а). Осаекомі ваза (техніка утримання); б). Шіме ваза (задушлива техніка);

2). Наге ваза (техніка кидків).

Боротьба:

1). У партері: один двохвилинний поєдинок; 2). У стійці: один двохвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, санчін дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Джодан йоко уракен учі; д). Джодан учі шуто учі, санчін дачі; е). Чудан мае гері, зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Захист від:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко уракен учі; д). Джодан маваші тсукі; е). Чудан мае гері; є). Джодан маваші гері; ж). Чудан йоко гері; з). Чудан уширо гері.

3. Хан но дзю іппон куміте.

Атака з:

а). Джодан ой тсукі, санчін дачі; б). Джодан ой тсузі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, санчін дачі; г). Джодан йоко уракен учі, зенкутсу дачі; д). Джодан маваші тсукі, санчін дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

4. Санбон рандорі: один двохвилинний поєдинок.

5. Рандорі (ірікумі-дзю та ірікумі-го): три двохвилинних поєдинки.

6. Какіє:

а). Чоку какіє не пересуваючись (5 хв. кожною рукою); б). Чоку какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); в). Чоку какіє не пересуваючись,

відтягування, штовхання та кидання (2 хв. кожною рукою); г). Чоку какіє не пересуваючись, з ударами (2 хв. кожною рукою); д). Ен какіє не пересуваючись (5 хв. кожною рукою); е). Ен какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); є). Ен какіє не пересуваючись, відтягування, штовхання та кидання (2 хв. кожною рукою).

Другий рік навчання
Зміст техніки годзю-рю карате для 3 кю

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчін; 5). Шисочін; 6). Санчін (з шіме); 7). Теншо.

Бункай:

1). Сандан гі № 5; 2). Сандан уке (2 варіанти); 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю, го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні; 6). Сайфа; 7). Сейюнчін.

Демонстрація техніки боротьби:

1). Катаме ваза (техніка контролю):

а). Осаекомі ваза (техніка утримання); б). Шіме ваза (задушлива техніка); в). Уде кансетсу- больові прийоми на руку; г). Аші-кансетсу - больові прийоми на ногу.

2). Наге ваза (техніка кидків).

Боротьба:

1). У партері: один двохвилинний поєдинок; 2). У стійці: один двохвилинний поєдинок.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, санчін дачі; в). Чудан гяку тсукі, санчін дачі; г). Джодан йоко шуто учі; д). Джодан учі шуто учі, санчін дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Захист від:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко шуто учі; д). Джодан учі шуто учі, санчін дачі; е). Чудан мае гері; є). Чудан мае гері; ж). Джодан маваші гері; з). Чудан йоко гері; и). Чудан уширо гері.

3. Хан но дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Атака з:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко шуто учі; д). Джодан учі шуто учі; е). Джодан маваші гері; є). Чудан йоко гері; ж). Чудан уширо гері.

4. Санбон рандорі: один двохвилинний поєдинок.

5. Рандорі:

а). Ірікумі-дзю (два двохвилинних поєдинки); б). Ірікумі-го (два двохвилинних поєдинки).

6. Какіє:

а). Чоку какіє не пересуваючись (3 хв. кожною рукою); б). Чоку какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); в). Чоку какіє не пересуваючись, відтягуючи, штовхаючи та кидаючи (2 хв. кожною рукою); г). Чоку какіє не пересуваючись, з ударами (2 хв. кожною рукою); д). Чоку какіє не пересуваючись, захоплення та утримання (2 хв. кожною рукою); е). Ен какіє не пересуваючись (3 хв. кожною рукою); є). Ен какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); ж). Ен какіє не пересуваючись, відтягування, штовхання та кидання (2 хв. кожною рукою); з). Ен какіє не пересуваючись, з ударами (2 хв. кожною рукою); и). Ен какіє не пересуваючись, захоплення та утримання (2 хв. кожною рукою).

Примітки:

1. На рівні коричневого поясу спортсмену під час іспиту не треба виконувати базову техніку, оскільки необхідний рівень повинен бути досягнений на рівні 4 кю. Проте він має підлягати більш інтенсивній перевірці в інших аспектах.

2. Коричневі пояси повинні бути найбільш "духовитими" каратистами в доджо. На цьому рівні також враховується ставлення до годзю-рю карате.

Більше двох років навчання

Основні завдання:

1. Застосування Ходжо ундо та інших обумовлених вправ має покращувати поставу вихованця та збільшувати його силу.

2. Усі розділи годзю-рю карате повинні виконуватись сильно.

3. У Санчін, хоча спортсмен ще не розвинув шіме, форма має бути бездоганною, а дихання сильним.

Зміст техніки годзю-рю карате для 2 кю

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчін; 5). Шисочін; 6). Сансеру; 7). Санчін (з шіме); 8). Теншо.

Бункай:

1). Сандан гі № 5; 2). Сандан уке (2 варіанти); 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю, го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні; 6). Сайфа; 7). Сейюнчін; 8). Шисочін.

Демонстрація техніки боротьби:

1). Катаме ваза (техніка контролю):

а). Осаекомі ваза (техніка утримання); б). Шіме ваза (задушлива техніка); в). Уде кансетсу - больові прийоми на руку; г). аші-кансетсу - больові прийоми на ногу;

2). Наге ваза (техніка кидків).

Боротьба:

1). У партері: два двохвилинних поєдинки; 2). У стійці: два двохвилинних поєдинки.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, зенкутсу дачі; б). Чудан ой тсукі, санчін дачі; в). Чудан гяку тсукі, зенкутсу дачі; г). Джодан йоко уракен учі санчін дачі; д). Джодан фурі тсукі зенкутсу дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Захист від:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко уракен учі; д). Джодан фурі учі; е). Чудан мае гері; є). Джодан маваші гері ж). Чудан йоко гері; з). Чудан уширо гері.

3. Хан но дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Атака з:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко уракен учі; д). Джодан фурі тсукі; е). Чудан мае гері; є). Джодан маваші гері; ж). Чудан йоко гері; з). Чудан уширо гері.

4. Рандорі:

а). Ірікумі-дзю (три двохвилинних поєдинки); б). Ірікумі-го (три двохвилинних поєдинки).

5. Танто Рандорі: один двохвилинний поєдинок.

6. Какіє:

а). Чоку какіє не пересуваючись (3 хв. кожною рукою); б). Чоку какіє не пересуваючись (1 хв. кожною рукою); в). Чоку какіє не пересуваючись, застосовуючи відтягування, штовхання, кидки, удари, захоплення та утримання (5 хв. кожною рукою); г). Ен какіє не пересуваючись (3 хв. кожною рукою); д). Ен какіє не пересуваючись (2 хв. кожною рукою); е). Ен какіє не пересуваючись, застосовуючи відтягування, штовхання, кидки, удари, захоплення та утримання (5 хв. кожною рукою).

5.3. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 5

Орієнтовний річний план-графік
розподілу навчально-тренувальних навантажень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Перший рік навчання													
Теоретична підготовка - усього	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	26
Спеціальні знання з годзю-рю карате	2	-	1	1	2	2	1	1	-	1	-	1	12
Спортивне тренування	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
Техніка безпеки	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3

Продовження табл. 5

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Тактична підготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	4
Психологічна підготовка	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	4
Фізична підготовка	70	67	61	47	35	35	25	30	25	35	35	25	490
ЗФП	20	16	15	14	15	8	5	5	-	5	-	-	103
СФП	50	51	46	33	20	27	20	25	25	30	35	25	387
Техніко-тактична підготовка	30	35	45	50	60	60	75	70	75	70	85	75	730
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Разом:	103	105	109	100	97	97	102	102	102	107	122	102	1248
Другий рік навчання													
Теоретична підготовка - усього	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	28
Спеціальні знання з годзю-рю карате	2	1	-	1	1	2	1	-	2	1	1	2	14
Спортивне тренування	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	1	-	4
Техніка безпеки	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3
Тактична підготовка	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	4
Психологічна підготовка	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	3
Фізична підготовка	35	35	35	35	35	40	25	25	30	30	40	25	390
ЗФП	15	15	15	15	15	20	15	15	15	17	25	25	207
СФП	20	20	20	20	20	20	10	10	15	13	15	0	183
Техніко-тактична підготовка	75	85	75	75	70	70	80	80	75	75	82	90	932
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Разом:	113	122	113	113	107	112	107	107	107	107	126	118	1352
Більше 2 років навчання													
Теоретична підготовка - усього	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	30
Спеціальні знання з годзю-рю карате	3	1	2	-	1	1	-	1	1	-	1	-	11
Спортивне тренування	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	1	5
Техніка безпеки	1	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	3
Тактична підготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	2	1	1	8

Продовження табл. 5

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Психологічна підготовка	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	3
Фізична підготовка	40	45	10	30	30	40	45	45	15	10	15	35	360
ЗФП	10	15	10	20	22	10	8	10	12	10	15	10	152
СФП	30	30	0	10	8	30	37	35	3	0	0	25	208
Техніко-тактична підготовка	70	70	115	85	95	70	70	70	110	115	122	70	1062
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
Разом:	114	118	128	118	128	112	117	117	127	127	141	109	1456

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Відбір

На цьому етапі потрібно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів годзю-рю карате, звертаючи увагу на той прогрес, якого було досягнуто на попередньому етапі. Одним з основних показників є технічна підготовленість.

На даному етапі підготовки ставиться завдання:

досягти кваліфікаційного та спортивного рівня майстерності у годзю-рю карате;

з’ясувати, чи спроможний спортсмен у подальшому досягти результатів міжнародного класу, чи зможе він надалі витримувати напружену тренувальну програму.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена (стійкість до стресових ситуацій змагань, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання об’ємної та напруженої тренувальної роботи, а також уміння показувати найкращі результати у відповідальних змаганнях за наявності сильних суперників).

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються вихованці віком 15 років, які мають кваліфікацію 2 кю.

6.2. Організація навчально-тренувального процесу

Зміст техніки годзю-рю карате для 1 кю

Основні завдання:

1. Застосування усіх вправ має покращувати поставу вихованця та збільшувати його силу.

2. Усі розділи годзю-рю карате повинні виконуватись сильно.

3. У Санчін форма має бути бездоганною, а дихання сильним.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчин; 5). Шисочін; 6). Сансеру; 7). Теншо; 8). Санчін (з шіме).

Бункай:

1). Сандан гі № 5; 2). Сандан уке (2 варіанти); 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю, го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні; 6). Сайфа; 7). Сейюнчін; 8). Шисочін; 9). Сансеру; 10) Теншо.

Демонстрація техніки боротьби:

Наге-ваза (техніка кидків):

1). Аші ваза - техніка кидків ногами; 2). Коші-ваза - кидки через стегно; 3). Те-ваза - кидки руками; 4). Ката-ваза - кидки через плече; 5). Сутемі-ваза- кидки із падінням.

Не-ваза (техніка боротьби у партері):

1). Катаме ваза- техніка контролю:

а). Шіме ваза - задушлива техніка; б). Кансетсу ваза - техніка больових прийомів: уде кансетсу- больові прийоми на руку; аші-кансетсу - больові прийоми на ногу.

Боротьба:

1). У партері: три двохвилинних поєдинки; 2). У стійці: три двохвилинних поєдинки.

Куміте:

1. Кіхон іппон куміте.

Захист від:

а). Джодан ой тсукі, санчін дачі; б). Чудан ой тсукі, зенкутсу дачі; в). Чудан гяку тсукі, санчін дачі; г). Джодан йоко уракен учі, зенкутсу дачі; д). Джодан фурі тсукі, санчін дачі; е). Чудан мае гері , зенкутсу дачі; є). Джодан маваші гері, зенкутсу дачі; ж). Чудан йоко гері, зенкутсу дачі; з). Чудан уширо гері, зенкутсу дачі.

2. Дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Захист від:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко шуто учі; д). Джодан фурі учі; е). Чудан мае гері; є). Джодан маваші гері; ж). Чудан йоко гері; з). Чудан уширо гері.

3. Хан но дзю іппон куміте (атаки у будь-яких стійках).

Атака з:

а). Джодан ой тсукі; б). Чудан ой тсукі; в). Чудан гяку тсукі; г). Джодан йоко шуто учі; д). Джодан фурі тсукі; е). Чудан мае гері; є). Джодан маваші гері; ж). Чудан йоко гері; з). Чудан уширо гері.

