

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет  
Медичний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:  
студент денної форми навчання,  
II курсу, групи СПм –901  
Жоха Ярослав Іванович

Науковий керівник:  
к.пед.н., доцент  
Долгова Наталія Олександрівна

Голова комісії Ю. Г. Белан  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії Л. П. Пилипей  
(підпис) (ініціали, прізвище)

В. М. Сергієнко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Ю. О. Остапенко  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):  
\_\_\_\_\_

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Суми – 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП.....		4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....		7
1.1. Формування базової техніки ката в карате-до.....		7
1.2. Технічна підготовка юних каратистів.....		16
1.3. Тактична підготовка юних каратистів.....		25
1.4. Особливості методики навчання техніко-тактичних бойових дій юних каратистів.....		29
Висновок до першого розділу.....		37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		39
2.1. Методи дослідження.....		39
2.1.1. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури....		39
2.1.2. Відеоаналіз.....		40
2.1.3. Педагогічне спостереження.....		40
2.1.4. Педагогічне тестування.....		41
2.1.5. Анкетування.....		41
2.1.6. Педагогічний експеримент.....		42
2.1.7. Методи математичної статистики.....		43
2.2. Організація дослідження.....		43
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ПІДГОТВОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ.....		45
3.1. Загальні підходи до змісту навчально-тренувального процесу.....		45
3.2. Класифікація спеціально-підготовчих вправ у карате.....		47
3.3. Побудова тренувальних мікроциклів у підготовчому періоді річного циклу.....		54
Висновки до третього розділу.....		57

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	59
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72
ДОДАТКИ.....	80

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Незважаючи на те, що в Україні карате-до як вид спорту був офіційно визнаний рівноправним засобом фізичної культури трохи більше, ніж двадцять років тому, він успішно пройшов у своєму розвитку шлях від різних неофіційних груп до одного з наймасовіших видів у країні, популярність якого серед дітей і молоді сьогодні дуже значна і за даними інтерес до цього виду не знижується. Останнім часом карате набуває в світі все більшу популярність. Заняття карате різнобічно впливає на організм людини. Вони ведуть до рівномірного розвитку всіх рухових здібностей, функціональної витривалості організму, одночасно до розвитку моральних і вольових якостей характеру. Карате виховує в людині відчуття дисциплінованості, самовладання, відповідальності, колективності [12; 24; 32; 74]. Різноманітність і специфічність технічних прийомів в карате, які виконуються руками і ногами, зробили його універсальним видом спортивних єдиноборств, який користується великою популярністю в Україні [9; 11]. Побудова науково обґрунтованої системи спортивної підготовки юних каратистів є актуальним завданням спортивної науки, так як результати узагальнень дозволяють забезпечити раціональне співвідношення тренувальних навантажень, комплексний їх вплив на формування тренуваності, ефективну підготовку каратистів на основі індивідуалізації. Досягнення українських спортсменів з карате на сьогодні займають не зовсім чільну позицію у спортивному світі. Зміна міжнародних правил ставить тренерів і спортсменів перед необхідністю підвищити ефективність атакуючих дій.

Чинниками, що відіграють важливу роль у зростанні спортивних результатів у карате є: прикладні дослідження техніко-тактичної підготовки спортсменів; удосконалення координаційних якостей; впровадження нових тренажерних пристроїв; використання сучасних комп'ютерних технологій в підготовці спортсменів. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з цього питання не дозволило нам виявити цілісних науково-методичних розробок, щодо ведення тренувальних занять із цього виду спорту з дітьми молодшого

віку. У наявних посібниках із навчання і вдосконалення технічних прийомів і техніки карате, змісту і методики побудови навчально-тренувального процесу в основному розглядаються питання щодо організації занять для дорослих, що навряд чи можливо механічно переносити на навчально-тренувальну роботу з дітьми і підлітками, що викликає виправдану заклопотаність у деяких фахівців як з карате, так і з дитячого та юнацького спорту (И. Р. Боднар, 2011; Ф. А. Вещиков, 2015; В. М. Гузар, 2016; І. Грубар, 2017).

Складні умови фінансування, погіршують можливість для організації систематичних занять із дітьми, розвиток дитячого та юнацького спорту в Україні залишається справою досить важливою із соціальної точки зору.

Щодо підвищення ефективності навчально-тренувальних занять зі спорту, дітьми і підлітками взагалі, зокрема з карате, покликано виконувати значущу суспільну функцію стосовно виховання підростаючого покоління, підготовки спортивного резерву як для карате, так і для інших споріднених видів єдиноборств (Э. И. Аксенов, 2007; Л. С. Вовканич, 2013; В. Н. Курись, М. И. Евстигнеева, 2013; С. Концовська, 2017). Відомо, що основний напрям усієї тренувальної роботи з юними спортсменами спрямований на зміцнення їх здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, посилення інтересу до систематичних занять фізичними вправами, що неможливо досягти без достатнього наукового обґрунтування. На жаль, ця проблема ще далека від свого повного розв'язання. Таким чином удосконалення системи підготовки юних каратистів на етапі початкової підготовки є актуальним.

**Мета роботи:** розробити ефективну методику спрямовану на оволодіння –11 років.

#### **Завдання роботи.**

1. Проаналізувати сучасні аспекти тренувального процесу з техніко-тактичної підготовки юних каратистів.

Визначити методики підготовки юних каратистів у підготовчому періоді річного циклу.

Розробити та експериментально обґрунтувати методику застосування спеціалізованих рухливих ігор у тренувальному процесі юних каратистів.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес юних каратистів 10–11 років.

**Предмет дослідження** – удосконалення техніко-тактичної підготовки юних каратистів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури, відео аналіз, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна:** розроблена і науково обґрунтована методика техніко-тактичної підготовки юних каратистів на основі спеціалізованих рухливих ігор, що забезпечило підвищення гнучкості та силових якостей для виконання ефективних технічних дій у підготовчому періоді річного циклу. Доповнено дані щодо, впливу спеціалізованих рухливих ігор на оволодіння техніко-тактичними прийомами юними каратистами.

**Практична значущість:** отримані результати заключаються в тому, що реалізація у навчально-тренувальному процесі каратистів 10–11 років на основі впровадження спеціалізованих рухових ігор сприяє підвищенню техніко-тактичної підготовки і розвитку силових якостей та гнучкості.

Результати дослідження можуть використані в практичній діяльності тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів, секцій з різних видів єдиноборств.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури (81 найменувань), додатків. Робота ілюстрована 4 рисунками, 9 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 81 сторінку.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

#### 1.1. Формування базової техніки ката в карате-до

Історія розвитку карате-до сягає глибини століть розвитку людства й охоплює низку періодів. Так, закладення основ цього виду єдиноборства відносять до II ст. н. е. як варіанта китайського військово-прикладного мистецтва монастиря Шаолінь (Ушу). Переселившись на острів Окінава (Японія), цей вид єдиноборства дістав потужний імпульс до розвитку через геосоціальні та політичні умови, що склалися тут, з новою вже японською назвою – Окінава-те (Рука Окінави). Лише у 30-х роках XX ст. (1936) цей знову перетворений Гічіном Фунакоші (1869–1957) вид бойового мистецтва дістав його сучасну назву – карате-до (з яп. «кара» – пустий, «те» – рука, «до» – шлях) і відповідно новий зміст. Він поєднує прийоми єдиноборства та ідеологію японського бойового мистецтва середньовіччя – фізичне і духовне самовдосконалення і напрям спорту XX ст. Це і визначає основні принципи побудови занять з карате-до: цілі, завдання, напрям і зміст тренувального процесу, особливості правил змагань і змагальної боротьби, основ майстерності. Примітно, що серед основоположних положень цього виду спорту висувається теза: «Карате-до та агресія не сумісні» [36; 42; 61; 70].

На XVIII Олімпійських іграх 1964 року в Токіо під час церемонії закриття Олімпіади були проведені показові виступи кращих японських каратистів. Це послужило потужним поштовхом до розвитку цього виду єдиноборства в різних країнах.

Сьогодні постійно обговорюється питання щодо включення цього виду спорту до програми Олімпійських змагань, що природно загострює проблему підготовки спортивного резерву з карате-до.

Доля розвитку карате-до в Україні була складною і неоднозначною. Відхід карате в підпільне існування, перейменування секцій карате у групи «рукопашного бою», «ушу», «загальної фізичної підготовки» та ін., ізоляція

російських каратистів від світового досвіду, спотворення самої суті карате-до [31; 43 58; 64].

Крім того, зародившись на Сході, в Україну карате-до прийшло на початку 70-х років із Заходу, з країн західної і східної Європи, тобто вже зазнавши специфічних європейських змін, часто настільки великих, що від справжнього карате-до залишалися тільки рухові дії.

Європейське карате-до сформувалося у 50-х роках нашого сторіччя після Корейської війни і набуло особливих, відмінних від східного типу ознак:

– узяття за основу нападаючого стилю ведення поєдинку, тобто агресивність;

– відхід від єдності фізичного і духовного (основного) вдосконалення на користь першого;

– відхід від усебічного фізичного розвитку в напрямку одноманітної спеціальної підготовки (сила удару).

У свою чергу, в різних європейських країнах з'являються свої національні відмінні ознаки карате-до. Так, у Франції – переважне витончене володіння технікою ударів ногами, що є своєрідним продовженням національної французької боротьби «сават»; в Англії – синтез вибраних прийомів з англійського боксу і повноконтактного карате з дещо розмашистим, проносним характером роботи рук і ніг, що дозволило надалі виділити його в особливий вид єдиноборства – кікбоксинг; у Чехословаччині і Польщі – змішані варіанти французького боксу та англійського карате-до з використанням національних особливостей розуміння єдиноборств.

Таке нагромадження стилів в умовах ізоляції слов'янських каратистів від сходу (Японія, Південна Корея – 80-ті роки), крім того, потік бойовиків, що хлинув на наш кіновідеоринок, із фантастичними пригодами героїв-каратистів, не могли не посилити, з одного боку, зростаючий інтерес до цього виду єдиноборства, а з другого – хибне ставлення до цього виду спорту: насильство, агресія, каратист може все [21; 65].



На жаль, деякі фахівці з єдиноборств взяли саме цю оцінку карате-до за основу, переносячись трюкацтво кіносюжетів на арену спортивних залів і у змагальну діяльність спортсменів [17; 46; 67].

Водночас відомо, що на Сході, де зародилося і сформувалося карате-до, воно розглядається як єдність фізичного, естетичного і духовного виховання людини, створення способу його життя, що слугує розвитку і становленню гармонійної особистості. У цьому бойовому мистецтві (як, до речі, і в інших східних єдиноборствах: айкідо, кендо, ушу, тхеквондо тощо), як це не парадоксально, відображена насамперед миролюбність буддизму. Тому майстри бойових мистецтв ніколи не бувають агресивними; навпаки, будь-які прийоми починаються із захисних, а не з атакуючих дій. «Майстер ніколи не нападає першим, він лише повертає назад зло, яке виходить від супротивника» – така заповідь цього виду бойового мистецтва. Це останнє уявлення про карате-до стало здобувати більшу кількість прихильників серед тих, хто займається східними єдиноборствами, що вказує на звільнення багатьох фахівців від односторонніх оцінок щодо цього виду спорту і повернення у побудові тренувальних занять до його історичних початків [27; 29; 40].

Отже, дотепер серед фахівців зі східних єдиноборств спостерігається дуалістичний підхід до розуміння карате-до як виду спорту.

Перший напрям розглядає карате-до як спортивну діяльність наступального, агресивного характеру, що вимагає неабиякого розвитку насамперед силових якостей та інших рухових якостей.

Другий напрям розглядає карате-до передусім як засіб гармонійного всебічного розвитку людини. Це єдина система фізичних вправ і філософських та морально-етичних структур (канонів), що дозволяє здійснювати не тільки фізичне, але й етичне, психологічне, а головне – духовне вдосконалення тих, хто займається [8; 28; 37].

У розумному гармонійному поєднанні цих двох напрямів і відбувається розвиток майбутнього Олімпійського карате-до.

Проте в теорії і методиці спорту, вченні про багаторічну побудову тренувального процесу юних каратистів панує перше уявлення, яке розглядає цей вигляд аналогічно до інших, традиційно культивованих в Україні видів спортивних єдиноборств (бокс, боротьба та ін.) [14; 48; 57].

Отже, на підставі аналізу літературних джерел встановлено, що розуміння карате-до як виду спорту не є однозначним. Деякі фахівці з фізичної культури відносять його до традиційних видів єдиноборств швидкісно-силового характеру. Інші ж розглядають цей вид східних єдиноборств як бойове мистецтво, в основі якого лежать складно координаційні характеристики рухових дій, моральність і духовність.

Досліджень з обґрунтування конструкції тренувального процесу з дітьми і підлітками на етапі попередньої підготовки зі стилю «Шотокан» карате-до не виявили.

Цей стиль найбільш розповсюджений в світі спорту в порівнянні з іншими стилями. Проте він же є й найскладнішим.

«Шотокан» відрізняється від інших стилів карате, прямолінійною силою удару. Карате-до – це бойовий вид мистецтва, який не має кінця досконалості. І тільки в процесі тяжких тренувань і жорсткій дисципліні ми намагаємося пізнати та досягти шлях до карате. Карате є одним з напрямків бойових мистецтв, колективної системи навчання бойових мистецтв, яке з'явилося на Сході. «Бойове мистецтво» – це термін, пояснюючий фізичну та фізико-динамічну систему тренування розуму, сили волі, тіла відповідно з визначеними принципами. Карате в перекладі як «пуста (неозброєна) рука» й в першу чергу припускає розвиток здібностей керувати діями тіла, а також розвиток визначних видів енергетики (названою «кі», «киме», «кіай», «чі») з метою використовувати тіло в якості високоефективного інструменту розуму, тіло стає афективним, беззбройною зброєю.

Моральні вимоги тренувань карате, суворіші за фізичні тренування [63; 69]. Досягнення високих результатів в карате неможливе без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи

правильного виконання техніко-тактичних дій. Відомо, що базова техніка в карате складається зі стійок, поз, пересувань тіла, технічних прийомів, що виконуються руками, та технічних прийомів, що виконуються ногами. Бездоганне, технічно правильне виконання технічних прийомів з відповідною швидкістю і силою робить каратиста майстром своєї справи, спроможним перемагати і кількох озброєних противників. Адже методика оволодіння базовою технікою карате дітьми 10–11 років має особливості, пов'язані з віком цих дітей. Ураховуючи загальнометодичні рекомендації, навчання дітей 10–11 років базовій техніці карате з використанням рухливих ігор, естафет з елементами вправ, які вивчаються [25; 34].

Карате, як вид спорту є не лише ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони його здоров'я, сферою спілкування і прояву соціальної активності людей, але безперечно впливає і на інші сторони життя спортсмена: становище в суспільстві, трудову діяльність, структуру етично-інтелектуальних характеристик [67; 79]. Цілком зрозуміло, що, займаючись карате, людина в першу чергу вдосконалює й зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність управляти рухами. Заняття карате стають джерелом фізичної активності, своєрідним регулятором, що забезпечує управління життєвими процесами і збереження постійності внутрішнього середовища.

Система підготовки спортсменів у карате на сьогоднішній день, можна відзначити:

- відбувається істотне збільшення кількості спортивних секцій, спортивних клубів, які культивують даний вид єдиноборства;
- карате набуває велику популярність ;
- присутність навчально-методичної допомоги, довідкової літератури, навчальних фільмів із правильною організацією і планування учбово-тренувального процесу;
- на сьогоднішній день у карате є єдина термінологія.