4. Рандорі:

а). Ірікумі-дзю (три двохвилинних поєдинки); б). Ірікумі-го (три двохвилинних поєдинки).

5. Танто Рандорі: один двохвилинний поєдинок.

6. Какіє:

а). Чоку какіє не пересуваючись (3 хв. кожною рукою); б). Чоку какіє не пересуваючись (2 хв. кожною рукою); в). Ен какіє не пересуваючись (3 хв. кожною рукою); г). Ен какіє не пересуваючись (2 хв. кожною рукою).
7. Дзю какіє:
а). Чоку какіє не пересуваючись, застосовуючи відтягування, штовхання, кидки, удари, захоплення та утримання (5 хв. кожною рукою); б). Ен какіє не пересуваючись, застосовуючи відтягування, штовхання, кидки, удари, захоплення та утримання (5 хв. кожною рукою).

Зміст техніки годзю-рю карате для юніорів Шо Дан і 1 Дан

Основні завдання:

1. Виконання усіх технік має бути натуральним, автоматичним.
2. Тіло і розум повинні почати працювати як одне ціле.
3. Ката Санчін, як усі інші ката, має бути технічно бездоганними.

Ката:
1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчін; 5). Шисочін; 6). Сансеру; 7). Теншо; 8). Санчін (з шіме).
Бункай:
1). Сандан гі № 5; 2). Сандан уке (2 варіанти); 3). Рензоку Гекісай Дай Ічі (дзю, го); 4). Гекісай Дай Ічі; 5). Гекісай Дай Ні; 6). Сайфа; 7). Сейюнчін; 8). Шисочін; 9). Сансеру; 10). Теншо.
Демонстрація техніки боротьби:
Наге-ваза (техніка кидків):
1). Аші ваза - техніка кидків ногами; 2). Коші-ваза - кидки через стегно; 3). Те-ваза - кидки руками; 4). Ката-ваза - кидки через плече; 5). Сутемі-ваза- кидки з падінням;
Не-ваза (техніка боротьби у партері):
1) Катаме ваза- техніка утримання:
а). Шіме ваза - удушлива техніка; б). Кансетсу ваза (техніка больових прийомів): уде кансетсу - больові прийоми на руку; аші-кансетсу - больові прийоми на ногу; кубі-кансетсу - захоплення шиї;
Атемі ваза (маківара);
Атемі ваза (кю-шо).
Боротьба:
1). У партері: три двохвилинних поєдинки; 2). У стійці: три двохвилинних поєдинки.
Куміте:
1. Іппон куміте (усі види);
2. Рандорі (усі види);
3. Какіє (усі види);
4. Письмовий іспит (теорія та історія).

Зміст техніки годзю-рю карате для юніорів Ні Дан і 2 Дан

Основні завдання:

1. Вихованець має перетворити свою слабкість на силу, а силу - на суперсилу.

2. На цьому рівні спортсмен не повинен мати погрішностей у своїй техніці.

3. Дух вихованця має бути сильним, він не повинен виказувати страху.

Ката:

1). Гекісай Дай Ічі; 2). Гекісай Дай Ні; 3). Сайфа; 4). Сейюнчін; 5). Шисочін; 6). Сансеру; 7). Сепай; 8). Теншо; 9). Санчін (з шіме).

Бункай:

1). Сайфа; 2). Сейюнчін; 3). Шисочін; 4). Сансеру; 5). Сепай; 6). Теншо.

Демонстрація техніки боротьби:

Наге ваза (техніка кидків):

1). Аші ваза - техніка кидків ногами; 2). Коші-ваза - кидки через стегно; 3). Те-ваза - кидки руками; 4). Ката-ваза - кидки через плече; 5). Сутемі-ваза - кидки з падінням;

Не-ваза (техніка боротьби у партері):

1). Катаме ваза - техніка утримання: а). Шіме ваза- задушлива техніка; б). Кансетсу ваза - техніка больових прийомів: уде кансетсу- больові прийоми на руку; аші-кансетсу - больові прийоми на ногу; кубі-кансетсу - захоплення шиї;

Атемі ваза (маківара);

Атемі ваза (кю-шо).

Боротьба:

1). У партері: три двохвилинних поєдинки; 2). У стійці: три двохвилинних поєдинки.

Куміте:

1. Іппон куміте (усі види);
2. Рандорі (усі види);
3. Какіє (усі види);
4. Письмовий іспит (теорія та історія).

6.3. Планування навчально-тренувального процесу

Таблиця 6

Орієнтовний річний план-графік
розподілу навчально-тренувальних навантажень (увесь строк), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка - усього	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	29
Спеціальні знання з годзю-рю карате	-	-	-	1	1	-	1	1	-	1	-	1	6
Спортивне тренування	-	-	2	1	-	2	-	-	-	-	1	-	6
Техніка безпеки	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	3
Тактична підготовка	-	1	-	1	1	-	1	-	2	-	-	-	6

Продовження табл. 6

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Психологічна підготовка	2	1	1	-	-	-	1	2	-	-	1	-	8
Фізична підготовка	50	45	10	30	30	50	50	50	10	10	10	45	390
ЗФП	10	5	10	20	20	15	15	15	8	8	8	15	149
СФП	40	40	-	10	10	35	35	35	2	2	2	30	241
Техніко-тактична підготовка	85	85	135	105	105	70	80	75	135	135	151	80	1241
Контрольні іспити	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	4
Разом:	138	133	148	138	137	123	133	128	147	146	166	127	1664

7. ЗМІСТ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОКРЕМИХ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ

7.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка в годзю-рю карате

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових занять годзю-рю карате. Спрямована на розвиток таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності. Її високі показники є також функціональним підгрунтям для ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсмена годзю-рю карате - технічної, тактичної, психологічної. Вона нерозривно поєднана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком та зміцненням здоров’я.

Рівень фізичної підготовленості каратиста свідчить про його здатність адаптуватися до великих навантажень, допомагає відновленню у найкоротший термін, стабільному збереженню хорошого стану загальної підготовленості, скороченню відновлювального періоду після виконання окремих вправ під час занять.

Фізична підготовка каратиста поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка каратиста спрямована на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Сприяє підвищенню загального рівня функціональних можливостей організму, розвитку координаційної здатності, сили, швидкісно-силових якостей, витривалості.

Вправи, які входять до загальної фізичної підготовки, можна поділити на вправи побічного і прямого впливу. Вправи побічного впливу сприяють розвитку загальних якостей: швидкості, сили, гнучкості та спритності.

За координацією і характером фізичні вправи прямого впливу повинні відповідати рухам і діям годзю-рю карате (специфічні стрибкові вправи, махові

рухи ногами, біг на короткі й середні дистанції у змінному темпі та з інтервалами відпочинку, вправи з набивними м'ячами і т.п.).

Допоміжна фізична підготовка будується на основі загальної фізичної підготовленості та створює спеціальну базу, яка необхідна для ефективного виконання значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Мета такої підготовки - сприяння збільшенню функціональних можливостей органів і систем організму, поліпшення нервово-м'язової координації, вдосконалення здатності витримувати великі навантаження та ефективно відновлюватися після них.

Спеціальна фізична підготовка має бути спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог годзю-рю карате, тому на такі вимоги слід постійно зважати під час її організації. Зокрема, переважному впливу мають піддаватися ті групи м'язів та їх антагоністи, на які припадає головне навантаження під час основної діяльності. Проте обмежуватися лише дією на відповідні групи м'язів не слід. Під час розвитку фізичних якостей необхідно добирати вправи, які за динамічними та кінематичними характеристиками більш-менш відповідають вимогам основної, а за режимом роботи - нервово-м'язової діяльності. Це вправи для координації рухів під час ударів та захистів, при переміщенні, вправи ігрового характеру, вправи зі спеціальним обладнанням годзю-рю карате (маківара, сутенавара, чіші, лапи та ін.), спеціальні вправи з партнером.

7.2. Виховання фізичних якостей в годзю-рю карате

Виховання сили. Під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися як у статичному (ізометричному), так і в динамічному (ізотонічному) режимах. У динамічному режимі виділяють два варіанти: переборювальний, коли опір долається за рахунок напруження м'язів за зменшення їхньої довжини, та поступливий, коли протидія здійснюється за одночасного розтягування м'язів.

Основні види силових якостей: максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість.

Максимальну силу каратиста не слід ототожнювати з абсолютною, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Під максимальною силою треба розуміти найвищі можливості, які вихованець здатен проявити за максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили визначається величиною зовнішніх опорів, які він переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи.

Під швидкісною силою розуміється здатність нервово-м'язової системи каратиста до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Залежно від величини прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей, швидкісну силу поділяють на: вибухову - проявляється за умов

досить великих опорів (наприклад, в акцентованих ударах, блоках); швидку - має прояви в рухах, де переважну роль грає швидкість переміщень (їй властиві відносно невеликі інертні опори); повільну - проявляється у відносно повільних рухах, які здійснюються практично без прискорення (безпосереднє силове подолання опору суперника у ближньому бою під час захоплень, утримань і т.п.).

Силова витривалість - здатність організму каратиста довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості виявляється у здатності спортсмена переборювати стомлення, виконувати велику кількість повторів руху, поєднувати формальні технічні комплекси (ката) або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору (робота з маківарою). Силова витривалість належить до найважливіших якостей у годзю-рю карате.

Виховання сили у годзю-рю карате повинно розвиватись у двох напрямках:

1. Якнайширше використання загальнорозвивальних силових вправ на спеціальному обладнанні та без нього; вправи з обтяженням та опором партнерів і т.д.;

2. Засобами спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Спеціально-підготовчі вправи повинні підбиратися таким чином, щоб зберігати характер нервово-м’язових зусиль і структурну схожість з вправами годзю-рю карате. До числа них належать: вправи з безпосереднім подоланням опору суперника у вигляді відштовхувань, елементи силового утримання суперника, боротьби і т.п.; подолання інерції власного тіла під час захоплення та переходу від захисту до ударів і навпаки; виховання сили удару на маківарі, мішку, лапах, у парі із суперником і т.д.

Для виховання здатності головних груп м’язів швидко (миттєво) розвивати зусилля аж до максимального, переключатися і багаторазово змінювати зусилля від мінімального до максимального і навпаки - багаторазово здійснювати фокусування енергії (кіме) з подальшим (миттєвим) розслабленням м’язів можуть використовуватися: метання, штовхання каміння, ядер, набивних м’ячів різної ваги, вправи з гантелями, експандерами, вправи зі штангою, з важкими палицями та ін.

Методи виховання сили.

Аналітичний метод. Дозволяє вибірково виховувати силу окремих м’язових груп, на які припадає головне навантаження. Вправи виконуються в умовах адекватних режимів силових напружень для цих груп. Наприклад, ефективним засобом виховання сили м’язів-розгиначів руки, на які припадає основне навантаження під час ударів руками, є швидкісно-силові вправи з обтяженням різної ваги (гантелі, важкі палиці, набивні м’ячі та ін.), швидкі віджимання в упорі лежачи, вправи на розтягування механічних і гумових амортизаторів, вправи у вигляді ривка і поштовху зі штангою, силовими блоками тощо. Ефективним засобом виховання сили м’язів-розгиначів ніг, на які припадає основне навантаження під час виконання ударів ногами, є швидкісно-силові вправи з обтяженням ніг (залізні гета), швидкі присідання,

вправи різного стрибкового характеру, вправи на розтягнення гумових амортизаторів та ін.

Цілісний метод. Є головним у вихованні спеціальної сили в годзю-рю карате. Для цього методу характерним є вдосконалення як силових можливостей, так і спеціальних навиків. До складу вправ, спрямованих на вдосконалення спеціальної сили каратиста цілісним методом у межах опанування рухових навичок, відносяться спеціально-підготовчі та спеціальні вправи з обтяженням (гантелі полегшеної ваги, свинцеві обтяжувачі тощо), вправи на обладнанні карате, ускладнене виконання технічних вправ у воді тощо. Окрім цього, вихованню сили цілісним методом сприяють цілеспрямовані спеціально-підготовчі та спеціальні вправи без обтяження з партнером, вправи на лапах та інших приладах, які допомагають виробляти вибухову і швидку силу, а також комплекс вправ у боротьбі із суперником в умовах ближнього бою, який використовується для виховання повільної сили.

Ізометричний метод. В основі методу покладено напруження м’язів без зміни їхньої довжини за нерухомого положення суглоба (різноманітні стійки як для ніг, так і для рук). При застосуванні ізометричного методу приріст сили спостерігається лише стосовно тієї частини траєкторії руху, яка відповідає вправам, що використовуються. Також потрібно пам’ятати, що в результаті силового тренування у цьому режимі набута сила мало поширюється на роботу динамічного характеру. Внаслідок тренування в ізометричному режимі приріст силових якостей супроводжується зменшенням швидкісних можливостей спортсменів.

Ізокінетичний метод. Це такий режим рухових дій, при якому за умови постійної швидкості рухів м’язи переборюють опір, працюючи з близьким до граничного напруженням, незважаючи на зміну в різних суглобних кутах (формальні технічні комплекси дихально-медитативного характеру та їх відпрацювання за допомогою партнера). Застосування ізокінетичного методу передбачає роботу, що дає змогу спортсмену використовувати рух в широкому діапазоні швидкості, проявляти максимальні або близькі до них зусилля у будь-якій фазі руху. Це також дозволяє м’язам працювати з оптимальним навантаженням протягом усього діапазону рухів.

Виховання швидкості. Швидкість - це комплекс функціональних властивостей вихованця, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізнюють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються у прихованому часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху за незначного зовнішнього опору, в частоті рухів. Слід зважати на те, що швидкість у всіх елементарних формах її прояву визначається переважно двома чинниками - оперативністю діяльності нейрон-моторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Перший чинник багато в чому зумовлений генетично, удосконалюється незначно. Наприклад, час простої реакції в людей, які займаються єдиноборствами, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 с, а в каратиста високої

кваліфікації він дорівнює 0,1-0,2 с. Таким чином, у процесі тренування час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 1 с.

Другий чинник піддається тренуванню, є основним резервом у розвитку елементарних форм швидкості. Тому розвиток швидкості конкретної дії забезпечується переважно за рахунок пристосування моторного апарата до поставлених умов вирішення рухового завдання та оволодіння раціональною м'язовою координацією, які сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи.

Одними з основних передумов швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації. Ступінь швидкісних здібностей обумовлюють й особливості м'язової тканини - співвідношення різних м'язових волокон, їхня еластичність, розтяжність, рівень внутрішньом'язової та міжм'язової координацій. Прояв швидкісних здібностей каратиста має тісний зв'язок з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей, з удосконаленням його технічних можливостей та з можливостями біохімічних механізмів.

Виділяють два типи швидкості - загальна та спеціальна.

Загальна швидкість - це здатність проявляти швидкість у найрізноманітніших рухах і діях (спринтерський біг, спортивні ігри і т.п.). Вона проявляється також у швидкому початковому русі, неспецифічному переміщенні каратиста, швидкому виконанні поодиноких рухів, у здатності миттєво переходити від одних рухів до інших і т.д.

Існує тісний зв'язок між загальною і спеціальною швидкостями. Тому цілеспрямоване використання на початковому етапі навчального процесу засобів, які виховують загальну швидкість, з метою розвитку спеціальних швидкісних якостей каратиста абсолютно виправдано. Проте із зростанням кваліфікації подальше вдосконалення швидкості повинно йти шляхом ретельного і раціонально обґрунтованого підбору тільки таких загальнорозвивальних вправ, які в координаційному відношенні максимально наближені до головних спеціальних вправ.

Спеціальна швидкість має прояви у прихованому часі реакції каратиста, у часі виконання ним одного удару, максимальному темпі виконання серії ударів та швидкості його переміщень. За умовами ведення поєдинку каратист звичайно стикається з комплексними проявами цих форм швидкості (швидкість поєдинку і серії ударів, переміщень, швидкість технік захисту).

Між перерахованими формами швидкості каратиста не існує їхнього взаємного перенесення, тобто тренування, яке спрямоване на вдосконалення швидкісних можливостей у рухах однієї форми, буде мати малий вплив на швидкість виконання рухів, що належать до інших форм. Наприклад, від збільшення швидкості тільки поодинокого удару майже не зазнає впливу зростання швидкості виконання серії ударів, які будуть виконуватися з максимальною частотою, часу реакції та швидкості переміщення каратиста.

Важливе місце у вихованні спеціальних швидкісних якостей каратиста має відводитися вдосконаленню методів простої та особливо складної реакції вибору з метою покращення ефективності захисту.

Проста реакція в карате - це відповідь попередньо відомим рухом на попередньо відомі, але несподівані дії суперника (процес навчання і тренування, коли дії каратиста обумовлені).

Складна реакція вибору пов’язана з вибором у відповідь необхідної технічної дії з усіх можливих адекватно до зміни поведінки суперника. За умов бою вимоги до складної реакції суперників великі. Суперник може виконувати різні технічні дії (удари, підсікання, захоплення, кидки) як правою, так і лівою рукою або ногою у найнесподіванішій послідовності та в найрізноманітніші місця. Тому під час виховання складної реакції вибору поступово збільшується кількість можливих варіантів змін обставин. Наприклад, спочатку тренер-викладач повинен навчити вихованця проводити захист від попередньо відомої атакової дії суперника, далі необхідно навчити реагувати на одну з двох, потім - на одну з трьох можливих атак і т.д.

Найважливішим засобом удосконалення часу реакції та покращення ефективності захисту є умовні, напіввільні та вільні поєдинки. Характерною рисою каратистів високої кваліфікації є досягнення таких високих показників швидкості складної реакції, що з часом вона наближується до простої. Спортсмен починає реагувати не стільки на сам атаковий рух, скільки на підготовчі дії до нього. Цим пояснюється вчасне уникнення атак суперника на дальній, середній та особливо на ближній дистанціях, коли час удару - менший за час прийняття захисту. Один з шляхів удосконалення швидкості реагування базується на тренуванні здатності до передбачення дії суперника (суперників) за рахунок своєчасного реагування на підготовчі дії, зміни в положенні тіла та "відчутті" намірів суперника (суперників), які передують атаці. Щоб досягти цього, потрібно проводити умовні, напіввільні й вільні поєдинки з якомога більшою кількістю суперників, які найбільше відрізняються за стилем, характером та манерою ведення поєдинку.

Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання вправи з більш плавним (нанесення серії ударів з одним або двома акцентованими). Також важливою умовою є оптимальний стан збудження центральної нервової системи, який може бути досягнутий тільки тоді, коли ті, хто займається, не стомлені попередньою діяльністю. Тому швидкісні вправи потрібно виконувати на початку занять.

Виховання витривалості. Витривалість - це здатність ефективно виконувати будь-яку діяльність, переборюючи стомлення. Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму, його відповідністю до вимог годзю-рю карате, психічними можливостями, що забезпечують не лише високий рівень м’язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й віддалення стомлення і протидію процесу його розвитку.

Про витривалість каратиста свідчить збереження ним від початку і до кінця поєдинку (поєдинків) активності, частоти ефективних дій, швидкості,

точності як у нанесенні ударів, так і в застосуванні захисту, маневреності та якісного виконання тактичних задумок. Витривалість ще можна характеризувати як здатність протистояти стомленню. Під час занять, а особливо поєдинків організм каратиста зазнає як фізичної, так і розумової втоми. Якщо у хвилини найбільш напруженої діяльності енергетичне забезпечення каратиста здійснюється за рахунок анаеробних процесів, то швидкість відновлення визначається потужністю аеробних механізмів.

Процес розвитку витривалості містить два етапи - розвиток загальної та спеціальної витривалості. Розвиток загальної витривалості має за мету два основних завдання: створення перспективи для переходу до підвищених тренувальних навантажень і перенесення витривалості на обрані форми вправ. При плануванні роботи, спрямованої на розвиток загальної витривалості спортсменів високої кваліфікації, насамперед слід враховувати чітку залежність її спрямованості та складу засобів і методів від головної діяльності.

У годзю-рю карате для підвищення загальної витривалості використовуються загальнопідготовчі (біг підтюпцем, плавання, спортивні ігри та ін.) і спеціальні вправи (умовні, напіввільні та вільні поєдинки; робота в парах, на спеціальному обладнанні годзю-рю карате та ін.). Одним з ефективних методів удосконалення загальної витривалості в годзю-рю карате є колове тренування. Слід пам’ятати, що для досягнення високого рівня витривалості необхідні певна система вибору вправ та слушна їх організація.

Для вдосконалення спеціальної витривалості каратиста, яка проявляється в його здатності виконувати інтенсивну роботу максимальної потужності, застосовуються переважно спеціальні та спеціально-підготовчі вправи (умовні, напіввільні та вільні поєдинки; вправи на обладнанні; вправи з партнером у парах, з набивними м’ячами, у переміщеннях та ін.). Найважливішим методом удосконалення спеціальної витривалості є збільшення інтенсивності виконання технічних вправ у напіввільних і вільних поєдинках (внаслідок частої зміни партнерів, ведення ближнього бою, збільшенням важкості захисту і т.п.) та робота на спеціальному обладнанні годзю-рю карате (чергування дій в спокійному темпі та вибухових коротких дій).

Для виховання витривалості каратиста велике значення має вміння правильно дихати. Це тим більш важливо, тому що особливості діяльності спортсмена під час поєдинку виключають можливість ритмічного дихання. Дихання каратиста має бути безперервним і досить глибоким. Хороший видих забезпечує кращу вентиляцію легень і дозволяє найбільш ефективно використовувати життєвий об’єм легень. Доведено, що режим дихання з акцентом на видиху під час сильних ударів є найбільш ефективним. Це не тільки покращує вентиляцію легень, але й збільшує силу удару.

Найбільш часті помилки під час ведення поєдинку: затримка дихання, невелика глибина вдихів і видихів; напруження під час нанесення ударів; порушення дихання на близькій дистанції.

Виховання координації. З-поміж чинників, що визначають рівень координації рухів каратиста, необхідно виділити всебічність сприйняття та аналізу рухів, наявність уявлень про динамічні, часові та просторові

характеристики рухів власного тіла та різних його частин у складній їх взаємодії, розуміння поставленого перед ним рухового завдання. Не менш важливим чинником є оперативний контроль характеристик рухів, що виконує спортсмен, і опрацювання його результатів. У вихованні координації особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожилків, зв'язок, суглобних хрящів, а також від зорового та вестибулярного аналізаторів.

До найважливіших чинників, що обумовлюють виховання координаційних здібностей, належить рухова (моторна) пам'ять - якість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи та відтворювати їх за потреби. Це забезпечує проявлення високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах діяльності каратиста (оволодіння новими рухами, відтворення найефективніших рухів за дефіциту часу і простору, у стані стомлення, за протидії суперника або суперників, необхідність імпровізації у несподіваних складних ситуаціях). Саме наявність ефективних заготовок у руховій пам'яті каратиста передбачає швидкі та ефективні рухові дії за умов, коли центральна нервова система встигає опрацювати інформацію, що надходить від рецепторів.

Ще одним з важливих чинників, що обумовлюють рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньо- і міжм'язова координація. Здатність швидко активізувати потрібну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий та ефективний перехід м'язів від напруження до розслаблення властиві спортсменам високої кваліфікації, які відрізняються високим рівнем координаційних здібностей.

Успішний розвиток спеціалізованих умінь та якостей вимагає від каратиста виховання здібностей до: диференціювання та антиципування просторово-часових компонентів ситуацій поєдинку; вибору моменту для початку руху з метою успішної протидії супернику (суперникам); адекватного визначення напрямку, амплітуди, швидкісних характеристик атакових дій суперника (суперників) та ритму власних дій. Специфічні координаційні здібності у кожного спортсмена карате розвинуті неоднаково. У кожного є свої сильні та слабкі сторони підготовленості. При цьому деякі з них можуть компенсуватися наявністю інших, а саме: недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю сприйняття рухової реакції, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту тощо; недолік розподілу уваги - швидкістю сприйняття і мислення, точністю рухових диференціацій тощо; недоліки переключення уваги - швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуттям часу тощо; недостатня швидкість рухових реакцій - здатністю прогнозувати, відчуттям дистанції та часу, розподіленням уваги та її стійкістю, тактичним мисленням тощо; недостатня точність рухових диференціацій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу тощо.