Кількість ударів, блоків та їх комбінацій в атаці й захисті з переміщеннями на місці досягає тисячі варіантів, тому в даній роботі розглядаються тільки

основні удари руками, ногами, пальцями та долонями, а також блоки, які застосовуються в карате, – це базова техніка.

Тренування в карате включає в себе індивідуальні заняття з оволодіння базовою технікою, тренування з противником і додаткові вправи для підвищення майстерності. Існують навчальні програми для новачків, (перші 4 місяці занять), для тих, хто продовжує навчання, прискорена програма навчання та програма самостійних тренувань. Тренування дітей, особливо якщо це старшого або молодшого віку необхідно проводити в ігровій формі, завдяки якій діти з успіхом засвоюють складно координаційні технічні дії [30; 70].

В часи розвитку та формування карате тренування склалися з безкінечних повторень техніки, тому що тільки постійне повторення спеціальних вправ та рухів призводить до вдосконалення базової техніки ката та бойових дій, що формує з учнів справжніх бійців карате. Але до ти пір, поки учні не ставали відмінними виконавцями «ката», вважалось, що вони не розуміють значення справжнього карате. Багато «ката» беруть початок с давніх давен від різних майстрів, кожний з них вклав свої особисті відкриття в «конкретне ката», яке йому більше сподобалося. Таким чином, ці форми реєструвалися й збагачувалися з давніх віків. Інші «ката» з'явилися нещодавно й зовсім нові в наш час знаходяться в процесі створення. Однією з сильніших традицій карате є секретність, яка є невід'ємною умовою навчання карате, особливо «ката».

Тому багато із стійок та рухів «ката» виступають таємними, які вважається реальними рухами, а багато значень утриманих в цих рухах, мають різне тлумачення.

«Ката» – це уявний бій з кількома супротивниками [68; 78].

Бій з уявним супротивником у «ката» – це індивідуальний пошук, й тільки в такому розумінні ментальний тренінг в бойових мистецтвах має цінність.

Мета «ката» – це становлення й вдосконалення фізичного й психічного самоконтролю, а також практичне виконання напрацьованих в «Кихоні» комбінованих дій.

Техніка – це ациклічні рухи, які відрізняються специфічними просторово-часовими відносинами.

Технічна підготовка – це процес оволодіння каратистом системою рухів (техніка карате) з метою досягнення високих спортивних результатів.

Технічна підготовка логічно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною [33; 57]. У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії.

Прийоми – це спеціалізовані положення та рухи каратиста, що виконуються у поза змагальних ситуаціях, дії – один або кілька прийомів, які реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії каратиста – це обов'язковий обсяг технічної підготовки каратиста, допоміжні – елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсменів [36; 56]. Вони характеризують їх індивідуальні особливості.

В карате технічна підготовка каратиста – це процес формування техніки виконання спеціальних вправ, ударів, прийомів та їх різноманітних комбінацій, що використовуються карате для майстрів [35; 55].

Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки – це формування рухових уявлень, умінь та навичок. Особливостями останнього є стабільність, надійність та автоматичність [50; 77].

У карате потрібно розрізняти загальну і спеціальну технічну підготовку.

Загальна технічна підготовка – це формування різноманітних рухових умінь і навичок, що охоплює різноманітні варіанти технічного рішення спортивно-педагогічних завдань відповідно до як найповнішого використання можливостей каратистів. Загальна фізична підготовка припускає, що уміння і навички карате формуються на базі великої рухової підготовленості спортсменів, тобто уміння бігати, стрибати, прес, віджиматися, плавати, брати участь у різних спортивних іграх.

Усі майстри різних стилів карате завжди надавали велике значення вивченню «ката», оскільки в «ката» закладені всі принципи бойових мистецтв.

Всі «ката» енергетично збалансовані, ритмові, мають певний дихальний ритм, моменти концентрації й розслаблення. Тому недотримання елементів будь-якого з закладених у «ката» умов призводить до погіршення самопочуття, втрати контролю над диханням, все це призводить, до розбалансування системи організму дитини.

Важливі моменти виконання «ката», а саме:

- зібраність й готовність до дії;
- чітка різниця й розподіл активних и пасивних дій;
- певний бойовий ритм переміщення;
- різниця швидкісних й повільних рухів;
- чітка різниця фаз концентрації й розслаблення;
- правильне дихання;
- чітке розуміння змісту будь-якої дії;
- максимальна концентрація психічних та фізичних дій в ключових моментах уявного бою;
- чітке дотримання схеми переміщення та повернення в ту точку з якої починаєш;
- погляд готовності продовжити бій, а також концентрація та впевненість (стан «заншину»).

В процесі вдосконалення технічної майстерності ката, спортсмен повинен розширювати та поглиблювати свої знання [62; 76].

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Ураховують п'ять показників результативності: ефективність, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

Процес навчання техніки ката в карате складається з чотирьох етапів, кожний з яких має свої дидактичні завдання й методичні особливості.

На 1 і 2 етапах навчання відбуваються показ учителем і перші спроби виконання учнем положень, рухів або дій у загальних рисах, під час яких

школярі вже одержують поряд із знаннями й нові уміння (наприклад, ознайомлюються з положенням тулуба, ніг і рук та правильність атаки).

Третій етап передбачає більш детальне вивчення й закріплення техніки рухової дії. На цьому етапі відбуваються уточнення вміння і частковий перехід його в навичку. Четвертий етап – вдосконалення рухової навички, досягнення майстерності в оволодінні технічною дією в мінливих умовах змагального поєдинку з партнером [26; 54; 75].

Під час виконання «ката», треба бути спокійним, дотримувати положення «заншин». Треба завжди концентрувати й утримувати «киме» до кінця завершення останнього руху в «ката». Також треба координувати свідомість й силу тіла в кожному русі сумісно з правильним диханням.

З кожних трьох виконань «ката» одне виконується без концентрації, щоб прослідкувати правильність послідовності напруження й розслаблення різних груп м'язів. Концентрація «киме» виконується в «тандені» (енергетичного центру тяжіння людини, розміщені на 4 см нижче пупка в середині корпусу), в місці, де енергія найбільше ефективно допоможе тілу розслабитися, а свідомості зберегтися чистою. Таким чином кожний прийом збагачується життєвою силою. Повинні відпрацьовувати більше базових прийомів в ката й завжди застосовувати їх з освоєнням певного рівня майстерності. Це важливий момент в розумінні ката.

В наш час практикуються біля 50 ката, які можна розділити на дві основні групи.

Перша група – для фізичного розвитку, зміцнення м'язів та кісток. Прості на перший погляд, вони потребують зібраності у виконанні й демонстрації «ката», а також силу та гідність.

Друга група об'єднує «ката», розвинення швидкості рефлексів й здібності швидко переміщуватися.

Але всі «ката» повинні виконуватися в певному ритмі та координації рухів.

Процес тренування ката одночасно є і духовним, і фізичним.

В процесі демонстрації ката виконавець повинен показати сміливість й упевненість в собі, а також м'якість й почуття етикету, об'єднуй тим самим розум й тіло в єдине ціле.

«Дух карате зникає без ввічливості». Одним із показників такої ввічливості є поклон, який виконується перед демонстрацію «ката» й після закінчення демонстрації «ката» [32].

Кожне «ката» виконується за визначений проміжок часу в визначеній послідовності. Існують деякі варіанти в виконанні «ката», кожний рух має своє власне значення й функцію й нічого іншого.

«Ката» починається від «вихідної» лінії на площадці й повинна бути закінченою в тій же точці.

Перед демонстрацією «ката» и після її завершення виконавець приймає положення – це стойка «Мусубі Дачі», яка символізує готовність до любих дій і в той же час стан повного спокою й розслаблення за принципом «не готовий ні до чого – значить готовий до всього». Подібний стан носить назву «заншин». В перекладі з японського «заншин» – це стан фізичної та моральної готовності до бойових дій.

Ефект демонстрації «ката» кількість переходить в якість, необхідно практикувати кожного дня, хоча б по кілька хвилин у день. У процесі демонстрації ніколи не потрібно поспішати і спотворювати малюнок «ката», а чітко виконувати рухи від початку до кінця, дотримуючись всіх поставлених вимог та форми кожного руху.

### **Технічна підготовка юних каратистів**

*Техніка ударів руками* («тэ вадза»). Практично будь – яка тверда частина людського тіла може слугувати засобом захисту або атаки, а також використовуються руки та ноги. Застосування рук в шотокані в якості атаки й захисті відіграє головну роль в карате.

Головні критерії раціональності її виконання ударів руками.



1. Час розгону тіла спортсмена до досягненні до цілі, а також скритість виконання від частини ударної дії;

2. Досягнення максимальної горизонтальної швидкості тіла;

3. Збільшення ударної маси в ударній взаємодії [11; 53].

Одними з самих небезпечних ударів у карате виступають удари руками. Такий удар є прямим кулаком уперед. Кулак стискається і складаються фаланги пальців одна за другою, а зверху складається зігнутий великий палець.

*Руки мають наступні ударні поверхні.*

КЕНТОС – це «кіточки» вказівного й середнього пальця. Удар може наноситися прямо, збоку та знизу.

ТЕТЦУЙ – це основна частина зжатою кулака зі сторони мізинця. Удар наноситься зверху та збоку.

ХЕЙКЕН – це внутрішня частина зібраного кулака.

*Удар наноситься збоку.*

УРА ТЕТСУЙ – це торець кулака зі сторони великого пальця.

УРАКЕН (РІКЕН) – тильна частина зібраного кулака. Ударною частиною може бути краєм вказівного й середнього пальців, тільки «кісточки» пальців або вся тильна поверхня зібраного кулака. Удар може наноситись горизонтально, а також вертикально.

ХІРАКЕН – це торці других флангів напівзігнутого кулака. Зігнуті пальці міцно прижаті до долоні. Кисть може розміститися вертикально або горизонтально. Удар прямий.

ТЕЙШО – це положення долоні. Зап'ясток відігнутий в гору під прямим кутом. Воно слугує для захисту.

ШУТО – це внутрішнє ребро розкритої долоні. Удар наноситься площею ребра від долоні до заснування мізинцю.

*«Шуто» слугує для захисту.*

ХАЙШУ – це тильна сторона розкритої долоні. Удар наноситься площею від зап'ястку до основного положення пальців. Застосовується в якості захисту.

КАКУТО – це верхня частина зігнутого зап'ястка. Слугує для змінення траєкторії удару противника в якості захисті, а також для нанесення ударів.

СЕЙРЮТО – це кутова частина долоні і мізинця. Кисть відігнута вгору, зап'ясток напружено. Застосовується як удар та як блок частини долоні.

ЄМПИ – це лікоть. Застосовується як удар в низ, в сторону та збоку (ззовні – в середину).

Удари руками в карате, застосовують в якості атакуючої зброї та як спосіб захисту який має важливе значення в карате. Традиційно, на острові Окінава, звідки й походить «Шотокан карате-до», техніка карате була прямолінійна, надійна й міцна, тому що від надійності прийомів та їх ефективності залежить життя бійця. Ногами вище поясу ударів не наносили, робота руками займала головне місце. Основою тренування був принцип «Иккен хксатсу» – «Одним ударом» – наповал. Крім того, прямий удар рукою вперед «Дзукі» – вважається одним небезпечним ударом, оскільки тяжко побачити його та визначити його швидкість, якщо він виконується з правильної позиції, після фінту або на прискорення атаки супротивника.

Використання рук в якості природньої зброї в бойових діях можна поділити на три основні групи:

ТЦУКІ ВАЗА – атакуюча техніка прямими ударами.

УЧІ ВАЗА – атакуюча техніка непрямими ударами.

УКЕ ВАЗА – блокувальна (захисна) техніка.

Прямий удар «Чоку Дзукі» наноситься тільки вперед на місці. Траєкторія удару представляє собою пряму лінію. Рука повертається назад в вихідне положення (Хікіте) за тією ж траєкторією. За час проходження дистанції від стегна до цілі кулак робить гвинтоподібний рух, а саме: в вихідному положенні вільно зжати кулак знаходиться біля стегна пальцями догори. Коли рука випрямлена в кінцевому положенні, кулак розташований пальцями донизу. Розворот кулака складає 180°.

З вихідного положення на місці удар наноситься наступним чином. Поставимо дітей в стійку «хачі-джедач», тоді ліва рука з зібраним кулаком

(пальцями донизу) стоїть попереду на рівні грудної клітини. Права рука з зібраним кулаком (пальцями догори) знаходиться в районі стегна. Лікоть прижаний до боку, плечі розслаблені. Починаємо одночасно змінювати руки місцями. Права рука йде вперед, а ліва йде на стегно. Треба дотримуватися умов прямолінійності траєкторії й гвинтоподібного обертання кулака. Кулак витягнутої руки повинен знаходитися на рівні грудей за вертикальній осі тіла.

Помилки під час нанесенні удару рукою ой-дзукі:

- піднімання плеча в процесі виконання удару;
- через мірне розвернення корпусу й нахил його вперед;
- рука випрямляється не від стегна, а від живота;
- в процесі випрямлення руки лікоть піднімається в сторону.
- нахил корпусу в сторони в процесі нанесення ударів.
- удар наноситься не по осьовій лінії корпусу супротивника, а в сторону від неї.
- кулак не є продовженням передпліччя, тобто не складає з передпліччям пряму лінію, а повернутий вгору або в сторону.
- гвинтоподібне обертання прямої руки починається не з початку її руху, а пізніше (табл. 1.1).

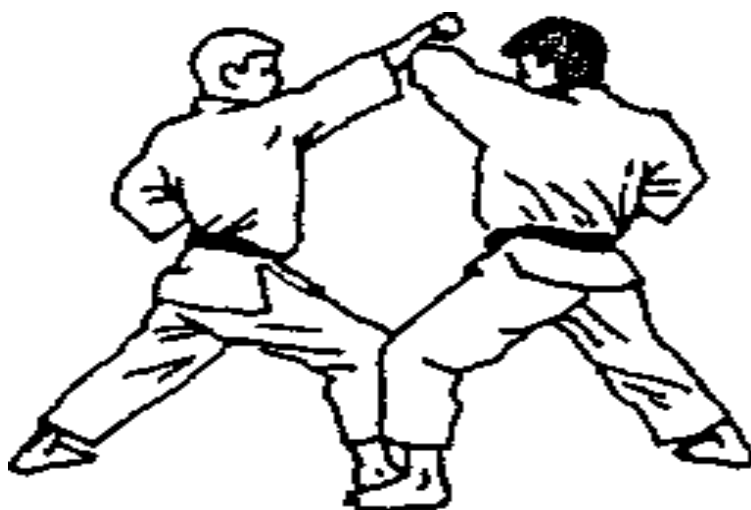


Рис. 1.1. В русі вперед або назад «Дзукі» може наноситися передньою рукою

Якщо в останній фазі удару з кроком вперед або назад попереду з'являється ліва рука й ліва нога, то цій удар називається «Ой-дзуки». Якщо ж попереду з'являються різноманітні: рука й нога (наприклад, права рука й ліва нога, то такий удар називається «Гяку-дзукі». При русі вперед в стойці «Зенкуцу-Дачі» рука «вистрілює» вперед у момент, коли передня нога торкається підлоги в кінці кроку або раніше.

Необхідно пам'ятати, що кулак є продовженням передпліччя та всієї руки, а також рука повинна представляти собою пряму лінію. Під час переміщенні назад рука «вистрілює» вперед у момент, коли нога торкається підлоги в кінці кроку позаду тіла або раніше.