Координаційні здібності каратиста дуже різноманітні в силу специфіки його діяльності, але їх можна розділити на окремі групи з особливостями проявлення, критеріями оцінки та чинниками, що їх обумовлюють: здатність

оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку позу (рівновагу); відчуття ритму; здатність довільно розслаблювати м'язи; здатність координувати рухи.

Виховання спритності. Спритність - дуже складний психофізичний комплекс, який перш за все містить зручність та практичну доцільність для себе, тому що складові його властивостей дуже часто зустрічаються разом і мають між собою внутрішній зв'язок.

Під спритністю каратиста завжди розуміється здатність до завчасного та ефективного виконання складнокоординаційних рухів у ситуаціях та обставинах, які виникають. Розрізнюють загальну та спеціальну спритність.

Загальна спритність - це здатність опановувати складнокоординаційні рухи, а також швидке опанування рухами у видах діяльності, не властивих для годзю-рю карате. Спритність як фізична якість має свої специфічні відмінності. Виховання як загальної, так і спеціальної спритності складається з розвитку здатності опановувати у координації рухові дії, а також перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, які швидко змінюються.

Загальними критеріями спритності є: координаційна складність руху, що виконується; точність просторових, часових і силових характеристик руху; час виконання руху. Чим ширший арсенал технічних засобів каратиста, тим швидше він опановує нові технічні рухи та дії, застосовує їх у процесі своєї діяльності, тим більше зростає його спритність. Для проявлення спритності спортсмен повинен не тільки вправно володіти технікою й тактикою, але й виховати в собі такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, координація, відчуття часу і простору.

З метою виховання спритності (як здатності швидко і цілеспрямовано перебудовуватися в процесі поєдинку) застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на обставини, які швидко змінюються. Наприклад, у навчальному поєдинку партнер змінює лівобічне положення на правобічне або веде поєдинок на контратаках, несподівано атакує, рішуче йде в наступ і т.п.

Годзю-рю карате - нестандартизований вид діяльності, тому в ньому мають прояви різноманітні форми складнокоординаційних рухів, що виконуються суперниками в процесі поєдинку і за обставин, які швидко змінюються. Тому удосконалення каратиста в загальній спритності, наприклад у спортивних іграх та інших видах єдиноборств, для яких характерними є якісно споріднені навички, буде вихованням його спеціальної спритності.

Стосовно спеціальної спритності каратиста існує два напрями її розвитку:

1. Удосконалення більш широкого комплексу різноманітних спеціальних координацій, які необхідні для мистецького рівня в годзю-рю карате. З цією метою тренер-викладач застосовує технічні прийоми різного ступеня складності. Такі вправи сприяють удосконаленню спеціальної спритності, їх можна застосовувати як з партнером або з партнерами (для вдосконалення техніки, а також розвитку відчуття часу та дистанції) в умовних і вільних боях (де дії виконуються за умов несподіваності), так і без партнерів (спеціально-підготовчі вправи, які спрямовані на вдосконалення координації рухів).

Крім цього, використовуються інші методичні прийоми, спрямовані на вдосконалення спеціальної спритності каратиста. Наприклад, тренер-викладач планує вивчення техніки вправ в обмеженому просторі або в специфічних природних умовах, враховуючи особливості пори року та рельєф місцевості.

2. Удосконалення вузького кола спеціальних координацій, які необхідні каратистам різного рівня кваліфікації та різних манер ведення поєдинку. При цьому вибірково застосовуються в умовних і вільних поєдинках такі індивідуальні завдання, які дозволяють спортсмену найбільш досконало виконувати специфічні завдання бою і є характерними для напрямку, до якого він належить.

Під час виконання вправ, спрямованих на виховання спеціальної спритності, каратист досить швидко втомлюється. Тому необхідно передбачити такі інтервали відпочинку, щоб відбулося відносно повне відновлення, а виконання самих вправ тими, хто займається, повинно розпочатися тоді, коли зникнуть сліди втоми від попереднього навантаження.

Виховання гнучкості. Гнучкість - це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітудну різноманітність руху каратиста. Ступінь розвитку гнучкості є одним з головних чинників, що забезпечують рівень технічної майстерності в годзю-рю карате. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і навіть уповільнюється процес засвоєння нових рухових навиків. Так, недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, порушує внутрішньо- і міжм’язову координацію, призводить до зменшення економічності під час виконання вправ і часто є причиною пошкодження м’язів і зв’язок.

Доведено, що ефективність силової підготовки значно зростає, якщо збільшується амплітуда рухів. Це дає змогу проявити більшу силу за рахунок використання еластичності м’язів на початку рухів. Тому низький розвиток гнучкості є також причиною зниження інших рухових якостей, а в результаті - загального технічного вдосконалення каратиста.

Існує два типи вправ, під час виконання яких відбувається розтягування (подовження) м’язів:

1. Балістичні - махові рухи руками та ногами, згинання-розгинання тулуба, які звичайно виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. Тут подовження певної групи м’язів виявляються порівняно короткочасними, тривають стільки, скільки мах або згинання.

2. Статичні вправи - це коли за допомогою дуже повільних рухів (згинання-розгинання тулуба і кінцівок) приймається певна поза і вихованець утримує її протягом 5-30, навіть 60 с. При цьому він може напружувати розтягнуті м’язові групи (періодично або постійно).

Порівняно з першою групою вправ, що відома багатьом спортсменам, друга група менш відома, хоча деякі її елементи, зокрема напруження нерозтягнутих м’язів в певних позах, застосовувались в ізометричному силовому тренуванні. Статичні вправи з розтягуванням м’язів отримали назву "стретчінг" (від англійського "stretching"-розтягування).

Фізіологічним підґрунтям таких вправ є мітотичний рефлекс, під час якого у насильно розтягнутому м’язі відбувається скорочення м’язових волокон і він активізується. У результаті цього у м’язах зростають процеси обміну, тим самим забезпечується високий життєвий тонус. Ось чому такий вид вправ можна використовувати навіть як засіб підвищення працездатності, профілактики травматизму, відновлення після травм і т.п.

Розвивають активну і пасивну гнучкість каратиста. Активна гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м’язів, що оточують відповідний суглоб. Пасивна - це здатність, яка проявляється у досягненні найвищої рухливості в суглобах під дією зовнішніх чинників. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується під час виконання каратистом різноманітних вправ, тому на практиці її значення є більшим, ніж пасивної гнучкості, яка є відображенням величини резерву для розвитку активної гнучкості.

Тренер-викладач має пам’ятати, що надмірна гнучкість може привести до негативних наслідків - дестабілізувати суглоби та підвищити ризик отримання травм.

Основними чинниками, які обумовлюють рівень гнучкості, є еластичні властивості м’язів і сполученої тканини, ефективність нервової регуляції м’язового напруження, а також структура суглобів.

Гнучкість також може бути загальною і спеціальною. Спеціальна гнучкість відіграє важливу роль в ефективному виконанні технічного прийому. Якщо каратист виконує рух невільно, а скуто, без амплітуди, яка необхідна для цього прийому, тоді його можливості значною мірою знижуються. Недостатня гнучкість обмежує свободу рухів каратиста.

Рівень гнучкості залежить від температури зовнішнього середовища. З підвищенням температури гнучкість збільшується. Тому каратист повинен постійно піклуватися про збереження потрібної температури свого тіла, здійснюючи розминку, яка має викликати потовиділення, а потім намагатись зберегти тепло.

Показники гнучкості змінюються протягом доби. Так, в ранкові часи (7-8 год.) гнучкість значно знижена. Найбільший рівень гнучкості спостерігається опівдні (11-12 год.).

Для виховання гнучкості в суглобах потрібно надавати перевагу вправам, які сприяють розвитку еластичності м’язів, - так званним вправам "на розтягування". Досвід показує, що гнучкість суглобів не може довго втримуватись на одному рівні. Якщо зазначені вище вправи вилучити із занять, то гнучкість у суглобах погіршиться. Ці вправи звичайно використовують серіями по декілька повторень у кожній, збільшуючи амплітуду рухів від серії до серії.

Вправи на "розтягування" м’язів ніг можна поділити на три складові: пасивну (здатність виконувати всі види шпагатів); динамічну (здатність виконувати прямою ногою махи вперед, назад, вбік з максимальною амплітудою); активну (здатність утримувати пряму ногу, яка піднята вперед,

назад, убік, на рівні голови). Це підгрунтя, на якому базується та удосконалюється техніка ударів і блоків ногами.

Перший етап удосконалення розтягнення ніг - це опанування пасивної складової в поєднанні з динамічною. Другий етап - робота над активною складовою. Триває протягом всієї практики занять карате.

Загальними правилами виконання вправ на розтягнення ніг є:

1) вправи на пасивні та динамічні складові розтягнення виконуються вранці й увечері щоденно, з попереднім розігріванням тіла. У цей час треба уникати різних рухів, больові відчуття не повинні бути гострими. Потрібно слідкувати за диханням, робити повільний видих у фазі максимального розтягнення ніг;

2) активна складова розтягнення вдосконалюється у процесі відпрацювання техніки ударів і блоків ногами або з обтяженнями наприкінці тренувального заняття;

3) перед виконанням вправ на розтягнення уникати надмірної скутості м’язів ніг фізичними вправами (присідання з великою вагою, тривалі кроси).

Під час розвитку гнучкості каратист повинен намагатися, щоб величина гнучкості, яка проявляється у конкретному русі, була більшою за ту максимальну амплітуду, з якою вона звичайно виконується. У цьому випадку створюється так званий "запас гнучкості", який потрібний для того, щоб рух виконувався вільно, швидко і без значних зусиль.

Слід також пам’ятати, що прогрес у розвитку гнучкості в багатьох випадках залежить від віку, анатомічної будови тіла і тому є строго індивідуальним.

Рівновага та методики її формування. Рівновага - це здатність до збереження стійкої пози, яка може проявлятися як у статичних, так і динамічних умовах, за наявності опори чи без неї (нанесення ударів руками й ногами, виконання підсікань, кидків, захисту і переміщень). Щодо чинників, які обумовлюють здатність до збереження рівноваги каратистом, то у всіх випадках констатують сукупну мобілізацію можливостей зорової, слухової, вестибулярної, тактильної та сомато-сенсорної систем. Природно, що конкретна ситуація його діяльності, яка пов’язана із збереженням рівноваги, обумовлює ті чи інші системи як провідні. Частіше від інших ними виявляються сомато-сенсорна (насамперед її проприцептивна складова) і вестибулярна. Виключення зору у всіх випадках пов’язане зі зниженням здатності підтримувати рівновагу. Вправи для розвитку рівноваги за таких умов обов’язково повинні бути включені в навчальну програму.

Розрізнюють статичну і динамічну рівновагу. Статична рівновага, на відміну від динамічної, є менш характерною для діяльності каратиста, але виключати її з процесу підготовки в годзю-рю карате не можна. Що стосується динамічної рівноваги, то переміщення каратиста пов’язане з переміщенням ваги тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції спортсмен не знаходився, за допомого яких би методів не вів поєдинок, він увесь час намагається зберігати рівновагу, тому що від цього залежить ефективність ударів і захисних дій. Кожен каратист виробляє найбільш зручне

положення для ніг, найбільш вигідний спосіб балансування тіла і т.п. Якщо у відповідальний момент бою рівновага порушена, то навіть за незначного поштовху він може впасти або втратити рівновагу, допустивши промах у мить наступального руху вперед. Чим досконалішою є рівновага, тим швидше вона відновлюється, тим меншою є амплітуда коливань тіла каратиста.

Формування здатності зберігати стійку рівновагу йде у двох напрямках:

1. Застосування вправ "на рівновагу" під час навмисної її втрати з наступним поверненням у стійке положення. Для досягнення цієї мети використовуються спеціальні вправи, які спрямовані на збереження динамічної рівноваги, з врахуванням або ні часу її виконання. У практиці підготовки каратистів широко застосовуються вправи на підвищених опорах для ступнів ніг, на вузьких опорах (типу гімнастичної колоди).

2. Систематичне тренування вестибулярного апарату, який забезпечує цю функцію в організмі. З цією метою використовують акробатичні вправи на обертання (перекиди, повороти і т.д.).

Ефективним заходом покращення вестибулярної стійкості каратиста є двохетапне, послідовне і цілеспрямоване застосування комплексу підготовчих і спеціальних вправ.

На першому етапі використовується низка загальнопідтримувальних вправ, які спрямовані на підвищення загальної вестибулярної стійкості каратистів. Комплекси загальнопідтримувальних вправ складаються з врахуванням функціональних особливостей вестибулярного апарату і містять у собі вправи, які диференційовано і комбіновано впливають на статоліти та півколові канали. Так, для тренування переважно статолітів можна використовувати такі вправи: біг з різкими зупинками і зміною напрямку; рух вперед з різкими боковими зміщеннями (як рухи ковзаняра); швидкі напівприсяди з різким вистрибуванням вгору; стрибки на одній нозі (голова нахилена до плеча); стрибки з поворотами на 180 і 360°.

Для переважного тренування напівколових каналів використовуються: повороти й нахили голови; швидкі нахили тулуба в боки, повороти на місті з нахиленою до плеча головою; швидкі нахили вперед з положення прогину; повороти тулуба у напівнахилі.

Найбільш низькі показники функціонування вестибулярного аналізатора каратиста протягом дня спостерігаються о 7 і 15 год., а найбільш високі - в 11 і 18 год. Тому коли викладач планує час тренувальних занять, він обов’язково повинен вказувати часові зміни в діяльності вестибулярного аналізатора.

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів годзю-рю карате на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у табл. 7.

Таблиця 7

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправа	Вік каратиста, років:								
	7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
Біг на 100 м, с	15,0-14,6	14,6-14,2	14,2-14,0	14,0-13,8	13,8-13,6	13,6-13,4	13,4-13,2	13,2-13,0	13,0-12,8
Крос на 1000 м, хв.с	4.40-4.20	4.20-4.10	4.10-4.00	4.00-3.50	3.50-3.30	3.30-3.20	3.20-3.10	3.10-3.00	3.00-2.50
Стрибки у довжину, м	3,5-3,6	3,6-3,9	3,9-4,0	4,0-4,2	4,2-4,4	4,4-4,6	4,6-4,8	4,8-5,0	5,0-5,2
Поштовх штанги від грудей, к-сть разів у ваговій категорії: до 70 кг більше 70 кг	- -	- -	- -	28-30 30-34	28-30 30-34	30-35 35-40	30-35 35-40	40-55 55-60	70-75 75-78
Підтягування на перекладині (швидкісне), к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	18-20
Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12-15	15-20	20-22	22-25	25-28	28-30	30-35	35-40	40-45
Згинання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені, к-сть разів	7-10	10-14	14-17	17-19	19-21	21-23	23-25	25-27	27-30
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, к-сть разів	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-18	18-20	20-22	22-24
Присідання на одній нозі, к-сть разів	-	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-20	20-25
Виконання вивчених прийомів - оцінка, бал.*	-	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (у правий та лівий боки), с	-	42,0-40,0	40,0-38,0	38,0-36,0	36,0-34,0	34,0-32,0	32,0-30,0	30,0-28,0	28,0-26,0
Виконання 5 кидків у 10 спарингах по 40 с на кожну групу кидків без відпочинку - оцінка, бал.	-	-	-	-	-	-	3	3	4,5

* Бал: кидок через спину; задня підніжка; кидок через голову; підсічка; кидок через плечі ("млин").

8. МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ У ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЕ

8.1. Проведення занять у годзю-рю карате

Навантаження має завжди відповідати індивідуальним можливостям вихованця. Стандартні навантаження, якщо вони виконуються постійно, з часом втрачають свій тренувальний ефект, недостатньо допомагають або навіть взагалі не сприяють розвитку психічних і фізичних якостей. Застій у навантаженні означає застій у технічному зростанні. Це стосується як розвитку початківців, так і прогресу досвідчених спортсменів. Досягнувши певного рівня, вони перестають зростати, а потім можуть навіть зупинитися на досягнутому рівні. Звичайно високих результатів досягають ті каратисти, які правильно підвищують свої навантаження і жорстко тренуються.

У технічних і тактичних заняттях зростає необхідність у високих навантаженнях через підвищення вимог до рухової координації (зміна рухового темпу, різноманітність комбінацій, опанування складних рухів). За рахунок цього розвиваються координація та певною мірою фізичні здібності, перш за все - це спритність, кмітливість, особливості реагування і т.п.

На розвиток продуктивності занять найбільший вплив мають обсяг та інтенсивність тренувань. Найважливішими заходами при цьому є збільшення кількості тренувань, обсягу навантажень у тренуванні (не змінюючи щільність виконання). Використовувати ці методи потрібно обережно через небезпеку перевантаження, а тому насамперед необхідно досягти оптимальної частоти тренувань.

Поступове збільшення навантажень не призводить до такого розвитку тренованості, як стрибкоподібна форма навантажень. Несподіване підняття рівня навантаження змушує безпосередньо "розбудити", зруйнувати досягнутий рівень, який вже став перепоною для нового підйому. Це порушує психологічну рівновагу і тим самим примушує організм готуватися до утворення нових регулювальних і пристосувальних процесів. Часовий інтервал між окремими піками навантажень є сугубо індивідуальним.

Слід мати на увазі, що організму потрібний час, аби пристосуватися до нового рівня зусиль та закріпити досягнуте. Пристосування і закріплення процесів повинно завжди проходити паралельно. Перш за все, за швидкого нарощування потужності збільшується ймовірність несподіваного поранення або травмування, що є свідченням того, що організм не встиг пристосуватися. Тому для реалізації принципу стабільного росту існують необхідні вимоги: точна реєстрація навантажень; постійне спостереження за вихованцями підчас занять; активна участь тренера-викладача в тренуванні (головним чином, дітей та вихованців старшого віку); регулярна перевірка стану тренованості й продуктивного виконання.

Ступінь зростання майстерності завжди носить сугубо індивідуальний характер і є закономірним результатом того часу, який був присвячений тренуванням, і фактично отриманим навантаженням. Практика доводить, що існує тісна залежність між часом, який потрібний для зростання продуктивності

виконання вправ, та річним обсягом навантажень, тому завжди потрібно використовувати будь-яку можливість для його збільшення.

8.2. Особливості підготовки початківців

Підгрунтям різних видів підготовки у групах початкової підготовки першого і другого років навчання має бути змагально-ігровий метод. Гра є однією з основних форм діяльності на першому етапі вивчення годзю-рю карате. Специфічним є вплив змагально-ігрового методу здійснює на розвиток рухових якостей: завдяки йому вони розвиваються комплексно.

Велике значення мають і складні рухові реакції. Основні з них - реакції на рухливі об’єкти та реакції вибору. В реакціях на рухливі об’єкти основну частину часу займає фіксування предмету, що рухається, очима.

Успішне вирішення завдань першого етапу підготовки в годзю-рю карате залежить від слушного поєднання різноманітних засобів, які поділяються на певні види підготовки.

Загальнофізична підготовка. Має здійснюватися у вигляді гри, в процесі якої можна більше уваги приділити набуттю тих якостей, які недостатньо розвиваються за допомогою вузькоспеціальних методів годзю-рю карате. Засобами цього методу є рухливі ігри, пов’язані з бігом, стрибками, гімнастичними вправами.

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток якостей, необхідних для опанування та удосконалення техніки карате. Для розвитку тієї чи іншої якості використовуються спеціальні й динамічні вправи в ігровій формі.

Технічна підготовка. У процесі гри або змагань завжди повинна стояти мета удосконалення технічних дій, оптимізації техніки. Умови гри мають бути ускладненими й закріпити володіння даною технікою за нестандартних умов.

Психологічна підготовка. У змагально-ігровому методі розв’язується завдання виховання морально-вольових якостей. При цьому фізичне навантаження є інструментом розвитку волі, самообладання, цілеспрямованості. Психологічна підготовка до змагань повинна створювати пік найвищої готовності до єдиноборства.

Таким чином, за допомогою гри можна ефективно розвивати будь-які фізичні й моральні якості. Для ефективного впливу змагально-ігрового методу повинно проводитися поетапне засвоєння гри.

Максимально використовувати гру можна для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності), удосконалення техніки куміте.

У прикінцевій частині заняття можна використати гру з низькою інтенсивністю технічних дій для відновлення організму після активної частини.

Для підтримання інтересу до гри обов’язковими є оцінка досягнутого рівня, регулярне заохочення не тільки сильних, але й слабких вихованців, які змогли добитися підвищення своїх результатів.

Розминка у положенні стоячи. Стопи, щиколотки й коліна розминаються спеціальними вправами для покращення рухової активності. Далі з розставленими ногами, одне коліно згинаючи, а інше випрямляючи, по черзі

розминають обидва коліна, концентруючись на витягнутій нозі від коліна до підйому.

Махи ногами: вихованці стоять навпроти один одного. Один з них витягує руки на рівень очей партнера, інший виконує махи ногами та намагається торкнутися подушечкою ступні (коші) долоні партнера; у цьому ж положенні один вихованець простягає руки, інший махом переносить ногу через руку в обох напрямках; у передній стійці (зенкутсу дачі) вихованець виконує 10 махів кожною ногою.

Шпагат: вихованець якомога ширше розводить ноги в боки, спину й коліна тримає випрямленими. У цьому положенні знаходиться якомога довше, а потім сідає, залишаючи ноги випрямленими.

Вправи на гнучкість у положенні сидячи:

сидячи з розведеними ногами, підняти руки і нахиляючись випрямити лікті. Положення зберігають 2-3 с, а потім розслаблюються. Повторити 4-5 разів;

з розведеними ногами тягнутися вбік, витягуючи руку через тулуб і торкаючись пальців ніг або ступні протилежної ноги. Продовжувати з нахилом уперед, коліна і спина випрямлені протягом виконання усієї вправи;

сидячи обличчям один до одного з розведеними ногами. Один вихованець упирається ступнями в ноги партнера і обережно тягне його за пояс. Другий тримає коліна і спину випрямленими та сигналізує, коли досягає межі свого розтягнення;

сидячи з однією ногою, зігнутою перед собою, а іншою - випрямленою, намагатися торкнутися пальців ніг або ступні витягнутої ноги спочатку ближньою рукою, а потім дальньою. Коліно випрямленої ноги не згинати;

звести обидві ноги одна до одної, витягнути та розслабити ступні. Після цього нахилитися і торкнутися пальців ніг, не згинаючи колін;

з’єднати ступні ніг у положенні "метелик". Підняти руки й випрямити лікті, залишаючись так 2-3 с. Повторити 4-5 разів, а потім опустити коліна так, щоб торкнутися ними підлоги.

Укемі (навчальні падіння і перекиди). Базові падіння дуже важливі у будь-якому віці й зокрема в групах дітей віком 6-9 років, у яких відчуття рівноваги розвинене слабо. Для цього потрібне м’яке покриття підлоги (татамі). Падіння виконують вперед з положення навприсядки, виставляючи вперед передпліччя. Спочатку тренер-викладач демонструє виконання і підкреслює, що треба правильно виставити вперед передпліччя, щоб не спричинити собі шкоди. Падаючи назад з положення сидячи навприсядки, вихованці повинні тримати підборіддя, дивлячись на свій пояс, щоб не вдаритися головою об мат при падінні. При падінні руки вдаряються об мат в положенні приблизно 45º до тіла.

Боротьба. Є стимулювальним чинником, допомагає зміцнити тіло і розвинути спритність, а також має важливе значення з точки зору самозахисту, зокрема коли дитину утримує дорослий.

Тренер-викладач має добре усвідомлювати, що тіло дитини у такому віці не пристосоване до жорсткого контакту, і тому треба бути дуже обережним під

час тренування. Мають бути заборонені будь-які удари, штовхання, захоплення за волосся. Це вчить, як застосовувати усе тіло за різноманітних рухів, перевертань, штовхань та ін.

Один партнер лягає на спину, а інший притискає його до підлоги і не дає встати. За командою вихованець, що знаходиться знизу, намагається піднятися, а партнер зверху заважає йому зробити це. Боротьба триває приблизно 30 с, після чого партнер знизу піднімається. Важливо підбадьорити обох і похвалити після вправи. Під час виконання вправи від вихованців вимагається не перемога, а допомога один одному. Концепція перемоги тут абсолютно неприйнятна.