В обох випадках задня нога в кінці кроку відразу ж вирівнюється в коліні. Корпус розташований вертикально з невеличким відхиленням назад. Основні помилки нанесення удару рукою «гяку-дзукі»:

- траєкторія кроку проходить не за дугою, а по прямій.
- нахил корпусу вперед або в сторону.
- спочатку починається рух вперед з початком кроку.
- лікоть піднімається в сторону.
- рука починає рух від живота, а не від стегна.
- в кінці руху задня нога не випрямляється.
- в процесі кроку коліна випрямляються, а рух набуває хвилеподібний характер в вертикальній площині.

За координацію руху «гяку-дзукі» найбільш складний удар, тому для відпрацювання потребує найбільшої уваги. Правши більше приділяють увагу лівій руці, а лівша правій, щоб досягти однакового виконання техніки в лівосторонній й правосторонній стойці.

Техніка роботи ногами (гері-вадза). Робота ногами більш складніша за роботу руками, так як ноги за природніми якостями непередбачені для бойових дій. Удари ногами сильніші за удари руками але вони повільніші в зв'язку з тим, що великі м'язи ніг потребують більше часу для розвитку максимальної швидкості. У роботі ногами важливою умовою є зберігання рівноваги, так як

площа опори дуже мала. Удари ногами можуть бути різноманітні й наноситися в різні рівні й напрямки але й в інших видах бойових мистецтв, деякі види ударів застосовуються частіше ніж інші. Удари наносяться передньою та задньою ногою (рис. 1.2).

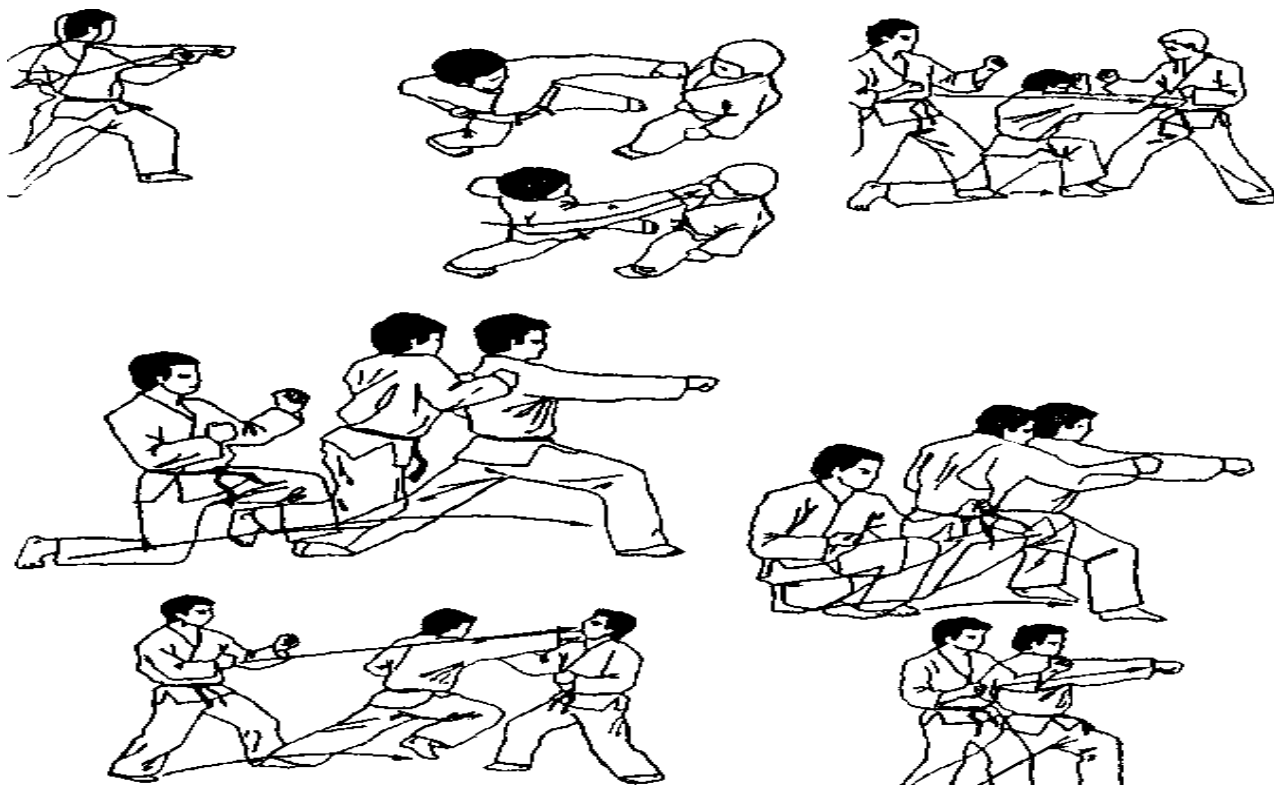


Рис. 1.2. Варіанти виконання удару «дзукі»

*Ударні поверхності ніг.*

КОШИ – це площа стопи під великим пальцем. У нанесенні удару пальці максимально відгинаються вгору.

КАКАТО – це п'ятка. Для нанесення удару п'яткою стопи необхідно відтягти вгору. Удар може бути направлений вперед або назад.

ХАЙСОКУ – це підйом стопи. В даному випадку пальці слід підігнути до низу. Удар наноситься вперед та збоку.

СОКУТО – це зовнішня частина ребра стопи. Удар наноситься вперед, в сторону та вниз.

ХІТСУІ (ХІЗА) – це коліно. Також як і лікоть, коліно служить для ближнього бою. Коліно слід зігнути максимально. П'ятка повинна бути як можна ближче до задньої частини стегна. Удар наноситься прямо, збоку та знизу вгору.

*Вибіркові удари ногами.* Робота ногами більш складна, ніж руками, так як правило ноги невід'ємна частина для бойових дій, а також набуття бойових навиків роботи ніг потребує більш продовженого часу. Удари ногами сильніші, ніж удари руками, повільніше в зв'язку з тим, що крупні м'язи ніг, порівняно з м'язами рук потребують більше часу для розвитку максимальної швидкості. Під час роботи ногами важливою умовою є збереження рівноваги як площину підпори. Особливо небезпечно під січки опорної ноги на носок у нанесенні удару, оскільки опорна площа зменшується в кілька разів, а це черевата втрати балансу й падінням на землю. Крім того, коліно опорної ноги повинно бути зігнуте, й опорна нога повинна виконувати роль амортизатора під час нанесення удару іншою ногою. Центр тяжіння треба тримати над опорною стопою. Висота удару ногою залежить від розтяжки та висоти піднятого коліна над опорною ногою, оскільки нога в коліні здатна вирівнюватися до прямої лінії.

Робота стегон в карате відіграє принципову роль, особливо в «Шотокан карате» – до, так як удари й блоки здійснюються з стійкою стойкою й силою удару або блока залежить від горизонтального обертання тазостегнових суглобів.

Удари в «Шотокані» не проносні, а після контакту ударної поверхні з ціллю, вони повертаються в вихідне положення.

Удари ногами можуть бути дуже різноманітними й наносяться по різним рівням та напрямкам, але, як і в інших видах бойових мистецтв, різноманітні види ударів застосовуються частіше, ніж інші. Удари наносяться і передньою й задньою ногою.

За виконанням розрізняють два види ударів ногами: «Кеаге» та «Кекомі».

«Keage» – різкий швидкісний удар. Нога після торкання з ціллю відразу ж повертається в вихідне положення. Техніка Keage застосовується на близькій дистанції.

Keкоми – зупиняючий удар, тому його траєкторія тільки прямолінійна (Мае-Гері, Уширо-Гері, Йоко-Гері). Під час виконання коліно в останню мить удару випрямляється, й нога на якусь долю секунди фіксується. Техніка «Keкоми» застосовується, як правило, на рівні «чудан» й виконується на дальній дистанції.

*Різновиди ударів ногами.* Мае – Гері (прямий удар вперед) – виконується зі стійки «Зенкуцу-Дачі». Не зміщуй з місця передню ногу й не вирівнювати коліно, піднімаєм ступню задньої, ударної ноги ненижче рівня коліна опорною ногою. Отже чим вище піднята коліно ударної ноги, тим вище можна нанести удар. Коліно піднятої ноги не потрібно відводити в сторону, щоб між поверхнею стегна опорної ноги й внутрішньою поверхнею стегна ноги не було розриву. Коліно опорної ноги напівзігнуте й слугує амортизатором. Удар виконується різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги, а також обертання в колінному суглобі, водночас удар супроводжується рухом стегна в напрямку удару. Стопа витягнута вперед, пальці відігнуті в гору. Удар наноситься частиною стопи, розташованої під великим пальцем. Після контакту з супротивником «Keage» або «Keкоми», «Мае-Гері» де стопа повертається в коліно опорної ноги, а далі повертається на підлогу.

Існує наступні варіантів нанесення «Мае-Гері».

1. «Кізамі Мае-Гері» – наноситься передньою ногою. Для цього необхідно перенести вагу тіла на задню ногу, підняти стопу передньої ноги не нижче рівня коліна опорної ноги й розігнути ногу в колінці сильним рухом. Потім підвести ступню ударної ноги знову до опорної ноги й поставити її на підлогу.

2. «Какато Мае-Гері» – наноситься п'яткою. «Ура-Мавасі», «Уширо Мавасі-Гері» – виконується удар за дугою з назовні усередину, наноситься назад, п'яткою по круговому русі назад, протилежному ударі «Мавасі-Гері». Наноситься зі стійки «Зенкуцу-Дачі» передньою ногою назад и, а також цей

удар можна наносити із інших стійок. Можна наносити передньою ногою вперед з розворотом корпусу спина або боком до супротивника, в процесі нанесення удару. Для нанесення удару стопою потрібно підняти ногу до гомілки.

Основні помилки ударів ногами «ура-маваши», «уширо маваші-гері»:

- коліно ударної ноги піднята не дуже високо.
- носок ударної ноги витягнутий попереду удару наноситься підніжжям;
- втрата рівноваги із-за надлишкового відхилення корпусу від вертикалі зміщення центру тяжіння.
- взагалі не від’ємний момент контакту ударної ноги із ціллю (рис. 1.3).

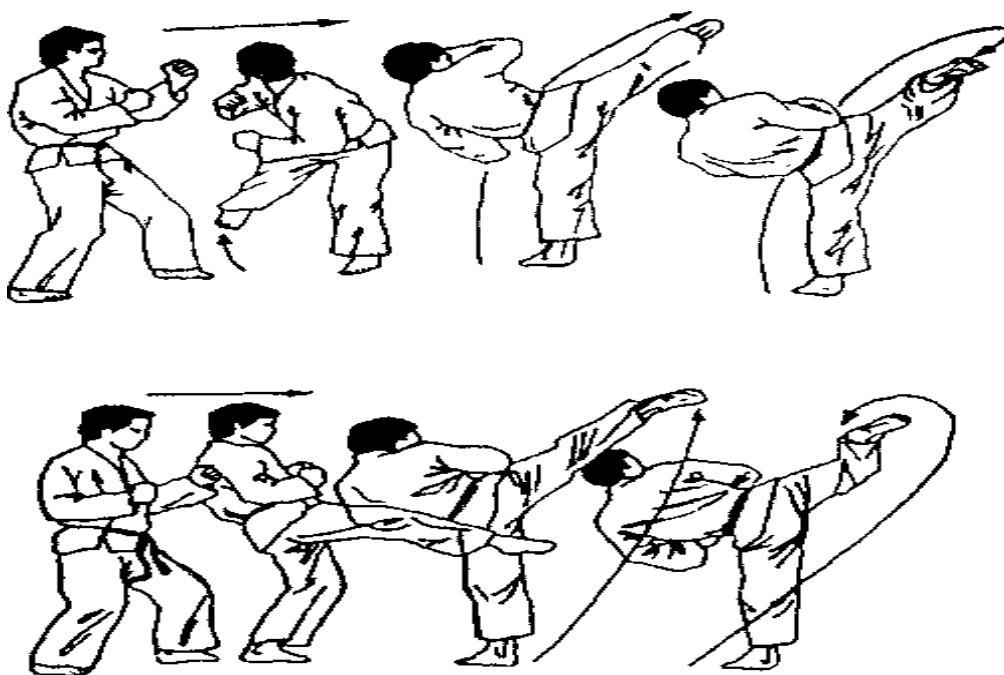


Рис. 1.3. «Уширо-Гері» – наноситься на рівні «Чудан або Джодан»

Удар поділяють на два різновиди (рис. 1.4).

1. «Уширо-Гері Кекомі» – удар, виконується з затримкою;
2. «Уширо-Гері Кеаге» – удар виконується з швидким поверненням ударної ноги.



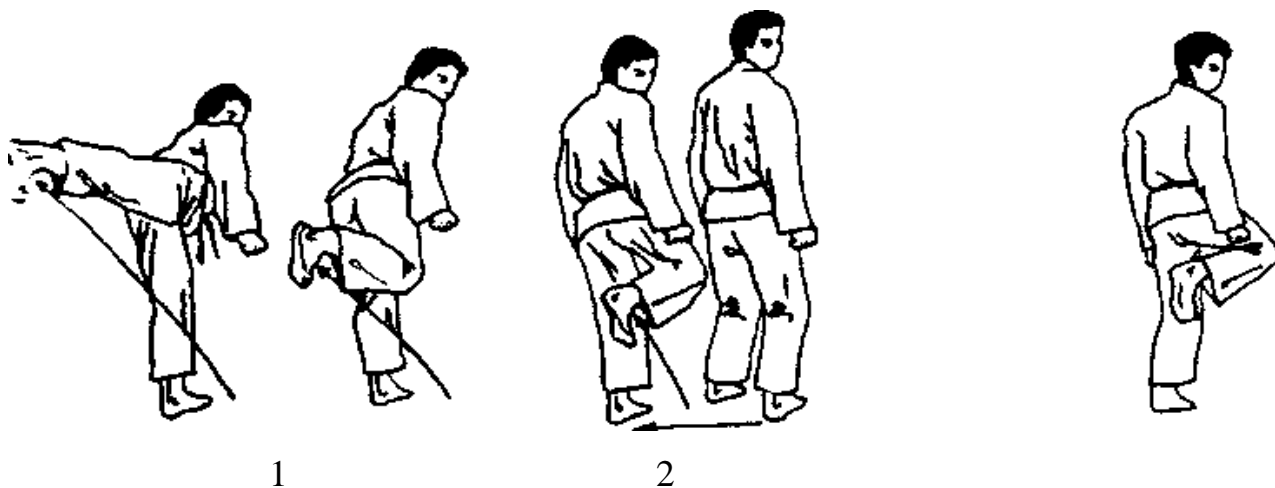


Рис. 1.4. Різновиди удару «Уширо-Гери Кекомі», «Уширо-Гери Кеаге»

Під час виконання «Уширо-Гері» необхідно бачити куди наноситься удар. Для цього необхідно прогнути спину та дивитися поверх плеча ударної ноги або дивитись з боку, куди наноситься удар ногою. Головним аспектом нанесення «Уширо-Гері» є положення коліна та пальців стопи ударної ноги вертикально. Коліно опорної ноги слугує амортизатором. Руки розташовані у корпусу й слугує збалансуванню та захистом.

### 1.3. Тактична підготовка юних каратистів

Тактика – це оптимальний спосіб боротьби в конкретних умовах, направлена на досягнення перемоги.

Тактична підготовка – це процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань [9; 50; 74].

Підготовка юних каратистів – це багаторічний безперервний процес.

Тактична підготовка знаходиться в тісному зв'язку з рештою складових частин підготовки, особливо з технічною. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну і тактичну підготовки. На основі розбору цієї інформації визначається тактичне завдання для даного конкретного поєдинку [30; 52; 73].

Структуру тактичної підготовки в карате складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [24; 38; 47].

Тактика в спорті неоднорідна за змістом, тому це пов'язано з тим, що в різних видах спорту між спортсменами можуть бути три основні типи змагальних конфліктів, які проявляються в 3 групах видів спорту. Для циклічних видів спорту: легкої атлетиці, лижного спорту, гімнастиці, плаванні та інших видів спорту. В спортивних єдиноборствах: боротьбі, боксі, фехтуванні та інших – це проявляється третій тип конфлікту, коли предметом виступає другий спортсмен. Це відбувається в випадку, коли супротивник не дозволяє проявляти активність по відношенню до себе, так як він сам виступає в ролі суб'єкту та об'єктом конфлікту. Характер конфліктної діяльності єдиноборців, переважно визначається тактикою демонстрації собі, а також доповнюється тактикою руйнування або створенням та використанням ситуації, тому тактика обирання противника ускладнюється [5; 9; 12; 32].

Для того, щоб каратист міг успішно вирішити приведені тактичні ситуації, повинен мати в своєму розпорядженні всі специфічні рухові навички і теоретичні знання.

У результативного каратиста розрізняються наступні здібності:

- високий темп руху і велика швидкість здійснення ударів, прийомів та різних комбінацій;
- постійна активність, прагнення боротьби, а ще хороші знання техніки виконання «ката» та «кумі те»;
- оптимальне застосування прийомів в карате на краю татамі;
- великий тактичний потенціал і різноманітність особистої техніки [9; 30].

Тактичні знання – це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання.

Тактичні вміння – це дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій

тактичний план у ході поєдинку, тактичні навички – цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання.

Тактичне мислення – це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому тактичному напруженні [51; 59; 72].

Зміст тактики ведення змагальної діяльності у карате складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна поділити на чотири групи: 1) спрямовані на виникнення у суперника захисної реакції – загрози, сковування, виведення з рівноваги; 2) спрямовані на виникнення у суперника атакуючої реакції (виклик); 3) спрямовані на відсутність або послабленість реакції суперника – повторна атака, зворотній виклик; 4) спрямовані на застосування переважно швидкісно-силового впливу [30; 33; 49].

Тактична підготовка озброює спортсменів способами і методами ведіння бою. Діяти під час змагань тактично розумно – значить уміти правильно розподілити свої сили, підбирати і виконувати прийоми та комбінації різноманітних ударів, необхідні для досягнення перемоги.

Тому для складання плану тактичної підготовки в змагальний період і плану ведення поєдинку використовують наступні.

1. Сильні та слабкі сторони супротивника у фізичній, технічній, тактичній і вольовій підготовленості.

2. Перевага супротивника у фізичній підготовленості: яка фізична якість він частіше всього використовує (силу, витривалість, швидкість, спритність або гнучкість). Конкретні недоліки в розвитку рухових якостей супротивника є важливими даними у складанні власного тактичного плану.

3. Загальний обсяг техніки, що використовується супротивником у поєдинку, особливості виконання кожної технічної дії, якими захисними і контратакуючими діями володіє супротивник добре і якими погано.

4. Як супротивник використовує сильні сторони своєї підготовленості в кожному періоді поєдинку.

5. Ступінь психологічної підготовленості супротивника (сміливість,

рішучість, наполегливість, витримка та інші). Відсутність або наявність у супротивника сильних психологічних якостей робить істотний вплив на складання тактичного плану сутички [6; 22].

Весь комплекс технічних і тактичних знань, умінь і навичок починає набувати спортивне значення тільки при їх практичному застосуванні.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій, їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у карате.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм каратистів. Підгрупу конструктивних засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження (зал для занять, татамі, екіпіровка, гімнастичні споруди та прилади, наочне оформлення). До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки каратистів.

Залежно від рівня підготовленості каратистів та конкретних завдань спортивного удосконалення тренер розробляє комплекси вправ у підгрупах. Їх застосування забезпечує оптимальну готовність спортсмена в змаганнях.

Меж, які б відокремлювали підгрупи основних засобів, не існує. Проте між спеціальними та загальними є принципова різниця щодо форм і механізму впливу на організм каратиста. Крім того, вправи кожної підгрупи можуть суттєво відрізнятися за рівнем наближеності або віддаленості від змагальних, тобто більшою чи меншою мірою їм відповідати.

Використання основних засобів перших трьох підгруп дозволяє керувати ефектом їх впливу на організм каратиста. Він може бути інтегральним, частковим або локальним. У першому випадку до роботи залучається більш 2/3 всіх значних м'язів, у другому – від 1/3 до 2/3, у третьому – до 1/3. Використання вправ різного характеру та впливу на організм дозволяє вирішувати широкий спектр педагогічних завдань. Засоби загального впливу забезпечують узгодженість роботи основних функціональних систем та

механізмів організму, його рухових та вегетативних можливостей. Вправи часткового та локального впливу дозволяють цілеспрямовано діяти на окремі ланки та системи організму спортсмена, «підтягувати» відстаючі до спланованого рівня [10; 62; 80].

#### **1.4. Особливості методики навчання техніко-тактичних дій юних каратистів**

Методика підготовки юних каратистів повинна відповідати закономірностям розвитку і формування організму, що росте. Емпіричне рішення питань тренування, відірване від медично-біологічних і педагогічних даних, приводить до копій експериментування на дітях, що в умовах сучасного спорту з його величезними навантаженнями неприпустимо і небезпечно для здоров'я [44; 50; 80].

Вік (10–11 років), що розглядається, відноситься до перед пубертатного і має свої характерні морфофункціональні і психічні особливості. Так, процеси збудження знов починають превалювати над процесами гальмування. У цьому віці необхідно дуже тактовно підходити до питань заохочення і покарання, визначення переможців в єдиноборстві і іграх. Вивчення вікових особливостей розвитку каратистів показує, що на етапі початкового навчання відбувається бурхливе зростання тіла в довжину, зв'язковий апарат еластичніший, ніж у дорослих. М'язова тканина також росте інтенсивніше в довжину, чим у ширину. Враховуючи, що в даний період організм дітей знаходиться в стані формування і розвитку – це саме сприятливий період для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості та витривалості. Якщо враховувати, що це своєрідний субстрат координації – без якої немислимо оволодіння складними технічними рухами карате, тож стає зрозумілим необхідність тренувального процесу з акцентом на формування специфічних навичок.

Під час цього потрібно враховувати і те, що в цьому віці швидше настає стомлення, менш стійка увага, діти в більшій мірі реагують на різні подразники і проте вони здатні виконувати роботу з вдосконаленням вище перелічених

якостей. Для нормальної розумової працездатності організму необхідне оптимальне співвідношення процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок поступає обмежений потік інформації, а це не стимулює збудження ЦНС. Виникають умови для підвищеної стомлюваності, знижується самопочуття, погіршується працездатність [15; 19]. Тому, необхідність активних фізичних дій очевидна. Все питання полягає в тому, щоб їх дія на організм була оптимальною, тобто достатньою, але не надмірною. Кожен тренер повинен діяти відповідно до біологічних можливостей юного спортсмена, керуючись відомими принципами навчання і тренування. Знання принципів і шляхів їх практичної реалізації робить процес тренування ефективнішим і результативнішим [13; 20; 41].

У процесі оволодіння технікою і тактикою із-за цілого ряду причин в структурі рухів виникають і закріплюються помилки, що не дозволяють надалі повною мірою використовувати наявний руховий потенціал.

Тактика в карате відіграє важливу роль, так як поєдинок можна виграти тільки за рахунок реальної оцінки бойової ситуації, правильних висновків. Дії, виконуючі в відповіді на дії супротивника, залежить від розуміння бойових обставин, що визначає тактичну діяльність каратистів. Тактика бою може бути різноманітною. Спортсмен, який гарно бачить й розуміє суперника, з легкістю відпрацьовує в розумі різні варіанти контратаки й може прогнозувати хід бою. Тому підготовка каратистів впливає на успіх спортсменів. Час одного поєдинку в карате складає 2–3 хвилини чистого часу (в залежності від умов). За цей проміжок часу спортсмен повинен проявити максимум бойових дій. Тактично правильно побудований поєдинок, використовує свою індивідуальну техніку й промахи супротивника – це найважливіше завдання.

Можна виділити деякі основні положення ведіння бойових дій:

– психологічний настрій на перемогу, бажання перемоги стимулює активність спортсмена й вид його бойового мислення;

- уважність й зосередженість в процесі двобою, запобігання різних небезпек й тривожних емоцій, дозволяє зрозуміти поведінку суперника й прийняти адекватну контратаку;

- активна тактична діяльність робить каратиста господарем положення;

- мислення та дії дозволяють реагувати на дії противника, змінення тактики поєдинку а залежності від бойової ситуації;

- постійне відновлення фінтів та технічні прийомів підвищує майстерність та змушує противника очікувати сюрпризів від кожного поєдинку, посилення нервового напруження, що збільшує можливість помилок та їх сторін;

- атакуючі дії дають можливість в пошуках варіантів для проведення успішної атаки, змушує противника весь час знаходитися в нервовому напруженні, так як, він не знає яким ударом почнеться атака, скільки буде всього ударів в атаці, а також з якої дистанції та на якому рівні;

- бій з сильним супротивником є гарною школою та уроком для отримання корисної інформації, а також перевіркою бійцівських якостей та виконання технічних прийомів в екстремальних ситуаціях;

- високі результати в карате – це результат щоденного вдосконалення тіла та сили волі. Єдність сили волі й дій – це одна з основних концепцій в карате.

Головною задачею тактичної підготовки каратистів є правильне планування бойових дій та реалізація цього плану на практиці. План поєдинку складається на основі зведень о противника, його стилі та манері ведіння бою.

Деякі положення тактики бою:

- не йдіть на провокаційні дії суперника та не ведіть бій в його манері.

Руйнуйте його задуми початком своїх дій;

- не залишайтеся дуже довго нерухомим, так як суперник вразливе місце;

- не залишайтеся довго в одній стойці та не ведіть бій в одному темпі, щоб супротивник не пристосувався до ваших дій;

- приховуйте свої наміри підготовлених рухів, кожного разу іншими;

– можна привчити суперника до одного й того ж удару, а в вирішальну мить провести іншу комбінацію;

– якщо суперник відступає, то треба присліджувати його, не послабляти своєї уваги та захисту;

– часто переміщуйтеся в сторону змушуючи суперника готувати атаку з самого початку;

– не продовжуйте атаку якщо суперник перехватить її. Відійдіть від удару у відповідь або блокуйте, а потім продовжуйте вести бій;

– будьте точні в виконанні прийому. Виконуйте їх швидко, удари наносите конкретно в незахищені місця;

– виконуйте один і той же удар поспіль 2–3 рази;

– не квапитися атакувати суперника якщо він стомився, дійте завжди методично та чітко;

– під час відходу противника назад не кидайтесь за ним удогін, а присліджуйте його обережно, намагаючись залишатися на бойовій дистанції;

– якщо противник багато рухається, то будьте уважні та готові відхилити його атаку;

– продовжуйте серію ударів, якщо навіть суперник значно змінив свою позицію.

*Тактика руйнування та придушення дій суперника* реалізується визначенням слабких сторін суперника та застосуванням проти нього своїх сильних сторін з одночасною нейтралізацією його переваг. Створення супернику перепон дозволяє перешкодити виконання вибраної їм мети та дій. До тактики руйнування відноситься створення перепон супернику.

*Тактика створення сприятливих умов та ситуацій.* Реалізується на основі штучного застосування технічних дій та розпізнання конфліктних ситуацій, коли спортсмен розглядає досягнення своїх цілей, то враховується особисті можливості або виходячи з очікуваних дій суперника. Вичікування й використання гарного моменту для початку атаки пов'язаного з здібністю швидко



ідентифікацювати ситуації, як сприятливу, так й небезпечною, та вмінням швидко приймати рішення в різних ситуаціях в умовах дефіциту часу.

*Тактика обирання* вибір дій являється рефлексивним способом запобігання задуму суперника, коли спортсмен виходить з припустимих способів взаємодії. Обіграння спрямовано на досягнення результату а тактика будується на ведінні ігрової взаємодії з суперником в якій головне застосування різних дій.

*Тактика управління* діями суперника, його відкритою та закритою поведінкою у здійсненні маніпулювання різними здібностями спортсмена діяти на сенсомоторні реагування супротивника характеризує високу ступінь його тактичної підготовленості. Тактика потайного управління (маніпулювання) поведінкою суперника полягає в тому, що «маніпулятор» так взаємодіє з суперником, що останній вважає, що він сам визначив, або створив сприятливу ситуацію вигравання та намагається її застосувати. Дії змінюють параметри його рухів, час реагування, напрямок рухів у виконанні змагальних дій.

*Доктрини тактичної взаємодії* визначають організацією керуючого розвитку змагальної сутички. Вони представляють собою систему поглядів й положень, встановлюючи напрямок застосування дій для досягнення успіху в боротьбі з суперником. В доктринах проявляється психотактичний напрямок ведіння поєдинку, дії атаки та захисту, а також використання переваг в прояві своїх морфо-функціональних особливостей.

*Ініціативи* проведення поєдинку визначаються можливостями спортсмена в домінуванні в протиборстві, а також здібності управління процесом розвитку спортивного конфлікту. Ініціатива характеризується можливістю спортсмена самостійно застосовувати дії незалежно від бажань та волі суперника. Тому кваліфіковані єдиноборці пориваються до постійного оволодіння ініціативою та примушення суперника до виконання певних дій.

*Манера ведіння поєдинку* представляє собою стійку форму поведінки або особливості складу застосованих дій. Манеру ведіння поєдинку цілеспрямовано відрізняється від стилю діяльності. В манері знаходяться віддзеркалення

характерні способи ведіння боротьби (бою) на основі визначеної доктрини, а в стилі діяльності головним являється вибір спортсменом індивідуального техніко-тактичного арсеналу. Наприклад, у боротьбі певні манери ведіння поєдинку ґрунтувались на виділенні переваг у борців рухових якостей – сили, витривалості: «силовики», «темповики» та «ігровики».

Тактика конфліктної взаємодії розширити різноманітності манер ведіння бою. Манери з напрямком на атаку: кидкова або ударна атака силового або темпового домінування, комбінаційна атака, а також маневрування атаки. Манери з напрямком на оборону: вичікувальна оборона й провокуюча маневрування; маневрування відходу та стомлюючий захист.

*Типові ситуації* конфліктної дії в поєдинку розрізняються основними якостями змінами структури конфлікту. Тактика наступу визначається поведінкою борців, так як представляє собою основний шлях розв'язання конфлікту. В ній проявляються наступні ситуації: нейтральна, небезпечна й сприятлива ситуація; сприятлива та помилкова ситуація початок атаки; стартова ситуація початок атаки; критична ситуація та оцінена або неоціненне положення.

Додаткові ситуації: початок використання захисту суперником та початок його подолання. В оборонній тактиці виділяються ситуації: початок виклику, провокування, початок руйнування та початок ухилю.

Під час реалізації вибраної взаємодії під час нападу та обороні, до яких відносяться: атака проти захисту, підготовка атаки, атаки з рефлекторним впливом, комбінована атака, атака на підготовки, атака проти атак. Різна схожість бойових дій, впроваджувальних учасниками поєдинку, приводять до виникненню стійких схем взаємодії двох спортсменів.

Конфліктна взаємодія між єдиноборцями має складну структуру, так як дія атакуючого спортсмена може виконуватися у паралельному видаленні протидії противника або використанні його протидій, а також переслідуванні й нейтралізації. Взаємодія з атакуючим спортсменом розпочинається, як початкове відхилення, а також початок проведення атак суперником й допомога

йому для подальшого переходу до впливу на нього. Протидія атакам характеризується руйнуванням, зміненням, усунення дій суперника. Бойові взаємодії (техніко-тактичної структури) створюються внаслідок злучання бойових дій: різних атак, контратак, захисту, викликів, провокування, загроз, неправдивих атак, а також підготовчих та результативних технічних дій.

*Маневрування* представляє собою цілеспрямовані переміщення учасників поєдинку по відношенню один до одного, створюючи сприятливі ситуації для початку атаки, що здійснюється за рахунок змінення напрямку переміщень, змінення зусиль, переміщення тулуба, рухів руками, ногами. Прийоми маневрування дозволяють здійснити непрямих дій на супротивника, приховувати особисті наміри та цілі, а також збивати противника.

*Підготовка перед атакою* направлена на створення переваги в ситуації початку атаки:

- атакуючі дії на старті. В додатковій підготовці тактичні дії на супротивника направлено на забезпечення успішності проведення не всієї дії, а її початку. В першу чергу додаткова підготовка спрямована на перехід від сприятливий для початку атаки ситуації до стартової ситуації початку атаки. В першу чергу, цей вибір тимчасового моменту початку атаки;

- усунення можливостей проведення противником зустрічної атаки або контратаки;

- нейтралізація можливостей захисту.

Основною підготовкою перед атакою є: скокування, розкритись, штовхання, ривки, сіпання, паузи, уповільнення рухів.

*Тактичні дії* спрямовані на зменшення потенціалу противника до рівня, що дозволяє застосовувати проти нього технічні дії. В основному тактичні дії – це способи управління поведінки або реакціями супротивника. До тактичних дій відносяться: погрози, визви, провокування, маскування дій, а також нумерація, імітація дій, та ведіння противника в оману.

*Механізми досягнення успіху* може бути самим різним. Це пов'язано з тим, що на успішність діяльності людини впливає велика кількість різних чинників.

Механізми досягнення успіху ґрунтуються: біомеханічні характеристики виконання технічних та тактичних дій, способи тактичного оббігання суперника, способи управління руховими реагуваннями та психофізіологічні закономірності людини. Необхідно підкреслити, то що виділення головних компонентів тактики конфліктної взаємодії представляє собою зміст її розділів.

Оволодіння теорією тактики необхідно одночасно спортсмену та тренеру, так як вона служить предметом спілкування між тренером та спортсменом в процесі навчання та спортивного вдосконалення, що дозволяє тренеру втілювати свої ідеї, а спортсмену – їх сприймати, в свою чергу, спробувати в змагальній діяльності, самому знаходити нові рішення [2; 3; 39].

Теорія тактики є також предметом пізнання закономірностей ведіння успішної боротьби, сприяє виявленню ефективних способів руйнування конфліктних ситуацій протиборства, що віддзеркалює їх результати. Таким чином, теорія тактики сприяє формуванню дослідних підходів та визначення методів аналізу поведінки спортсменів в поведінці [60; 69; 71].

Рекомендується використовувати рухові дії, що сприяють створенню основ техніки єдиноборств і розвитку необхідних для цього рухових якостей. З цією метою особливо ефективно використовувати вправи на рівновагу, гнучкість, швидкість тощо. Багато фахівців рекомендують включати до підготовчої частини заняття елементи ударів, захисту й основних пересувань в різних напрямках [1; 4; 7 18]. Виконання загально підготовчих вправ, як правило, займає небагато часу і продовжується за даними різних авторів від 10 до 15 хв.

На тренувальних заняттях карате-до широко застосовуються також вправи на розслаблення, спрямовані на зняття збудження і втоми у бійців, а також на стимулювання відновних процесів в організмі [16; 23]. Виконання вправ на розслаблення, як правило, здійснюється у сповільненому темпі або в положенні лежачи.

## Висновки до першого розділу

Досягнення високих результатів в карате неможливе без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи оптимального виконання техніко-тактичних дій. Відомо, що базова техніка в карате складається зі стійок, поз, пересувань тіла, технічних прийомів, що виконуються руками, та технічних прийомів, що виконуються ногами. Бездоганне, технічно правильне виконання технічних прийомів з відповідною швидкістю і силою робить каратиста майстром своєї справи, спроможним перемагати і кількох озброєних противників. Адже методика оволодіння базовою технікою карате дітьми 10–11 років має особливості, пов'язані з віком цих дітей.

Практично будь-яка тверда частина людського тіла може слугувати засобом захисту або атаки, а також використовуються руки та ноги. Застосування рук в «шотокані» в якості атаки й захисті відіграє головну роль в карате. Одні з самих небезпечних ударів у карате, це удари руками. Удари руками в карате, застосовують в якості атакуючої зброї та як спосіб захисту який має важливе значення в карате. Техніка ударів ногами більш складніша за роботу руками, так як ноги за природніми якостями непередбачені для бойових дій. Удари ногами сильніші за удари руками але вони повільніші в зв'язку з тим, що великі м'язи ніг потребують більше часу для розвитку максимальної швидкості. Під час роботи ногами важливою умовою є зберігання рівноваги, так як площа опори дуже мала. Удари ногами можуть бути різноманітні й наноситься в різні рівні й напрямки але й в інших видах бойових мистецтв, деякі види ударів застосовуються частіше ніж інші.

Тактична підготовка знаходиться в тісному зв'язку з рештою складових частин підготовки, особливо з технічною. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну і тактичну підготовки. Структуру тактичної підготовки в карате складають дії, спрямовані на формування

тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому. Зміст тактики ведення змагальної діяльності у карате складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Тактична підготовка озброює спортсменів способами і методами ведіння бою. До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій, їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у карате.

Методика підготовки юних каратистів повинна відповідати закономірностям розвитку і формування організму, що росте. У цьому віці необхідно дуже тактовно підходити до питань заохочення і покарання, визначення переможців в єдиноборстві і іграх. Головною задачею тактичної підготовки каратистів є правильне планування бойових дій та реалізація цього плану на практиці. План поєдинку складається на основі зведень о противника, його стилі та манері ведіння поєдинку. Рекомендується використовувати рухові дії, що сприяють створенню основ техніки єдиноборств і розвитку необхідних для цього рухових якостей. З цією метою особливо ефективно використовувати вправи на рівновагу, гнучкість, швидкість тощо.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувались наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури;
- відеоаналіз;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Методи педагогічних досліджень – це визначені сукупності прийомів та операцій, що спрямовані на вивчення педагогічних явищ і розв’язання різноманітних наукових проблем навчально-виховного характеру. Методи педагогічних досліджень можна класифікувати за метою дослідження, функціонуванням системи «дослідник – освітній процес», джерелами накопичення інформації тощо [6; 7].

**2.1.1. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури.** Під час вивченні стану досліджуваних питань аналізувалася науково-методична література [2; 8; 24; 36; 48; 57], передова методика і практика навчання [22; 31; 44; 57] та тренування [8; 10; 24; 39].

Вивчалися роботи українських [12; 38; 52; 64] і зарубіжних фахівців [74; 76; 78; 79; 80], які характеризують основні закономірності підвищення спортивної майстерності. Аналізу піддавалися літературні дані, які розглядають питання фізичної [3; 5; 18; 26; 65], технічної [47; 54; 58], тактичної підготовленості [42; 50; 62], а також питання моделювання [24; 53; 60] і прогнозування [42; 54; 65] змагальної діяльності в єдиноборствах. Аналіз

дозволив виявити основні проблеми теорії і методики спортивного тренування і змагальної діяльності. Аналіз науково-методичної літератури проводилося на всіх етапах дослідження.

### **2.1.2. Відеоаналіз**

Цей метод є одним з найбільш надійних і апробованих методів. Використання даного методу в нашому дослідженні було організовано за загальноприйнятою в даний час методикою, завдяки чому забезпечувалося:

- виключення впливу зовнішніх умов на результати експерименту за рахунок створення рівних умов для усіх учасників експерименту;

- дослідження подальших засобів і інструментальних методик при реєстрації параметрів. Практично це положення реалізувалося в такий спосіб: відеозйомка здійснювалася на цифрову відеокамеру «SONY HDR-CX405». Камера була встановлена на 77 штатив таким чином, що її площина виявилася паралельно площині, в якій здійснювався процес, що реєструвався.

За основу була взята система, запропонована С.В. Малиновським [49], яка застосовувалася з метою об'єктивізації і корекції педагогічних спостережень в умовах змагань, тренувальних зборів. Цей метод дозволяв відтворити динамічні ситуації і багаторазові повтори технічних дій спортсменів, що цікавили нас. Розрахунок і кількісний аналіз відеозапису змагальної діяльності провідних спортсменів проводився на відеомагнітофоні «SONY» за допомогою стоп-кадру.

### **2.1.3. Педагогічне спостереження**

Спостереження є одним з головних методів збору фактичного матеріалу для здійснення наукового узагальнення і аналізу педагогічних явищ [49]. Основна перевага цього методу полягає у тому, що реєстрація педагогічних явищ відбувається під час їх протікання без втручання спостерігача в хід процесу, що вивчається. Педагогічні спостереження проводилися під час учбово-тренувального процесу юних спортсменів, які займалися в групах



початкової підготовки. Це дозволило об'єктивно контролювати хід тренувальних занять, вивчити особливості рівня техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців та визначити рівень їх фізичної підготовленості.

#### **2.1.4. Педагогічне тестування**

Були підібрані тести з достатньо різними можливостями, доступні і з не складною фіксацією результатів. Для контролю за динамікою рухових якостей юних каратистів доцільно користуватися, такими тестовими показниками:

- підтягуванні на поперечині;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- нахил тулуба вперед;
- «вправа міст» (за відстанню між руками і ногами);
- «поперечний шпагат»; повнота присіду в положенні
- станова сила;
- стрибок у довжину з місця [63].

Тестування здійснювалось у відповідності із загальноприйнятими вимогами до стандартизації, надійності й інформативності тестів, адекватної і конкретної оцінки їх результатів.

#### **2.1.5. Анкетування**

Для виявлення найбільш часто використовуваних техніко-тактичних дій каратистами в поєдинках і спарингах, нами було проведено анкетування провідних фахівців, тренерів з карате-до та інших видів одноборств в Україні. Анкетування відбувалося під час змагань, як обласних так і всеукраїнських змагань, семінарів, атестаційних з'їздів і мало на меті покращити практику навчання та тренування каратистів, що на наш погляд, може бути вдосконалена за рахунок систематизації знань, умінь та навичок даного виду одноборств (Додаток А).

### 2.1.6. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – це один з найбільш надійних методів перевірки отриманих під час дослідження даних ефективності розроблених на цій основі практичних рекомендацій. Передбачає зіставлення ефективності педагогічного процесу після введення в нього нових факторів з результатами педагогічного процесу до введення в нього змін. Він дозволяє штучно відокремити нові цілеспрямовані введення на сутність і характер педагогічного процесу, виявити силу і напрямок впливу педагогічних явищ, що вивчаються, на тих, хто займається [65].

Проведений нами педагогічний експеримент відноситься до типу перетворюючого педагогічного експерименту, метою якого була перевірка методики підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості каратистів віком 10–11 років.

Педагогічний експеримент побудовано за наступною схемою: визначення рівня технічної підготовленості каратистів, розробка та впровадження практичних рекомендацій по підвищенню стану техніко-тактичної підготовленості каратистів.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах тренувального процесу юних спортсменів із вересня 2019 року по червень 2020 року на базі спортивної секції «шотокан карате-до» ДЮСШ «Авангард» м. Суми.

На підставі контрольного тестування спортивних здібностей на початку навчального року була сформована експериментальна група в кількості спортсменів 10–11 років і контрольна група – 12 спортсменів такого ж віку. Всі спортсмени чоловічої статі. Експериментальна група займалася спеціально розробленими рухливими іграми, які впроваджували в кінці підготовчої, основній і завершальній частинах занять.

Відповідно до мети і завдань педагогічного дослідження була сформульована експериментальна програма в зміст якої входили: основна частина, яка складалася з різноманітних ударів та прийомів, заключна складала рухливі ігри та загальна фізична підготовка (ЗФП) для дітей каратистів на

основі їх підготовки та спортивних здібностей. Програма передбачала оцінку розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних, силових якостей і силової витривалості, а також оцінку здібності до ведення єдиноборства на змаганнях.

### **2.1.7. Методи математичної статистики**

Методи математичної статистики ми використовували відповідно до задач дослідження і вони передбачали отримання максимально можливої інформації про явище, що досліджується.

В ході статистичної обробки проводилась перевірка закону розподілу експериментальних даних шляхом розрахунку коефіцієнтів асиметрії та ексцесу. Асиметрія – це відхилення одиниці в іншу сторону. Ексцес – це те, що виходить за рамки вивчаючого або з сумісного ряду чисел. Усі варіанти розподілу сукупностей, що досліджувались, виявились близькими до нормального виду, що визначило вибір відповідних статистичних параметрів:

Усі отримані в ході експериментального дослідження дані підлягали обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики [66].

Розраховувалися такі показники:

$\bar{X}$  – середнє арифметичне;

$\sigma$  – середньоквадратичне відхилення;

$m$  – помилка репрезентативності середнього арифметичного;

$t$  – статистичний критерій Стьюдента.

Вірогідність вважалася суттєвою при п'ятивідсотковому рівні значимості ( $p < 0,05$ ), що визначалося цілком надійним у біологічних дослідженнях.

## **2.2. Організація дослідження**

У дослідженні приймали участь спортсмени ДЮСШ «Авангард» з карате м. Суми. Заняття проводилися три рази на тиждень по 1,5 годин, з 18:00 до

19:30. Дослідження проводилося протягом вересня 2019 по жовтень 2020 року та включило в себе три етапи.

*На першому етапі* (вересень – листопад 2019 року) на основі аналізу літературних джерел було розроблено, мету та завдання дослідження, визначено методичні підходи до вирішення проблеми, що вивчається. Також вивчалась науково-теоретична і спеціальна література за напрямком дослідження, узагальнювався досвід роботи тренерів з карате-до щодо навчання і удосконалення техніко-тактичної підготовки, аналізувались існуючі методики по навчанню і використанню їх на практиці.

*На другому етапі* (грудень 2019 року – травень 2020 року) включав у себе проведення педагогічного експерименту. Контроль за ходом експерименту здійснювався шляхом аналізу та корекції індивідуальних планів тренувань, спостережень за ходом занять, вивченням рівня техніко-тактичної підготовленості за методикою основного дослідження.

*На третьому етапі* (червень – жовтень 2020 року) проведено узагальнення та обробку результатів досліджень та формувалися висновки.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

#### 3.1. Загальні підходи до змісту навчально-тренувального процесу

У першому річному циклі спортивних занять передбачалося на основі всебічної фізичної підготовки й удосконалення координаційних якостей розвинути інтерес, виробити стійку мотивацію до систематичних занять карате-до й виконати нормативи із загальної і спеціальної фізичної підготовленості, а також початкові кваліфікаційні нормативи.

У цілому передбачалося:

- усіяке сприяння зміцненню здоров'я;
- привчити дітей до виконання гігієнічних і загартовуючих процедур у режимі дня;
- ознайомити з обраним видом спорту, розкривши його значення і місце в системі фізичного і загального виховання;
- сформувати широке коло рухових умінь і навичок;
- сприяти всебічному розвитку фізичних якостей з акцентом на координаційні здібності, гнучкість і силу;
- освоїти основи техніки найпростіших рухів обраного виду спорту;
- вивчити доступні правила змагань і ведення змагальної діяльності в карате-до;

Під час вирішення перерахованих завдань використовувалися різноманітні засоби спортивної підготовки, а саме.

1. Загальнорозвиваючі комплекси чітко регламентованих вправ: ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, плавання, ходьба на лижах.
2. Відносно прості рухливі ігри (колективні, групові, парні).
3. Спортивні ігри (футбол, регбі, баскетбол, гандбол тощо за спрощеними правилами).

4. Спеціалізовані вправи, спрямовані на сполучене розвитку силових якостей і гнучкості.

Загальний обсяг навантаження на рік становив 200–210 годин за 3-разових занять на тиждень і тривалістю в середньому 1,5 години кожне.

Позитивному інтересу до систематичних тренувальних занять карате зокрема сприяла розмаїтість використаних видів і форм вправ, у тому числі ігрових, регулярне переключення з одних на інші. Високий емоційний настрій, заохочення різноманітної рухової активності, розкутість і свобода дій в ігрових формах, прояв ініціативи й винахідливості в досягненні конкретних цілей сприяли формуванню у юних спортсменів стійкого позитивного настрою на регулярні тренувальні заняття.

Згідно з наявними даними, у дітей 9–10 років є сприятливі передумови для розвитку швидкісних якостей, що проявляються в частоті і темпі рухів. Для їх виховання широко використовувалися рухливі ігри за спрощеними правилами, біг на короткі дистанції (10–15 метрів), естафети і подібні вправи. У цьому перевага віддавалася природним рухам. Як правило, окремі серії швидкісних рухів виконувалися короткочасно, у межах 7–10 с, після чого давався відпочинок 2–3 хв. В інтервалах відпочинку використовувалися вправи на розслаблення.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей включали бігові вправи, що виконувалися в максимальному темпі (біг біля опори з високим підніманням стегна, біг стрибками, біг стрибками через набивні мішки тощо); різні види стрибкових вправ (зі скакалкою на двох, одній нозі, поперемінно; стрибки вгору з розбігу з діставанням предмета, через бар'єри різної висоти); вправи для рук і тулуба (згинання і розгинання на опорі різної висоти, оплески в упорі лежачи, піднімання й опускання ніг лежачи, у висі на гімнастичній стінці та ін.).

Як уже відзначалося, особлива увага приділялася розвитку координаційних якостей. З цією метою використовувалися як відносно прості рухливі, так і спортивні ігри, різноманітні вправи з підвищеними вимогами до

координації рухів; вправи на рівновагу, на точність рухів у просторі, у часі й згідно із зусиллями, з подоланням усіляких предметних перешкод, гімнастичні й акробатичні вправи. Зокрема застосовувалися вправи, що виконувалися з незвичайних вихідних положень, у дзеркальному відображенні, з різними предметами і зі зміною швидкості і темпу руху.

Для удосконалення загальної витривалості, переважно аеробної, практикувалися біг помірної інтенсивності (15–20 хв), ходьба на лижах (2–3 км), плавання рухливі ігри.

Одним із завдань у підготовці юних каратистів було створення широкого фонду різних рухових умінь і навичок, які становили б основу для формування спеціалізованих техніко-тактичних дій у подальшому. Ураховувалося, що чим більшим руховим багажем будуть володіти юні спортсмени, тим успішніше і швидше згодом будуть вирішуватися завдання технічної і тактичної підготовки. Тому вирішення завдань з опанування основ техніки в карате-до здійснювалося на основі і паралельно з опануванням різноманітних неспеціалізованих умінь і навичок.

Отже, підготовка юних каратистів у річному циклі підготовки була спрямована на створення «фундаменту» із загальної фізичної підготовленості за допомогою засобів, що забезпечують широкий функціональний вплив на органи і системи організму, разом із тим забезпечувалася спеціальна фізична підготовленість до ефективної змагальної діяльності, а також створювалися передумови для успішного опанування технічних дій у карате-до на основі всебічного розвитку координаційних якостей.

### **3.2. Класифікація спеціально-підготовчих вправ у карате**

Удосконалення рухових якостей є цілісним процесом, що включає окремі взаємозалежні сторони вдосконалення фізичної природи людини – це підвищення функціональних можливостей організму і доведення до автоматизму рухових навичок.

Щодо цього заслуговує на особливу увагу теза про те, що для більшого стимулювання розвитку рухових якостей та одночасно вдосконалення спеціальних спортивних навичок необхідно дотримуватися принципу відповідності, тобто розвитку в юних спортсменів певних, специфічно важливих сторін рухових функцій відповідно до завдань майбутньої спортивної спеціалізації. Це передбачає насамперед широке використання вправ спорідненої техніко-фізичної дії з урахуванням індивідуальних особливостей підготовки юних спортсменів. Такий підхід передбачає використання спеціально-підготовчих вправ для переважного розвитку рухових якостей, необхідних як для спортивного вдосконалення, освоєння техніки обраного виду спеціалізації, так і для створення бази фізичної підготовленості для зростання майстерності і в подальшому [12; 18; 24].

Спеціально-підготовчі вправи, як відзначається в теоретичних джерелах, включають елементи змагальних дій, а також їх варіанти та дії, істотно подібні до них за формою й характером прояву рухових якостей.

Залежно від переважної спрямованості спеціально-підготовчі вправи вирішують завдання технічної підготовки (спеціально-підвідні) або орієнтовані на переважний розвиток фізичних якостей (спеціально-розвиваючі). Останні вправи за своєю сутністю ближче до змагальних дій і споріднені зі значними тренувальними впливами. Спеціально-підготовчі вправи в карате-до потребують уточнення і спеціальної класифікації.

Складність карате як виду єдиноборства полягає у величезній різноманітності прийомів і способів ведення поєдинків, цільовій неординарності використовуваних вправ, утрудняє систематизацію специфічного змісту тренувальних і змагальних вправ каратистів.

Відомо, що для створення належної фізичної підготовленості каратистів особливу роль відіграють рівні розвитку рухових якостей.

Залежно від індивідуальних особливостей тих, хто займається, й специфіки карате-до як виду спорту, особливо наголошують на необхідності вдосконалення таких рухових якостей: швидкості, координації і сили, а також



гнучкості та витривалості. У ході досліджень були класифіковані спеціально-підготовчі вправи карате-до на швидкість, силу, координацію, гнучкість і витривалість. Швидкість як рухова якість – це здатність людини робити рухові дії за мінімальний час за заданих умов [62; 69].

Для удосконалення швидкості рекомендується користуватися передусім спеціальними вправами свого виду спорту. Причому ті, хто займаються, повинні вміти виконувати ці вправи без зайвої уваги до техніки руху, коли все вольове зусилля спрямоване на збільшення швидкості виконання дії.

Більший ефект для вдосконалення цієї здібності дають вправи тривалістю 5–10 с, що виконуються повторно серіями (5–6 серій) по 3–4 вправи з максимальною швидкістю і з достатнім відпочинком між вправами. Згідно з цим принципом ми відібрали спеціально-розвиваючі вправи на швидкість з арсеналу карате-до (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкості  
у юних каратистів**

<b>Найменування вправи</b>	<b>Тривалість вправи, с</b>	<b>Дозування, разів</b>	<b>Час відпочинку, хв</b>
Пересування в різних стойках.	5–10	2–3	1–2
Виконання окремих ударів рукою або ногою.	0,1–0,2	2–3 серії по 5–10 вправ	2–3
Серії ударів руками або ногами.	5–10	5–6 серій по 2–5 вправ	1–2
Серії ударів руками і ногами.	10	10	1–2
Удари з бігом на місці.	10–15	5–10	2–3
Виконання ударів у стрибку ногою	0,1–0,2	1–2	1–2
Виконання фіксованих ударів руками – ногою.	0,2–0,3	2–5	1–2
Бій з тінню.	10–20	1–5	3–4

Сила як рухова якість характеризується здатністю долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Виконання вправ свого виду спорту з обтяженнями, зовнішнім опором становить великий інтерес для спортивної практики як засіб тренування силових якостей. Вимоги до таких вправ загальновідомі й описуються такими основними положеннями: вага обтяження повинна бути оптимальною (25% і більше від максимальної); вправи повинні відповідати техніці виконання виду спорту (не порушувати її); поєднувати рухи з обтяженням з рухами без нього; загальний обсяг таких вправ повинен становити не більш ніж 30% від загальної кількості вправ свого виду спорту [26; 37].

Грунтуючись на цих принципах, ми виділили вправи на силу з арсеналу спеціально-підготовчих вправ карате-до, що застосовуються зі спортсменами-початківцями (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Спеціально-підготовчі вправи на розвиток силових якостей  
у юних каратистів**

Найменування вправи	Тривалість вправи, с	Обтяження, % від максимального
Імітація ударів рукою (руками).	5–10	15–20
Імітація ударів ногами.	5–10	15–30
Махи ногами з обтяженням уперед-назад.	10–30	20–30
Махи ногами у боки	10–20	20–30
Віджимання з різних в. п.	20–200	–
Пересування у присіді з обтяженням.	20–50	–

Особливо велике значення для досягнень у спортивних єдиноборствах має здатність координувати рухи, уміння раціонально проявляти і перебудовувати рухові дії в конкретних умовах спортивної боротьби, коли

виникає необхідність у швидкій зміні рухових дій залежно від нових ситуацій, що виникли, і доцільності. Найчастіше використовувані у тренувальній роботі вправи на удосконалення координації наведені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Спеціально-підготовчі вправи на вдосконалення координації  
у юних каратистів**

Назва вправи		Дозування, кількість разів, с
<b>I. Вправи на вдосконалення рівноваги</b>		
1	Утримання рівноваги на одній нозі в різних положеннях.	10–12 х 30 с
2	Те саме, але в кінцевих положеннях при ударах ногами.	10–12 х 30 с
3	Виконання ударів ногами із зав'язаними очима.	3–4 серії х 8–10 разів
4	Виконання ударів ногами і переміщень на м'якій поверхні.	20–30 разів
<b>II. Вправи на вдосконалення просторово-часових параметрів</b>		
1	Вправи з асинхронною та аритмічною рук і ніг.	10–12 разів.
2	Виконання ударів ногами і руками із заданою дистанцією.	12–15 разів
3	Виконання стандартних комплексів ката.	5–10 разів
<b>III. Вправи на орієнтування у просторі</b>		
1	Виконання ударів ногами з поворотами на 180 і 360°.	3–4 серії х 10–12 разів
2	Виконання пересувань з поворотами на 180 і 360°.	3–4 серії х 10–12 разів
3	Виконання ударів після акробатичних вправ (перекиди, перекати).	4 серії х 6–8 разів
<b>IV. Вправи на довільне розслаблення м'язів</b>		
1	Вільні струшування рук і ніг.	20–30 с
2	Повороти тулуба з розслабленим верхнім плечовим поясом.	20–30 с
3	Розслаблені похитування у висі.	15–20 с

Під час застосування спеціально-підготовчих вправ у процесі тренування юних каратистів, як і в інших видах спорту, необхідно виходити з таких основних положень:

- координаційна напруженість вправ повинна весь час підвищуватися;
- на тренувальному занятті вправи невисокої і граничної складності не повинні перевищувати 10–15%;
- у кожній вправі кількість повторень не повинна перевищувати 10–12 за загального часу вправи до 5–20 с;
- доцільно використовувати різних партнерів у навчальних поєдинках.

У спорті гнучкість потрібна для виконання рухів з великою і граничною амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах обмежує прояв сили, швидкості, витривалості, збільшує витрати енергії і знижує економічність роботи [46; 51].

Гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає межі її рухових можливостей під час виконання рухів з великим розмахом кінцівок, тіла, його частин.

У процесі вдосконалення спеціальної гнучкості застосовують комплекси спеціально-підготовчих вправ, що логічна впливають із специфіки цього виду спорту [62].

У практиці, що склалася, підтвердженій спеціальними дослідженнями, прийнято починати заняття з єдиноборств з виконання організаційних заходів і відповідних вправ основної гімнастики, за якими слідує розминка, що складається із трьох взаємопов'язаних елементів: підготовки вегетативних функцій, підготовки опорно-рухового апарату і ЦНС до майбутньої роботи, вирішення запланованих завдань заняття

Вправи на гнучкість, що виконуються, можуть мати активний, пасивний і змішаний характер, а також виконуватися в динамічному, статичному або змішаному – стато-динамічному режимі. Вправи можуть мати споріднену дію: сила + гнучкість, гнучкість + швидкість тощо.

У табл. 3.4. наведені найпоширеніші комплекси вправ карате-до, що застосовуються в роботі з дітьми, для вдосконалення гнучкості.

**Спеціально-підготовчі вправи на гнучкість  
для юних каратистів**

Назва вправи	Дозування (кількість разів)
<b>I. Вправи на вдосконалення рівноваги</b>	
Нахили в різних положеннях.	12–16
Махи ногами (вперед – назад, у боки).	8–12
Колові рухи стопи у гомілковостопному суглобі.	8–12
Колові рухи в плечових суглобах, передпліччях, кистях рук.	12–16
Колові рухи колінами.	8–12
Шпагат правою лівою ногами.	20–30 с
Пружинячі присідання у випадках і присідах.	8–16

Витривалість є якістю, що лімітує ефективну спортивну діяльність каратистів, яка проявляється в тому, що вона сприяє протистоянню стомленню і забезпечує задану потужність виконуваних рухів тривалий час. У карате-до важлива спеціальна витривалість, тобто здатність до тривалого виконання заданих бійцівських навантажень без зниження їх інтенсивності і втрати ефективності [57; 58].

Відомо, що спеціальні вправи на витривалість повинні відповідати таким основним вимогам:

– за часом виконання в сумарному відношенні вони повинні наближатися до змагальної дії або перевищувати її;

– потужність виконання вправ повинна відповідати (чи незначно поступатися) змагальному;

– виконання рухових дій повинно проводитися на тлі зростаючого стомлення.

Вправи на витривалість для юних каратистів подані в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Спеціально-підготовчі вправи на витривалість  
для юних каратистів**

<b>Назва вправи</b>	<b>Дозування, разів</b>	<b>Відпочинок, хв</b>
Виконання ударів на снарядах (мішки та ін.).	5–6 серій х 8–10 ударів	0,5–1
Стрибкові вправи.	5–6 серій х 15–20 стрибків	1–1,5
«Бій з тінню», поєднання ударів і пересувань.	5–6 серій х 20–30 с	1–2
Виконання ударів і захист з обтяженням (30–70% від мах).	5–6 серій х 15–20 разів	1,5
Вільний бій з різними партнерами.	3–5 хв	3–4
Виконання формальних комплексів карате-до.	8–12 разів	0,5–1

### **3.3. Побудова тренувальних мікроциклів у підготовчому періоді річного циклу**

Засоби спортивного тренування різноманітні і використовуються на практиці комплексно, тобто є системою, що складається з окремих структур, що й забезпечує із часом позитивну динаміку спеціальної і загальної працездатності тих, хто займається.

Річний мікроцикл включає в себе 52 тижневих мікроциклів.

В залежності від завдань, мікроцикли можуть бути:

– втягуючі мікроцикли застосовують на першому етапі підготовчого періоду з метою поступового підвищення організму спортсмена до напруженої роботи;

– базові мікроцикли використовуються в підготовчому періоді і характеризуються найбільшими обсягами тренувальних навантажень;

– ударні мікроцикли мають великі обсяги та високу інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання- підвищення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена;

– підвідні мікроцикли використовують на етапі безпосередньої підготовки до змагань. У цих мікроциклів можуть вирішуватися завдання моделювання наступних змагань, психічного настрою тощо;

– змагальні мікроцикли включають в себе участь в змаганнях і вирішують завдання безпосереднього підведення до змагань і характеризуються значним зниженням навантаження з метою досягнення фізичної та психічної свіжості;

– відновленні мікроцикли мають за мету зниження навантаження; основне завдання- забезпечення найкращих умов для перебігу відновлювальних процесів після серії ударних мікроциклів.

Кілька мікроциклів (3–5) об'єднуються у мезоцикл, що дозволяє цілеспрямовано керувати тренувальним процесом. Чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню тренуваності та різних за навантаженням, наприклад 2 розвиваючих + 1 відновлювальний (для початкового рівня) або 3 + 1 для вищого рівня.

З плану графіку ми бачимо такі результати (табл. 3.6):

- теоретична підготовка – 1,7% ;
- спеціальна фізична підготовка –17,8%;
- загальна фізична підготовка – 22,1%;
- техніко-тактична підготовка – 21,2%;
- силова підготовка –17,6%;
- підготовка на витривалість –17,8%;
- інструкторська та суддівська підготовка –1,1%;
- виконання контрольних нормативів – 0,5%.

Під час річного планування тренувального процесу складаються плани за періодами та етапами, на підставі яких будуються плани з мікроциклів, а

останні є основою для розробки планів з окремих занять, які цілеспрямовано складають за день до тренування. Плани мікроциклу рекомендується складати в кінці попереднього мікроциклу, а плани за етапами – в кінці попереднього етапу.

Таблиця 3.6

**План-графік річного циклу підготовки  
для навчально-тренувальних груп юних каратистів**

Розділ підготовки	Місяці, години												Усього за рік
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретична підготовка	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	–	–	14 1,7%
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	10	10	12	10	18	18	150 17,8%
Загальна фізична підготовка	14	18	16	18	18	18	18	18	16	16	8	8	186 22,1%
Техніко-тактична підготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	20	20	178 21,2%
Силова підготовка	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	12	12	148 17,6%
Підготовка на витривалість	12	13	14	12	12	14	12	14	13	11	12	11	150 17,8%
Інструкторська та суддівська підготовка	–	–	–	–	–	–	2	2	2	4	–	–	10 1,1%
Виконання контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4 0,5%
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												–
Медичне обстеження	За графіком												–
Усього	68	70	71	70	69	71	69	72	71	70	70	69	840

Вище наведений приклад таблиці плану графіку річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп вимагає від тренера великих знань, а також опит в цьому виді спорту, постійний контроль за фізичним й психічним станом юного спортсмена.



Також обов'язковими методами які використовуються під час занять є метод слова та демонстрації [31]. Метод використання слова у процесі навчання дає можливість: сформулювати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити; встановити належні взаємостосунки з учнями; організувати діяльність учнів і керувати ними; передавати необхідні знання і ставити завдання; вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів; оцінювати якість виконання учнями завдань.

Існують загальні прийоми методу слова до яких відносяться: розповідь, опис, пояснення, супроводжуваче пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, звіти і взаємопояснення, команда, підрахунок, самонакази.

### **Висновки до третього розділу**

Одним із завдань у підготовці юних каратистів, це створення широкого фонду різних рухових умінь і навичок, які становили б основу для формування спеціалізованих техніко-тактичних дій у подальшому. Чим більшим руховим багажем будуть володіти юні спортсмени, тим успішніше і швидше згодом будуть вирішуватися завдання технічної і тактичної підготовки. Тому вирішення завдань з опанування основ техніки в карате-до здійснювалося на основі і паралельно з опануванням різноманітних неспеціалізованих умінь і навичок.

Підготовка юних каратистів у річних циклі спрямована, крім того, на створення хорошого «фундаменту» із загальної фізичної підготовленості за допомогою засобів, що забезпечують широкий функціональний вплив на органи і системи організму; разом з тим забезпечувалася спеціальна фізична підготовленість до ефективної змагальної діяльності, а також створювалися передумови для успішного опанування технічних дій у карате на основі всебічного виховання координаційних якостей.

Спеціально-підготовчі вправи, як відзначається в теоретичних джерелах, включають елементи змагальних дій, а також їх варіанти та дії, істотно подібні до них за формою й характером прояву рухових якостей. Залежно від переважної спрямованості спеціально-підготовчі вправи вирішують завдання технічної підготовки (спеціально-підвідні) або орієнтовані на переважний розвиток фізичних якостей (спеціально-розвиваючі). Змагальні і спеціально-підготовчі вправи відіграють провідну роль у тренувальному процесі спортсменів, особливо в період підготовки їх до змагань, як засіб спеціальної підготовки.

Змагальні вправи тому і мають така назва, оскільки входять до предмета змагань. Щодо цього з ними все очевидно. Спеціально-підготовчі вправи, будучи подібними до змагальних за низкою структур, як правило, більш прості за змістом, але досить часто справляють значно більший вплив на організм тих, хто займається, а у деяких випадках і самі можуть виконувати роль змагальних дій.

Під час річному плануванні тренувального процесу складаються плани за періодами та етапами, на підставі яких будуються плани з мікроциклів, а останні є основою для розробки планів з окремих занять, які цілеспрямовано складають за день до тренування. Плани мікроциклу рекомендується складати в кінці попереднього мікроциклу, а плани за етапами – в кінці попереднього етапу. Вище наведений приклад таблиці плану графіку річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп вимагає від тренера великих знань, а також досвіду в цьому виді спорту, постійний контроль за фізичним й психічним станом каратиста.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, оволодіння основними руховими навичками обраного виду спорту і близьких до нього видів, виховання вольових якостей, початкова теоретична підготовка тощо [16]. Таким чином, головними завданнями, що вирішуються в цей період, є збалансована всебічна фізична підготовка дітей на основі обраного виду спорту та інших видів.

Спираючись на ці основоположні принципи, на практиці і проводиться цілеспрямований добір необхідних засобів і методів підготовки юних каратистів, їх відповідність законам відповідності розвитку, тобто таке їх співвідношення, яке корисне для спортивного вдосконалення спортсмена в майбутньому [13; 31].

Відзначена вище неузгодженість у думках фахівців-теоретиків, тренерів-педагогів з карате-до, фахівців з питань організації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами послужили підставою для дослідження.

Контрольна група навчалася за допомогою традиційної методики, а експериментальна – за пропонованою нами методикою навчання, що включає спеціалізовані рухливі ігри. Зміст навчання для обох груп був однаковий. В ході експерименту було проведено два обстеження попереднє, підсумкове, а також медичне обстеження.

В процесі навчання в теорії і практиці звичайно виділяють три етапи (початковий, поглибленого розучування, закріплення і подальшого вдосконалення), що розрізняються завданнями і методикою навчання. Завдання навчання – дати знання, виробивши вміння і сформувати навички. Основна мета полягає в удосконаленні методики навчання та оволодіння техніко-тактичними діями каратистів.

Навчання в карате – педагогічний процес, направлений на формування у тих, що займаються знань, умінь і навичок при безперервному здійсненні завдань всебічного фізичного розвитку. Зміст учбового матеріалу і учбового процесу в цілому завжди повинен бути направлений на рішення певного спортивно-педагогічного завдання.

Рухова дія є способом рішення деякої рухової задачі. Якщо завдання складне і вимагає рішення дрібніших рухових задач, то і спосіб її рішення (рухова дія, що вивчається) має складну структуру, включає відповідне число операцій, кожна з яких повинна стати об'єктом вивчення.

Першим рівнем оволодіння дією є рухове уміння (такий рівень оволодіння руховою дією, при якій управління рухами здійснюється при активній ролі мислення), другим – рухова навичка (такий ступінь володіння дією, при якому управління рухами відбувається автоматизовано). Його основне завдання – навчити того, що займається вільно володіти навичками в будь-яких умовах протиборства. Тільки в цьому випадку навичка одержить свою практичну цінність. На основі раніше засвоєних знань і навичок формуються рухові уміння вищого порядку.

Під час організації процесу навчання ми керувалися основними дидактичними принципами:

1. Принцип активності та свідомості;
2. Принцип послідовного навчання від простого до складного з урахуванням належної швидкості переміщення тіла і його частин в часі і просторі;
3. Принцип відповідності темпу і тривалості рухів цілям підготовки і завданням безпеки учбового процесу з дотриманням певного рівня м'язової напруги і розслаблення;
4. Дотримання принципу безпеки процесу навчання, що вимагає акцентування уваги на заходах, направлених на забезпечення безпеки юних спортсменів.

У заняттях з юними каратистами застосовувались наступні методи навчання і вдосконалення спортивної техніки: словесний, повторний, наочний, практичний (метод цілісної вправи, розчленовано-конструктивної вправи, ідеомоторна вправа), використання технічних засобів навчання, термінова технічна інформація про параметри рухів, змагальний метод. Кожний з перерахованих методів не може повністю забезпечити швидке і ефективне навчання спортивній техніці окремо, тому в процесі оволодіння спортивною технікою ми впроваджували всі методи так, щоб один доповнював інший.

Оволодіння основами техніко-тактичної підготовки, формування уміння вести єдиноборство – одні з головних завдань тренувань. Один з методів навчання, який ми постійно застосовували в спортивному єдиноборстві, – ігровий метод. Застосування рухливих ігор у тренуванні в обсязі до 50% від загального часу, витраченого на вивчення техніки і підвищення фізичної підготовленості з юними каратистами віком 10–11 років, сприяє підвищенню емоційного фону занять, а також засвоєнню елементів техніко-тактичних дій.

Під час проведенні ігор з елементарними формами карате ми розділяли групу на дві рівні команди. Капітан посилає по одному гравцю в круг, у цьому підбираючи свого гравця до гравця іншої команди. За чергою кожен капітан перший називає свого гравця. Підбір гравців ми здійснювали з рівних, сильніших і слабкіших партнерів. Ігри також можна проводити так само як і ігри з торканнями і ігри із захватами та ударами, розбивши всіх учнів по парах.

У початковому періоді застосування спеціалізованих рухливих ігор навчали юних каратистів грати. Часто відбувалося так, що гра переходить в серйозне з'ясування хто «сильніше» або в просту вправу. Тому ми постійно вели контроль за діями учнів.

Перелік ігор був відібраний нами в результаті аналізу завдань, що стоять у програмі початкової підготовки з карате.

Час на ігри ми відводили таким чином. Ігри з торканнями послідовно: потилиці – 3 хв; руки – 3 хв; стегна – 3 хв; комбінації – кожне заняття – 3 хв. Ігри з атакуючими ударами та діями: голови – 3 хв; руки – 3 хв; тулуба – 3 хв;

ноги – 3 хв послідовно на заняттях і комбінації – 3 хв на кожному занятті. Ігри з тисненнями: спиною вперед – 3 хв; без рук – 3 хв; з руками – 3 хв послідовно по 3 хвилини на заняття. Ігри з елементарними технічними діями: по 3 хв кожна гра послідовно на заняттях. Загальний час, що ми виділяли на ігри, 18 хв.

Наприклад, сенс ігор-завдань із торканням полягає у торканні одним із партнерів обумовлених точок тіла, викликаючи реакції захисту у іншого. Запропоновані ігри розділяються на ігри першого і другого порядку. Ігри-завдання першого порядку припускають однакові завдання обом партнерам.

Перемога в даному епізоді може бути досягнута шляхом захоплення правої руки супротивника зовні, а потім торкання попереку лівою, але те ж саме може зробити суперник. Результат єдиноборства буде на користь спритнішого, швидшого і сильнішого партнера.

Ігри другого порядку передбачають різне завдання кожному з партнерів. Застосування варіантів ігор, завдань в торкання першого і другого порядку з різними умовами значно збільшує кількість завдань.

Захисні дії (реакції захисту) при торканні різних частин тіла і рук викликають необхідність ухвалення певної пози, сприяючої формуванню окремих операцій, техніко-тактичних дій, що виникають в ході єдиноборства.

Ігри ми застосовували в підготовчій частині заняття протягом навчання. У проведенні ігор часто змінювали порядок зон торкання: груди – спина, права – ліва сторона і т.д.

Для різноманітності варіантів ігор ми дотримувались ряду умов їх виконання:

- торкатися тільки строго певних точок, зон або частин тіла суперника;
- виконувати торкання однією або двома руками (якою саме, одночасно або послідовно, в якій стороні і т.д.);
- переміщатися по підлозі в межах заданої площі, обмеженої довкола, квадратом і т.п.;
- обидва партнери виконують однакові (або різні) завдання;
- відступати можна (не можна);

– руки захоплювати можна (не можна) і т.д. [65].

Такі ігри застосовували під час навчання каратистів-початківців захисним діям. Під час системному і цілеспрямованому використанні спеціалізованих рухливих ігор найбільш повноцінно відбувається процес освоєння технічної сторони спортивних рухів. На початковому етапі ознайомлення із спеціальною технічною дією гри виконують роль вправ, що підводять, де дана дія представлена в спрощеному варіанті. На етапі закріплення технічної дії використовуються складніші ігри і ігрові змагання, що містять елементи технічної дії, що вивчаються. Необхідно зазначити, що закріплені в ігрових умовах навички рухів порівняно легко перебудовуються у подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів. Це, у свою чергу, сприяє створенню міцної основи для подальшого навчання технічним діям. У процесі участі в рухливих іграх, що послідовно ускладнюються, у юних каратистів виховувались всі необхідні якості, що забезпечують успіх в тактичному єдиноборстві: швидкість реакції і орієнтування, тактичне мислення, рішучість.

Застосування спеціалізованих рухливих ігор змагальним методом, де в умовах змагань закріплюються і вдосконалюються елементи технічних дій, є однією з форм, що дозволяє реалізувати психологічну готовність юних каратистів до змагальної діяльності.

Таким чином, система засобів навчання і тренування юних каратистів спеціалізовані рухливі ігри служили не тільки допоміжними вправами, активізуючими увагу, що створюють оптимальний емоційний фон учбово-тренувального заняття, але і виступали як незамінний основний засіб, що підвищує ефективність спеціалізованого тренувального процесу.

Важливими компонентами змагального поєдинку каратистів, є не тільки прийоми карате, але і різні підготовчі, фонові дії, які заповнюють паузи між ними. До них відносяться: здійснення ударів руками та ногами, різні прийоми з виведення рівноваги суперника, кидки, утримання і тиснення суперника на дистанції, завоювання вигідних позицій та інші.

Складність карате як виду єдиноборства полягає у великій різноманітності прийомів і способів ведення поєдинків, цільовій неординарності використовуваних вправ, утрудняє систематизацію специфічного змісту тренувальних і змагальних вправ каратистів.

Водночас для реалізації навчально-тренувального процесу, а тим більше його вдосконалення перед фахівцями, педагогами, тренерами гостро постають питання щодо впорядкування вживаних у практиці спортивних занять карате-до спортивних вправ. Ігри з елементами єдиноборства сприяли наданню ефективної дії на процес навчання елементам тактики і формування оперативного (тактичного) мислення у каратистів-початківців.

Ніякими іншими засобами не можна так максимально точно, як іграми з елементами єдиноборства, змоделювати характерну для карате стохастичну динаміку рухової діяльності на тілі постійно змінних ситуацій, опору партнера і психічного стану спортсменів на татамі. А це є умовою реалізації одного з найважливіших принципів спортивного тренування – принципу динамічної відповідності.

Застосування спеціалізованих рухливих ігор в тренувальному процесі дозволило нам наближувати умови вдосконалення прийомів, що розробляються, до змагальних умов. В цьому випадку автоматизація відпрацьовуваної дії проходить при весь час ситуаціях, що змінюються, при збереженні рухових навичок причому з різноманітними варіантами сутички. Причому в процесі гри у тих, хто займаються рівень частоти серцевих скорочень тримався від 174 уд/хв, що відповідає пульсу в змагальних поєдинках.

Включення спеціалізованих ігор в тренувальний процес значно сприяло розвитку рухових якостей, а відповідний рівень розвитку фізичних якостей сприяв підвищенню ефективності спортивної техніки відповідно до урахування тих специфічних умов, що моделюються ігровими ситуаціями, в яких вони виявляються.



Традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки у наслідок неповної адекватності віковим особливостям контингенту не дозволяють повною мірою оптимізувати учбово-тренувальний процес. Істотним недоліком традиційних методик, на нашу думку, є строга регламентація процесу навчання, що не дозволяє в достатній мірі індивідуалізувати технічну майстерність і виховати варіативність рухових навичок.

*Ігри з торканнями.* Навчальне завдання.

Сформувати основні стійки, розвинути відчуття дистанції і виробити навички маневрування.

Ігрове завдання. Торкнутися долонею певної частини тіла суперника.

Хід гри: гравці маються в своєму розпорядженні лицем один до одного на відстані одного-двох метрів. Тренер дає завдання, знаходячись весь час лицем один до одного, торкнутися наперед певної частини тіла суперника.

Правила. Гра починається за сигналом тренера. Дозволено довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію. Після торкання гравці займають початкове положення».

Оцінка. Перемагає той, хто торкнеться обумовленої частини суперника. При одночасному торканні спроба не зараховується і гра продовжується.

*Ігри з елементарними технічними вправами.*

Юні спортсмени поділяються на приблизно однакові пари за довжиною і масою тіла. Тренер пояснює правила і ставить завдання. За сигналом свистка починається гра. Тренер стежить за правильним виконанням завдання, притримує каратистів, які дуже емоційно захопилися грою, у ходу гри міняє партнерів, якщо вони не рівні один одному. Тренер стежить, щоб гравці не поверталися боком і спиною один до одного, щоб не торкалися підлоги якою-небудь частиною, тіла, окрім ступній ніг. Гра триває 1–3 хв. Гравець, що набрав більшу кількість очок, оголошується переможцем. Ігри з торканнями, тисненнями і атакуючими захопленнями можна проводити як на татамі, так і на підлозі.

*Гра «Третя точка».* Учбове завдання: навчити виводити з рівноваги. Ігрове завдання: примусити торкнутися татамі рукою або коліном.

Хід гри: гравці стоять напроти один одного на відстані одного-двох метрів. За командою тренера вони починають штовхати, звалювати один одного для того, щоб примусити супротивника торкнутися третьою точкою тіла, окрім підшов, татамі. Правила: Починати гру можна тільки після рукостискання. Не можна проводити кидки і ударяти супротивника. Не можна робити больові захвати. Виграє той, хто більша кількість разів примусить супротивника торкнутися третьої точки татамі [40].

Для реалізації навчально-тренувального процесу, а тим більше його вдосконалення перед фахівцями, педагогами, тренерами постають питання щодо впорядкування застосування у практиці спортивних занять карате-до спортивних вправ.

Перед початком педагогічного експерименту юні спортсмени, після формування експериментальних і контрольних груп, були ознайомлені зі специфічними вправами, тестами, пристроями й пристосуваннями запланованого дослідження. Це було необхідно для більш об'єктивної реєстрації вихідних даних спеціальної і загальної фізичної підготовленості, тестів на силу і гнучкість.

Проведений нами педагогічний експеримент дозволив отримати дані, про те, як реагує організм тих, хто займається карате-до, на систематичні тренувальні навантаження різної спрямованості, тобто визначити найефективніший варіант тренувального процесу на становлення структур організму дітей.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що на початку навчального року результати тестування юних каратистів в експериментальній і контрольній групах знаходяться майже на одному рівні.

Подальший аналіз був проведений через 9 місяців занять для визначення прогностичної значущості кожного комплексу окремо.

У таблиці 4.1 подані показники вихідного рівня швидкісно-силової підготовленості і гнучкості юних каратистів 10–11 років експериментальної і контрольної груп на початку річного циклу навчально-тренувального процесу.

Таблиця 4.1

**Показники вихідного рівня фізичної підготовленості  
юних каратистів 10–11 років**

№ п/п	Рухові тести	Експериментальна група				Контрольна група				
		$\bar{X}$	$\delta$	m	V	$\bar{X}$	$\delta$	m	V	t
1	Стрибок у довжину з місця, см	166	13,3	4,01	8	162	6,11	1,57	3	0,5
2	Станова сила, кг	66,0	4,7	1,41	9	65,4	5,32	1,37	8	0,2
3	Підтягування на поперечині, разів	4,27	1,48	0,32	7	3,86	1,59	0,34	4	0,8
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	19,70	3,74	1,12	5	18,9	3,45	0,89	2	0,6
5	Нахил тулуба вперед, см	4,86	3,44	1,04	4	4,98	2,85	0,73	7	0,1
6	«Вправа міст», см	39,2	10,3	3,11	6	40,7	7,59	1,96	9	0,1
7	Шпагат поперечний, с	14,3	9,67	2,91	4	14,8	4,12	1,06	8	0,2

Порівняльний статистичний аналіз показників експериментальної і контрольної груп не дає підстав говорити про суттєві різниці середніх між ними. У жодному випадку з жодного тесту не було відзначено достовірних різниць середніх. Це ще раз указує на однорідність досліджуваних експериментальної і контрольної груп.

Подальший аналіз показників з усіх тестів між двома групами 9–10 років виявляє, що у хлопчиків 9–10 років достовірні різниці середніх виявлені тільки у трьох випадках. У першому випадку різниці було відзначено в експериментальних групах за тестом «підтягування на поперечині». У другому і

третьому випадках різниці середніх відзначені в контрольних групах за тестом «стрибок у довжину з місця».

Наприкінці педагогічного експерименту всі досліджувані контрольної та експериментальної груп були повторно протестовані за зазначеним вище тестами. Аналіз даних указує на істотні зміни, що відбулися в експериментальній групі хлопчиків 9–10 років під впливом експериментальної методики. У контрольній групі зміни також відбулися, але у значно меншому ступені.

У таблиці 4.2 подані показники силової підготовленості і гнучкості юних каратистів 9–10 років контрольної групи. Як видно, відзначено поліпшення всіх показників до закінчення річного циклу. Однак у жодному випадку не було отримано достовірних різниць середніх.

Таблиця 4.2

#### Динаміка фізичної підготовленості юних каратистів контрольної групи

№ п/п	Рухові тести	На початку експерименту				Після експерименту				
		$\bar{X}$	$\delta$	m	V	$\bar{X}$	$\delta$	m	V	t
1	Стрибок у довжину з місця, см	162	6,11	1,57	3	167	2,89	0,74	2	1,62
2	Станова сила, кг	65,4	5,32	1,37	8	68,3	4,34	1,12	6	1,6
3	Підтягування на поперечині, разів	3,86	1,59	0,34	4	4,8	1,56	0,4	3	1,92
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	18,9	3,45	0,89	8	19,7	5,48	1,41	2	1,09
5	Нахил тулуба вперед, см	4,98	2,85	0,73	7	7,59	1,89	0,48	3	1,83
6	«Вправа міст», см	40,7	7,59	1,96	9	33,8	10,2	2,65	3	1,58
7	Шпагат поперечний, см	14,8	4,12	1,06	8	12,4	3,21	0,83	2	1,75

У таблиці 4.3 відображені аналогічні показники у хлопчиків 9–10 років експериментальної групи. Насамперед необхідно відзначити значне поліпшення показників з усіх тестів. Однак різниці середніх виявлено тільки у 5 тестах з 7.

**Динаміка фізичної підготовленості юних каратистів  
експериментальної групи**

№ п/п	Рухові тести	На початку експерименту			Після експерименту					
		$\bar{X}$	$\delta$	m	V	$\bar{X}$	$\delta$	m	V	t
1	Стрибок у довжину з місця, см	166	13,3	4,01	8	172	2,34	0,92	3	2,62
2	Станова сила, кг	66,0	4,7	1,41	1	70,8	4,48	1,24	9	2,60
3	Підтягування на поперечині, разів	4,27	1,48	0,32	2	6,4	1,68	0,5	3	2,88
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	19,7	3,74	1,12	1	20,8	4,12	1,38	1	2,09
5	Нахил тулуба вперед, см	4,86	3,44	1,04	7	5,39	2,09	0,88	3	1,85
6	«Вправа міст», см	39,2	10,03	3,11	2	33,3	9,2	2,66	1	1,68
7	Шпагат поперечний, см	14,3	9,67	2,91	6	12,4	3,21	0,83	2	2,76

Цілеспрямована робота з розвитку швидко-силових якостей і гнучкості в річному циклі навчально-тренувального процесу з юними каратистами в експериментальних групах дала позитивні і достовірні зрушення в результатах, що виявилось в поліпшенні всіх показників, що відображають ці рухові якості. У контрольних групах поліпшення, мабуть, головним чином відбулося завдяки природному віковому фізичному розвитку. Приріст показників був значно менше і виявився недостовірним. ( $p > 0,05$ ).

Статистично достовірний ( $p < 0,05$ ) приріст усіх тестових показників у діях силового характеру в експериментальних групах юних каратистів може слугувати достатньою підставою для висновку про те, що виконана програма силової підготовки обумовила істотні зрушення в загальному розвитку силових здібностей у цієї групи спортсменів. Є підстави стверджувати й те, що це позитивно позначилося як на загальній фізичній дієздатності юних спортсменів.

## ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено, що карате, як вид спорту є не лише ефективним засобом фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, сферою спілкування, але й прояву соціальної активності людей, що безперечно впливає і на інші сторони життя спортсмена, як становища в суспільстві, трудової діяльності, структури етично-інтелектуальних характеристик. Підготовка в карате включає у себе індивідуальні заняття з оволодіння базовою технікою, тренування з супротивником і додаткові вправи для підвищення технічної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів. У конкретних випадках тактична підготовка спирається на відомості про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну підготовки, тому на основі розбору цієї інформації визначається тактичне завдання для даного конкретного поєдинку, що вкрай важливо враховувати на початковому етапі багаторічної підготовки каратистів із необхідністю ігрової форми, завдяки якій діти з успіхом засвоюватимуть складнокоординаційні технічні дії.

2. Встановлено, що у підготовчому періоді річного циклу каратистів 10–11 років побудова тренувального процесу відбувається на основі всебічної фізичної підготовки що, розвивати інтерес, виробити стійку мотивацію до систематичних занять карате й виконати початкові кваліфікаційні нормативи. Такий підхід передбачає використання спеціально-підготовчих вправ для переважного розвитку рухових якостей, необхідних як для спортивного вдосконалення, освоєння техніко-тактичних дій так і для створення річного планування для зростання майстерності. Під час річного планування тренувального процесу складаються плани за періодами та етапами, на підставі яких будуються плани з мікроциклів, а останні є основою для розробки окремих тренувальних занять. Кілька мікроциклів (3–5) об'єднуються у мезоцикл, що дозволяє цілеспрямовано керувати тренувальним процесом, відповідно, чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню тренуваності каратистів 10–11 років. Планування мікроциклу

рекомендується складати в кінці попереднього мікроциклу, а плани за етапами – в кінці попереднього етапу.

3. Застосування спеціалізованих рухливих ігор у тренувальному процесі дозволило наближувати умови вдосконалення технічних прийомів, до змагальних умов. У цьому випадку автоматизація техніко-тактичних дій проходить у ситуаціях, що змінюються, за збереження рухових навичок з різноманітними варіантами поєдинку. Включення спеціалізованих ігор в тренувальний процес сприяє розвитку рухових якостей та підвищенню ефективності техніко-тактичних дій відповідно з урахування тих специфічних умов, що моделюються ігровими ситуаціями.

4. Проведений педагогічний експеримент, щодо методики застосування спеціалізованих рухливих ігор засвідчив, що приріст у тестових показниках силового характеру, юні каратисти експериментальної групи, за результатом стрибка у довжину з місця покращали на 3,6%; станової сили – 6%; підтягування на поперечині – 50%; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 5,2%, нахилу тулуба вперед – 25%; «вправа міст» – 15,3%; шпагату поперечного – 14,2%. Отже, загалом приріст у тестових показниках 10–11-річних каратистів експериментальної групи у середньому дорівнює у силових тестах – 27,7% гнучкості – 32,5% ( $p < 0,05$ ).

Перспективним напрямком подальших досліджень може бути визначення техніко-тактичних дій юних каратистів у зв'язку з антропометричними показниками та руховими якостями в змагальному періоді підготовки.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абаев Н. В. Лаосские истоки китайского Ушу / Н. В. Абаев // Дао и даосизм в Китае. – М., 2002. – С. 57–59.
2. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
3. Акопян А. О. Сопряжённый метод скоростно-силовой и специальной тренировки по рукопашному бою / А. О. Акопян, С. А. Астахов // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва / XVI Всерос. науч.-практ. конф. – М. : ВНИИФКиС, 1999. – С. 11–12.
4. Аксенов Э. И. Каратэ: От белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты [Текст] / Э. И. Аксенов. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 174 с.
5. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 44–46.
6. Барановский В. Айкидо и каратэ / В. Барановский, Ю. Кутырев. – М. : Здоровье народа, 1993. – 144 с.
7. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
8. Бельц В. Э. Влияние занятия каратэ-до на социализацию подростков / В. Э. Бельц // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. – № 3. – С. 38.
9. Бекетов В. А. Пути формирования соревновательной установки в процессе спортивного соревнования юных борцов : автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук / В. А. Бекетов. – К., 2000. – 21 с.
10. Боднар И. Р. Единство обучения, воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста в процессе занятий карате / И. Р. Боднар., Я. К. Витос //



Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2011. – № 10. – С. 5–9.

11. Бранд Р. Айкидо. Учение и техника гармонического развития / Р. Бранд ; пер. с нем. – М. : Фаир, 2007. – 320 с.

12. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. – №2. – С. 148–150.

13. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. – №2. – С. 19–21.

14. Бурцев Г. А. Техника рукопашного боя / Г. А. Бурцев. – М. : ВАФ, 1990. – 195 с.

15. Бушин И. А. Формирование техники приемов борьбы в спортивном рукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов : Автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / И. А. Бушин. – Краснодар, 2005. – 26 с.

16. Васильев В. И. Динамика физической подготовленности юных дзюдоисток : автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук / В. И. Васильев. – М., 1995. – 20 с.

17. Вещиков Ф. А. Воспитание физической культуры личности у старших школьников на занятиях каратэ во внеурочное время / Ф. А. Вещиков // Автореф. дисс. .канд. пед. наук. – М., 2007. – 25 с.

18. Вовканич Л. С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів / Л. С. Вовканич, А. В. Дунець-Лесько // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 3. – С. 36–40.

19. Вихманн В. Д. Школа каратэ-до. Искусство ката / В. Д. Вихманн. – М. : Сов. спорт, 1993. – 302 с.

20. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 256 с.

21. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 39 с.
22. Горевалов И. И. Боевые искусства мира / И