Біг. Поєднання бігу, стрибків і перекидів допомагає розвинути координацію, витривалість, розслабленість і загальну силу. Це повинно бути частиною регулярних тренувань і входити до програми іспитів. Вправи містять:

біг від одного пункту до іншого і назад (можна виконувати командами, як естафету);

як і попередня вправа, але із стрибками через перешкоду (або оббігти її);

поєднання бігу, перекидів на матах, далі, добігши до пункту, повернутись назад;

поєднання бігу, перекидів і стрибків через перешкоди.

Тренеру-викладачу потрібно бути впевненим у тому, що складність вправ не перевищує можливостей вихованців, а поступове ускладнення лише стимулює їхній розвиток. Не можна застосовувати ризиковані або потенційно небезпечні вправи.

Базові техніки. Для молодших вихованців може бути важким опанування складних технік, тому можна рекомендувати такі базові техніки: блок на верхньому рівні (дзьодан аґе уке); блок на середньому рівні (чудан йоко уке); блок на нижньому рівні (ґедан барай уке); удари кулаком на верхньому рівні (дзьодан), середньому (чудан), нижньому (ґедан); рублячі удари кулаком вперед (мае уракен учі); бокові рублячі удари кистю (йоко шуто учі); удар ліктем уперед (мае хіджі ате); прямий удар ногою (мае ґері); коловий удар ногою (маваші ґері).

Вивчення блоків джодан аге уке, чудан йоко уке і гедан барай уке можна розпочинати з плавного руху рукою прямо і поперек тіла. Це може полегшити процес засвоєння.

Під час вивчення ударів ногами необхідно пам’ятати, що суглоби у цьому віці дуже слабкі й тому при виконанні мае гері можна дозволити просто піднімати ногу без звичайного для цієї техніки стягування.

Спаринг. Базові вправи (сандан гі, іппон куміте та ін.) практикуються поступово, проте тренер-викладач повинен визначити, чи не заважкі вони для вихованця і чи не перешкоджають правильному виконанню техніки.

Вільний спаринг практикується на початкових етапах тренувань, тому що він найбільш цікавий та динамічний, а в багатьох випадках вихованці в ньому виконують техніку природно, з більшою свободою, ніж у запрограмованій ситуації. Молодші вихованці повинні бути захищені відповідною захисною

екіпіровкою: шоломом, накладками на кулаки та футами. Потрібно ретельно слідкувати за цим з метою уникнення травмування за будь-яких ситуацій.

Дуже важливо, щоб спортсмени усвідомлювали небезпеку вільного спарингу і тому неухильно дотримувались правил. Так, не можна допускати контакту в обличчя. Контакт у тулуб дозволений, але він повинен відбуватися з одягом (каратеґі) супротивника, а не з його тілом. Для того, щоб вихованці були впевнені у тому, що не зашкодять своїм супротивникам, їм треба застосовувати комбінації, які були добре відпрацьовані на попередніх тренуваннях.

Вільний спаринг повинен бути включений до екзаменаційних вимог з першого ж іспиту.

Змагальна практика. Для змагальної практики на даному етапі підготовки головним є вирішення завдань щодо визначення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів годзю-рю карате. До програми включаються: нормативи із загальної фізичної підготовки, техніки виконання окремих допоміжних і спеціально-підготовчих вправ; основні положення каратиста та його переміщення на татамі; етикет; змагання в естафетах та іграх; рухливі ігри загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Використання спортивно-ігрового методу дає змогу успішно набувати рухові навички й завдяки їхній координаційній узагальненості з основним напрямком фізичної діяльності сприяти кращому опануванню програмного матеріалу. Ця координаційна узагальненість досягається шляхом використання таких ігрових завдань, у яких є подібні з технікою годзю-рю карате нервово-м’язові напруження і цілісні рухові елементи. Змагально-ігрові завдання дають змогу розвивати не тільки фізичні, але й духовні якості за рахунок їх більшого емоційного заряду, що сприяє виконанню з великим інтересом як простих, так і складних рухових дій.

Ігрова обстановка вчить адаптувати технічну базу до змінювального фону гри й допомагає краще опанувати головні рухові дії технічного прийому, який вивчається.

Змагально-ігровий метод сприяє всебічному розвитку дитини й дає змогу за рахунок яскравого емоційного розмаїття зробити вивчення технічних дій більш успішним. При цьому відбувається фізична, психологічна і технічна підготовка тих, хто вчиться.

8.3. Спеціальна технічна підготовка в годзю-рю карате

Процес опанування і вдосконалення техніки карате здійснюється за допомогою тренувань. Тренування містить в собі фази опанування і фази вдосконалення. З точки зору тренувальної методики, слід відзначити опанування техніки, усвідомлене формування рухової здатності та створення рухової дії.

Хоча техніка має порівняно незалежне завдання, вона є одночасно предметом класифікації технічної досконалості. Розвиваючи психічні й фізичні

можливості, ставлять мету, перш за все, опанування і вдосконалення техніки карате, яка мусить допомогти у вирішенні наступних складних завдань: збільшення ефективності та економічності силових зусиль, збільшення швидкості й точності рухів як у стабільній ситуації, так і під час її зміни.

Опанування техніки годзю-рю карате відбувається в декілька фаз:

1. Фаза, під час якої виникає уявлення про рух і ставиться завдання опанувати його. Водночас з цим виникають ідеомоторна реакція і вольовий намір до руху, а також фізіологічна й психологічна узгодженість.

2. Фаза, під час якої сповіщається спосіб виконання і в якій відбувається перше опанування - здатність до проведення головних варіантів руху в базовій формі, а також процес опанування базових технік і загального ритму виконання.

3. Фаза, в якій відбувається повне опанування рухом. Позначається уточненням рухової реакції, що пов’язана з концентрацією процесів у корі мозку, їх взаємною індукцією та виникненням внутрішнього гальмування. На цьому етапі кількість повторень підчас одного тренування збільшується.

4. Фаза кінцевого опанування і закріплення рухової дії. Повинна мати досить виразний характер, наскільки є можливим опанування руховою дією, і має порівняно стійку структуру. Якщо є опанування змінними рухами, то ця фаза переходить у наступну. В методиці навчання існує часте комплексне повторення вправ без значних їх змін.

5. Фаза досягнення комбінаційного вміння та його застосування. Триває доти, доки вихованець вивчає цю дисципліну. Комбінаційне вміння досягається напрацюванням додаткової координації за умов постійної її зміни. На цьому етапі вивчення виникає низка методичних пунктів: перевірка засвоєння рухової дії за постійної її зміни; вдосконалення майстерного опанування техніки; виховання властивості поєднання між собою різних рухових дій; забезпечення досконалого опанування рухових дій при максимальному застосуванні сили всього тіла.

Причини помилок у процесі засвоєння: вихованець неправильно пояснює свої м’язові відчуття; має неточне або помилкове уявлення про рухи; навички подібного руху не були достатньо стабілізовані й тому негативно вплинули на новий рух, якому мав навчитися; спеціальний руховий досвід не розвивався систематично; недостатньою є фізична підготовленість; травма під час тренування (страх можливого повторного травмування).

Причини виникнення стабільних помилок під час вивчення техніки: не зрозумів суть техніки; не стабілізував техніку за умов, близьких до екстремальних; протягом тренувального процесу отримував недостатню інформацію про причини виникнення своїх помилок; несприятливі анатомічні передумови (як виняток); протягом опанування техніки мав недостатню фізичну підготовку (щоб компенсувати це, підключав інші групи м’язів, аби допомогти руху).

Існує багато методів уникнення помилок. Найчастіше використовується методика порівняння неправильного і правильного виконання. Вихованець

повинен бачити, чому існують вимоги до техніки з точки зору їх біомеханічної доцільності.

Методи: усвідомлене просторове, дихально-часове виконання руху, тобто прискорене або уповільнене; вивчення окремих елементів складних рухів і створення таких умов, за яких майже не можливе правильне виконання.

До основних вимог виправлення техніки відносяться вчасне виявлення помилки, вчасно розпочате її виправлення та бажання вихованця змінити існуючу техніку.

У цілому процес виправлення помилок можна поділити на кілька фаз:

1. У першій фазі переважає стара техніка. Спортсмен свідомо не зосереджується або не може зосередитися на проведенні змін.

2. У другій фазі стара техніка частково змінена, а нова ще мало напрацьована. З'являються типові ознаки інтерференції - зіткнення старої техніки з новою або навіть її тимчасова втрата.

3. Для третьої фази характерним є те, що потрібно усвідомлено відокремити стару техніку від нової. Нова техніка починає впроваджуватися за істинних (добре відпрацьованих) умов.

4. У четвертій фазі вихованець вже здатний відрізняти правильну і неправильну техніку за різних умов.

8.4. Реакції на фізичні навантаження та адаптація до них

Згідно з класичним діленням реакцій організму на фізичні навантаження, поступовий перехід від короткочасних і тимчасових реакцій власне до адаптації, яка формується довше і має вагоміший вплив, має низку перехідних форм. Пристосування до фізичних навантажень - це непростий фізіологічний процес, містить у собі чимало найрізноманітніших взаємозв'язаних механізмів, які є надзвичайно важливими та дають ключ до розуміння всієї системи пристосування організму, а також взаємозв'язку між адаптацією і стресом. Загалом цей взаємозв'язок пояснюється так: після першої тривожної реакції настає фаза адаптації, під час якої організм шукає можливості для опору діючим реакторам. Прийнято, що механізм пристосування має як нервовий, так і гуморальний характер. Безпосередньо реакція проявляється у нервовій відповіді, а довгострокове пристосування має гуморальне підгрунтя. Зміни, обумовлені рухами, у більшості систем та органів є важливими і мають різний характер. Їх обсяг та інтенсивність залежать як від типу руху та його інтенсивності, так і від тривалості, тобто мають вони короткочасну чи довготривалу дію. Також потрібно розрізняти рухові дії, які спричиняють як загальний, так і місцевий вплив.

Енергетичні витрати, спричинені руховими діями

Витрати енергії організмом залежать від виду фізичних навантажень. Енергія молекулярних зв'язків продуктів харчування хімічно вивільнюється в клітинах організму і зберігається у вигляді високоенергетичної сполуки - аденозитрифосфату (АТФ). Існують також системи, за допомогою яких утворюється АТФ: АТФ - КФ (креатинофосфат), гліколітична, окислювальна.

Початок адаптації відмічається початком змін в організмі та його пристосуванням, яке викликане певним видом навантажень. Для того, щоб ці зміни відбулися, потрібно проводити тренування мінімальної інтенсивності декілька разів на тиждень. Необхідність такого виду навантажень для виникнення адаптації називається принципом перевантаження. Надзвичайно важливим є те, про що слід завжди пам'ятати: всі зміни, утворені внаслідок адаптації, є нестійкими і, як тільки зникають ініціювальні чинники, зникають і вони. Таким чином організм знову повертається до попереднього стану, і це носить назву "принцип реверсії".

Суть і вплив різних методів тренінгу полягає в їхньому взаємному впровадженні й використанні. Під час так званих анаеробних тренувань, які характеризуються повторенням короткочасних навантажень тривалістю 3-15 с, реакція метаболічних механізмів є іншою, ніж під час занять, спрямованих на розвиток витривалості.

Під час анаеробних тренувань в організмі відбуваються такі зміни:

1. Внаслідок збільшення силових якостей м'язів у першу чергу підвищується рівень анаеробної діяльності, а потім - ефективність функціонування анаеробних систем утворення енергії.

2. Підвищується ефективність руху, що призводить до менших витрат енергії.

3. Повторення короткочасних навантажень тривалістю 30 с збільшує аеробні можливості м'язів.

4. Зростає буферна здатність м'язів, що забезпечує більш високий вміст лактату в крові й м'язах.

Тренування анаеробного напрямку підвищують активність гліколітичних ферментів і ферментів АТФ- КФ, не впливаючи на самі ферменти окислення. Усе це ще раз стверджує принцип особливості фізіологічних адаптаційних реакцій та їх залежність від спрямованості тренування.

Заняття аеробної спрямованості призводять до таких змін:

1. Збільшуються розміри та кількість мітохондрій скелетних м'язів, внаслідок чого підвищується ефективність їх окислювального метаболізму.

2. Під час навантажень такого типу відбувається збільшення кількості капілярів у м'язовому волокні, а також на площі перерізу м'яза, що, в свою чергу, призводить до кращого насичення м'язів кров'ю.

3. Зростає здатність до кращого використання кисню і тим самим - до підвищення витривалості організму.

4. Під час м'язової діяльності підвищуються можливості використання жирів в якості джерела енергії. Це забезпечує більш низьку інтенсивність використання глікогену м'язів печінки.

Покращення функцій аеробної витривалості м'язів призводить до збільшення здатності утворення енергії з високим акцентом на використання жирів для синтезу АТФ. Підвищена здатність м'язів використовувати жири обумовлена її більш високою утилізацією вільних жирних кислот та окисленням жирів. За деяких видів навантажень подібні адаптаційні зміни запобігають передчасній витраті запасів глікогену, що, в свою чергу, забезпечує

постійне утворення АТФ. Таким чином, м’язова діяльність, яка потребує проявів витривалості, стає більш ефективною.

Реакції адаптації обміну речовин

Процес обміну речовин в активних тканинах має такі аспекти: лактатний поріг, дихальний коефіцієнт, утилізація кисню.

Під час навантажень, які спрямовані на розвиток витривалості, підвищується лактатний поріг, тобто під дією тренувальних навантажень вихованець може здійснювати роботу більш високої інтенсивності та більш абсолютно високого ступеня утилізації кисню без збільшення концентрації лактату вищих рівнів, які характерні для стану спокою. Під час кожного стандартного навантаження, яке перевищує лактатний поріг внаслідок тренування, спрямованого на розвиток витривалості, концентрація лактату в крові знижується. Але слід зазначити, що тренування, спрямоване на розвиток витривалості, призводить до збільшення максимальної концентрації лактату в крові в мить крайнього стомлення.

Дихальний коефіцієнт є співвідношенням діоксину вуглецю, який ми виділяємо, до кисню, який ми споживаємо. Він також залежить від типу речовин, що використовуються в якості джерела енергії. Заняття призводять до зниження дихального коефіцієнта як за абсолютної, так і відносно субмаксимальної інтенсивності роботи. Ці зміни обумовлені переважно великою утилізацією жирних кислот замість вуглеводів. Під час максимальних фізичних навантажень дихальний коефіцієнт у тих, хто займається, підвищується. Це пояснюється їхньою здатністю працювати при максимальних навантаженнях протягом довшого часу.

Заняття, спрямовані на розвиток витривалості, в кращому випадку лише підвищують кількість споживання кисню в стані спокою. Внаслідок тренувань на розвиток витривалості обмін речовин у стані спокою підвищується. Під час субмаксимальних навантажень швидкість споживання кисню або не змінюється, або трохи знижується. Зниження споживання кисню при цьому виді навантажень можна пояснити підвищеною активністю метаболічних процесів та зростанням механічного коефіцієнту корисної дії або поєднанням цих чинників. Разом з тим, внаслідок тренувань максимальне споживання кисню значно підвищується, але, чим вищий початковий рівень підготовки, тим це підвищення є відносно меншим, хоча його можливості у кожної людини обмежені. Головним обмежувальним чинником є транспортування кисню до активних м’язів.

Реакції адаптації серцево-судинної системи

Під час занять фізичні навантаження викликають чисельні реакції пристосування серцево-судинної системи.

У відповідь на фізичні навантаження відбувається збільшення маси та об’єму серця. Серцевий м’яз подібно до м’язів скелету гіпертрофується внаслідок тренувань. Найпомітніші зміни відбуваються у лівому шлуночку як у найбільш інтенсивно працюючій камері серця.

Тренувальні навантаження, особливо ті, що спрямовані на розвиток витривалості, призводять до загального збільшення систолічного об’єму серця.

Після таких занять за субмаксимального рівня навантажень і максимальних зусиль відбувається збільшення систолічного об'єму в стані спокою. Основним чинником його збільшення є зростання діастолічного об'єму, який зумовлений, швидше за все, збільшенням рівня плазми крові.

Частота серцевих скорочень як у стані спокою, так і під час навантажень є інформативним показником роботи серця. Внаслідок тренувань на розвиток витривалості вона значно скорочується у стані спокою. На початковому періоді навантажень у тих, хто тільки розпочинає заняття, частота серцевих скорочень звичайно зменшується на 1 уд./хв. щотижня. Результатом цих занять є також зменшення періоду відновлення частоти серцевих скорочень, що дозволяє використовувати цей показник для контролю за прогресом спортсмена.

Слід звернути увагу на те, що крім змін в структурі й функціях серцево-судинної системи внаслідок тренування відбуваються зміни в судинах. Відомо, що активно працюючим м'язам потрібно значно більше кисню і поживних речовин. Тому, щоб задовольнити їх потреби, серцево-судинна система, адаптуючись, збільшує в них кровотік. Для забезпечення підвищеного кровотоку в м'язах утворюються нові капіляри. Кровопостачання тканин стає кращим. Навантаження під час тренувань також призводять до збільшення об'єму крові, яка циркулює. Це збільшення обумовлене переважно підвищеним об'ємом плазми. Збільшений об'єм плазми, в свою чергу, обумовлює зниження в'язкості крові, що сприяє кращому кровопостачанню.

Нервово-м'язова адаптація

Протягом тривалого часу вважалося, що збільшення фізичної сили є результатом збільшення розмірів м'язів. Проте у засобах масової інформації мали місце повідомлення про прояви надлюдських зусиль під впливом значних психологічних стресів у людей, які до цього не виділялися особливими фізичними даними. Слід зазначити, що прояви надлюдських зусиль і механізми, які пов'язані із збільшенням сили, надзвичайно складні та до сьогодні ще недостатньо вивчені.

Отже, сила не є виключно "власністю" тільки м'язів, а швидше за все всієї рухової системи. Важливу роль у збільшенні сили відіграє процес рекрутування рухових одиниць з характерною для цього асинхронністю, тобто вони не залучаються в один і той же час, а контролюються різноманітними нейронами, які здатні передавати імпульси збудження або імпульси пригнічення.

Збільшення сили може відбуватися також внаслідок залучення додаткових рухових одиниць, які діють синхронно та полегшують процес скорочень і збільшують здатність м'язів виробляти силу. Покращення структури такого рекрутування може бути результатом блокування або скорочення імпульсів, які забезпечують одночасну активацію великої кількості рухових одиниць.

Складовою частиною процесу збільшення сили є гальмівні механізми нервово-м'язової системи. Так, нервово-сухожильне веретено, мабуть, необхідне для того, щоб м'язи не змогли зробити більшого зусилля, ніж можуть витримати кістки та сполучні тканини. Такий вид контролю отримав назву аутогенного гальмування. Під час проявів надлюдських зусиль дуже часто

значні пошкодження отримують саме ці структури, тим самим вказуючи на свого роду "обминання" гальмівних механізмів.

8.5. Фізіологічне стомлення

Під стомленням розуміється фізіологічний стан, що наступає внаслідок напруженої або тривалої діяльності організму. Проявляється в дискоординації функцій та тимчасовому зниженні працездатності. Зниження працездатності є основним зовнішнім проявом цього стану, його головною об'єктивною ознакою. Проте працездатність може знижуватися не тільки при стомленні, але й під час занять за несприятливих умов навколишнього середовища (висока температура і вологість повітря, знижений парціальний тиск кисню в повітрі, наприклад у середньогір'ї).

Стомлення є природним фізіологічним процесом, нормальним станом організму. Для того, щоб заняття проходило успішно, під час виконання кожної вправи потрібно досягти певного ступеня стомлення.

Стомлення характеризується ще однією суб'єктивною ознакою - важкістю у голові, кінцівках, загальною слабкістю, недомаганням. Біологічна роль стомлення полягає в своєчасному захисті організму від виснаження під час довготривалої або напруженої м'язової роботи.

У підгрунті розвитку стомлення містяться також індивідуальні відмінності людей. Дуже важливе значення мають стать, вік, стан здоров'я, композиційна будова тіла, роль генетичних чинників у формуванні параметрів структури, організація і композиційний склад нервової та м'язової систем - усе це виявляє значну варіабельність.

Умовно можна скласти таку кваліфікацію проявів стомлення:

1. Легке стомлення - стан, який розвивається навіть після незначної за обсягом та інтенсивністю м'язової роботи. Працездатність звичайно не знижується.

2. Локальне стомлення - виникає, коли надмірне навантаження припадає на окремі групи м'язів. Впливу зазнає не стільки центральний апарат керування, скільки місцеві структурні елементи регулювання рухів: чуттєві закінчення рухових нервів, нервово-м'язовий синапс. Порушення в нервово-м'язовій передачі збудження розвиваються задовго до того, як настане розлад самої рухової функції. У пресинаптичній мембрані зменшується кількість ацетилхоліну, внаслідок чого знижується потенціал дії постсинаптичної мембрани. Відбувається часткове блокування еферентного нервового сигналу, що передається на м'яз. Скорочувальна функція м'яза погіршується.

3. Загальне стомлення - при фізичному навантаженні, під час якого задіяні численні групи м'язів. Характерними є порушення регуляторної функції центральної нервової системи, координації рухової та вегетативної функцій, зниження ефективності вольового контролю за якістю виконання рухів. Супроводжується розладами вегетативних функцій: неадекватним навантаженню збільшенням частоти серцевих скорочень, падінням пульсового

тиску, зменшенням легеневої вентиляції. Суб'єктивно це відчувається як різке знесилення, задишка, серцебиття, нездатність продовжувати заняття.

4. Різке стомлення - стан, який розвивається під час граничного однократного фізичного навантаження. Характеризується слабкістю, різким зниженням працездатності та сили м'язів; з'являються атипові реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. Клінічними проявами є: блідість обличчя, тахікардія, підвищення максимального (на 40-60 мм рт.ст.) та різке зниження мінімального артеріального тиску.

5. Перенапруження - стан, який різко розвивається після виконання однократного граничного або загального навантаження на фоні зниження функціонального стану організму (перенесена хвороба, хронічні інтоксикації - тонзиліт, карієс зубів, гайморит та ін.). Найчастіше виникає у спортсменів високої кваліфікації, які здатні завдяки добре розвиненим вольовим якостям виконувати великі навантаження на фоні стомлення. Загальними ознаками є: слабкість; кволість; запаморочення; інколи непритомні стани, порушення координації рухів, серцебиття, зміна артеріального тиску, порушення ритму серця, збільшення печінки (больовий печінковий синдром), атипові реакції серцево-судинної системи на отримані фізичні навантаження. Може тривати від кількох днів до декількох тижнів.

6. Перетренування - стан, який розвивається за неправильної побудови режиму тренувань та відпочинку (хронічне фізичне перевантаження, одноманітні засоби та методи занять, порушення принципу поступовості збільшення навантажень, недостатній відпочинок, часті виступи в змаганнях), особливо на фоні осередків хронічної інфекції, соматичних хвороб. Характерними ознаками є : нервово-психічні зрушення; погіршення технічних показників; порушення діяльності серцево-судинної та нервової систем; зниження здатності чинити опір інфекціям; порушується вітамінний баланс в організмі. Це відбивається перш за все в зменшенні вмісту вітаміну С у крові, печінці, скелетних м'язах. Внаслідок погіршення пластичних процесів, а також підвищення витрат енергії під час м'язової діяльності знижується маса тіла. У стані перетренування частіше хворіють різними видами простудних захворювань, що пов'язано з погіршенням природного імунного захисту організму.

7. Перевтомлення - це вже патологічний стан організму. Найчастіше проявляється у вигляді неврозу і спостерігається у вихованців з нестійкою нервовою системою, емоційно вразливих, під час надмірних фізичних навантажень. Клінічні прояви схожі на такі, як під час перетренування, але вони більш чітко виражені. Зникає зацікавленість до занять, порушується сон, з'являються болі у серці, розладнуються травлення, статеві функції, спостерігається тремор пальців рук. За перевтоми різко змінюється нормальне пристосування судинно-серцевої системи до фізичних навантажень: сповільнюється швидкість кровотоку, підвищується периферичний опір крові, помітні ознаки перенапруження серця. Крім того, зменшується газообмін на 35-55%, з'являється білок у сечі, різко збільшується вміст молочної кислоти в м'язах і крові, спостерігається втрачання ваги до 13%, знижуються функції

організму: змінюється фагоцитарна активність нейтрофілів крові, погіршуються бактерицидні властивості шкіри.

9. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА В ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЕ

1. Фізична культура в Україні. Стислий огляд розвитку годзю-рю карате.

Фізична культура та спорт у системі народної освіти: оздоровча гімнастика; спортивні секції, клуби, центри та ін. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура та спорт - як форма морального виховання молодого покоління. Годзю-рю карате в системі фізичного виховання. Виникнення видів бойових мистецтв. Годзю-рю карате в Україні. Офіційне визнання годзю-рю карате в нашій країні. Виступ українських спортсменів годзю-рю карате на міжнародній арені.

2. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини.

Систематичні заняття фізичними вправами - як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування - як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову його тіла й поставу.

Виховна роль годзю-рю карате, естетика. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

3. Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої допомоги.

Роль гігієни в житті спортсмена. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу (каратегі). Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна житла й місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Поняття про травми. Їхні причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини; розриви сухожилків, рани (розсічення). Надання допомоги при травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, прийоми штучного дихання, перенесення потерпілого.) Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження - важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ та контролю за функціональними можливостями спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основне поняття про спортивний масаж. Харчування спортсмена. Лазня.

4. Ознайомлення з технікою й тактикою годзю-рю карате.

Поняття про техніку й тактику, їхній взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Знання основних принципів: етикет; стійка; захоплення; пересування; заборонені прийоми. Основні технічні дії: стійки;

пересування; удари руками та ногами, ударні блоки рук і ніг; прийоми, що порушують рівновагу; захист та напад. Основні чинники, що впливають на техніку каратиста в спарингу та під час відпрацьовування прийомів: відчуття можливості початку використання технічного прийому; виведення суперника з рівноваги тощо.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних боїв. Тактика участі в змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наглядних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів годзю-рю карате.

5. Морально-вольова та психологічна підготовка каратистів.

Норми етики - патріотизм, активна участь у громадському житті. Повага до тренера й тренерів інших колективів, до друзів, спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура й моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до нечесних вчинків та ін.

Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей. Приклади проявлення видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

Психологічна підготовка та її роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей за умов стомлення; сміливість та рішучість в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, стомлення; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

6. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства.

Види змагань та їх значення. Характер змагань. Способи проведення змагань. Організація та проведення змагань. Вік учасників змагань, їхній розподіл за номінаціями. Права та обов’язки учасників змагань. Особливості змагань каратистів підліткового віку.

Суддівство змагань. Оцінювання техніки. Визначення переможця. Заборонені прийоми. Попередження і дискваліфікація. Татамі. Склад суддівської колегії. Обов’язки кожного судді. Спеціальний одяг судді, жести та команди судді.

10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка є головною у формуванні майстерності каратистів. Грунтується на відповідності психологічних вимог годзю-рю карате як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідностей між ними, тим частіше можна очікувати від каратиста високих

результатів. У психологічній підготовці виділяють: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); психологічну підготовку до змагань (змагальну), яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну й післязмагальну.

Базова психологічна підготовка містить:

розвиток важливих психічних функцій та якостей - уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті та ін.;

розвиток професійно важливих здібностей - координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих морально-вольових якостей - любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту - формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану і способи подолання несприятливих станів;

вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час поєдинків, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому перш ніж готувати каратиста до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає розв'язання двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи.

2. Виховання серйозного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається завчасно, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності;

опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі, своїх силах;

розробка індивідуального комплексу саморегуляції та мобілізаційних заходів;

удосконалення методики саморегуляції психічних станів;

формування емоційної стійкості до змагального стресу;

відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;

збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх розв'язання, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи й мезоцикли.

Орієнтовний план психологічної підготовки в річному циклі тренувань

Завдання	Засоби та методи
Загальнопідготовчий етап	
1. Формування значущих мотивів напруженого тренування.	Поставлення перед каратистом важких, але здійснених завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримання досягнень
2. Формування серйозного відношення до спортивного режиму і тренувальних навантажень.	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів. Особистий приклад тренера-викладача, заохочення і покарання
3. Удосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.	Те ж саме
4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності та ініціативності.	Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у каратиста об’єктивні та суб’єктивні труднощі; проведення тренувань в ускладнених умовах
5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції.	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самоспостереження і самоаналіз
6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива та активна розминка; дихальні вправи.	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового. Застосування методичних прийомів, що допомагають акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються
7. Розвиток психічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в годзю-рю карате: високої активності; намагання захопити ініціативу; домінування у тактичному та психологічному відношеннях, орієнтації на успіх діяльності з адекватною самооцінкою, швидкості та глибини мислення	Те ж саме

Спеціально-підготовчий етап	
1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.	Разом з каратистом визначити завдання наступного змагального періоду та конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання за потребою
2. Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань.	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати за потребою
3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання.	Розробити комплекс дій каратиста перед викликом на татамі, випробувати його. Вносити корективи за потребою
4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.	Удосконалюватися у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань
5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу.	Під час підготовки до основного змагання провести каратиста через систему навчально-підготовчих змагань. Визначити індивідуально доцільну норму таких змагань
6. Розроблення індивідуальної системи психорегулювальних заходів.	Шляхом самоаналізу визначити індивідуально ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри
7. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів.	Об’єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності каратиста, переконування його щодо можливості розв’язати поставлені змагальні завдання
8. Збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень.	Застосування індивідуально значущого комплексу психорегулювальних заходів
9. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів.	Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів
10. Зняття змагального напруження.	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє; відновлювальні та психорегулювальні заходи

Застосування методів психологічної підготовки у поєднанні із ЗФП та СФП розв'язує складні завдання: виховання відсутності страху перед будь-яким видом небезпеки; цілеспрямованість і вміння швидко застосувати рішення у критичній ситуації; вміння виконувати завдання, незважаючи на фізичну втому, біль і небезпечну ситуацію. Спортсмен під час тренувань та у повсякденному житті повинен постійно стежити й розвивати вищенаведені грані характеру.

11. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне розв'язання завдань, що стоять у процесі підготовки, не можливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення розв'язуються у ході окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлюваних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії. Психологічні засобі відновлення:

організація зовнішніх умов і чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів і серйозного ставлення до тренувань;

переведення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;

ідеомоторне тренування;

психорегулювальне тренування;

розважальні заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;

нічний сон не менше 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;

тренування переважно у найбільш сприятливий час: після 8 та до 20 год.;

тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді;

збалансоване 3-4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, полуденок - 10%, вечеря 20-30% добового раціону;

використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;

гігієнічні процедури.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

душ: теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний;

ванни: хвойна, перлинна, сольова;

лазні: парна або сухоповітряна, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90º, 2-3 "заходи" по 5 хв., не пізніше, ніж за 5 днів до змагань;

масаж, спортивні розтирання;

електросвітлотерапія - струм Бернарда, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засобі відновлення:

раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- і мікроциклах;
створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
адекватні інтервали відпочинку;
вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання;
коригувальні вправи для хребта і стопи;
дні профілактичного відпочинку.

Схема організації відновлюваних заходів

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	1. Самомасаж. 2. Вітамін С. 3. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самонастроювання.
Під час тренування	1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різнобічність засобів і методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання, корекцію. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої.
Після зарядки або першого тренування (ранок)	1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, екскурсії, читання, слухання музики.
Після першого тренування (день)	1.Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аероіонізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон.
Після другого тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, розважальні заходи. 6. Нічний сон.
2 рази на тиждень (наприклад, у середу й суботу)	1. Лазня: парова чи сауна. 2. Вільне плавання у басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

ЛІТЕРАТУРА

1. А. Гірак. Традиційне карате Фудокан: Навч. посібник для студентів. 2004.
2. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1963.
3. Богуш Д.А. Каппо. Японская техника реанимации в практике боевых искусств. - К.: София, 1998.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1991.
5. Дмитриев О.Б., Петров П.К., Северухин Г.Б. Восточные единоборства - воинское искусство, спорт и система оздоровления. - Ижевск: Удмуртский университет, 1998.
6. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. - М.: ФиС, 1976.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
8. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: ФиС, 1981.
9. Каледин С.И., Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
10. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. - М.: ФиС, 1951.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1971.
12. Метешкин Ю.В., Бажора Ю.И., Соколовский В.С. Восточные системы оздоровления и традиционная медицина. Одесса: "Черноморье", 1998.
13. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: ФиС, 1992.
14. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
16. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Радянська школа, 1988.
17. Скурська Я. Каратэ - путь усовершенствования. - Лодзь, Польша, 1996.
18. Теруо Чинен. Представлення Годзю-Рю Карате. - Спокейн, США, 2000.
19. Теруо Чинен. Підвалини Окінавського Карате. - Спокейн, США, 2000.
20. Теруо Чинен. Посібник інструктора. - Спокейн, США, 2001.
2. Теруо Чинен. Екзаменаційна програма 15-10 кю. - Спокейн, США, 2001.
22. Тору Шимоджи. Тренировочный цикл. - Атланта, США, 1997.
23. Туманян Г.С. Спортивная ходьба: теория. Методика, организация тренировки. - М.: Советский спорт, 1997.
24. Хидетака Нишияма. Основные принципы традиционного каратэ и техническое применение. - Лос-Анджелес, США, 2001.
25. Цен Н.В., Пахомов Ю.В. Психические игры в спорте. - М.:ФиС, 1985.
26. Язловецький В.С. Шерета, В.В. Воропай С.М., Согрін Б.В. Наукові дослідження в теорії фізичного виховання і спорту. - Кіровоград: КПДУ ім. В.Винниченка, 2000.
27. Язловецький В.С. Основи функціональної діагностики та нетрадиційні методи оздоровлення. - Кіровоград: КПДУ ім. В.Винниченка, 2000.

ЗМІСТ

Стор.
Вступ ……. 3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки ……. 3
1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки …….. 3
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки …….. 5
1.3. Зміст різних видів підготовки …… 9
1.4. Структура тренувального процесу в годзю-рю карате …….. 10
1.5. Технічні вимоги та засоби годзю-рю карате …… 11
1.6. Етапи підготовки в годзю-рю карате …… 12
1.7. Вікові особливості навчання і тренування …….. 15
2. Організація навчально-тренувального процесу …… 17
2.1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу …… 17
2.2. Організаційні форми навчально-тренувального процесу …….. 19
2.3. Структура навчально-тренувального заняття ……. 19
2.4. Робочий план та форма конспекту заняття ……. 20
2.5. Виховна робота …….. 22
2.6. Інструкторська та суддівська практика …… 23
2.7. Медико-біологічний та педагогічний контроль ……. 24
3. Групи початкової підготовки ……. 26
3.1. Відбір …….. 26
3.2. Організація навчально-тренувального процесу …….. 26
3.3. Планування навчально-тренувального процесу ……. 28
4. Групи базової підготовки …… 29
4.1. Відбір …….. 29
4.2. Організація навчально-тренувального процесу …….. 30
4.3. Планування навчально-тренувального процесу ……. 37
5. Групи спеціалізованої підготовки …….. 39
5.1. Відбір …….. 39
5.2. Організація навчально-тренувального процесу …….. 40
5.3. Планування навчально-тренувального процесу ……. 44
6. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності …….. 46
6.1. Відбір …….. 46
6.2. Організація навчально-тренувального процесу …….. 46
6.3. Планування навчально-тренувального процесу ……. 49
7. Зміст, засоби та методи окремих видів підготовки …….. 50
7.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка в годзю-рю карате ……. 50
7.2. Виховання фізичних якостей в годзю-рю карате …… 51
8. Методика тренування у годзю-рю карате ……. 64
8.1. Проведення занять у годзю-рю карате ……. 64
8.2. Особливості підготовки початківців …… 65
8.3. Спеціальна технічна підготовка в годзю-рю карате …….. 68

Стор.
8.4. Реакції на фізичні навантаження та адаптація до них …… 70
8.5. Фізіологічне стомлення ……. 74
9. Теоретична підготовка в годзю-рю карате …… 76
10. Психологічна підготовка …….. 77
11. Засоби відновлення та попередньої стимуляції …….. 81
Література ……. 83

ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЕ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж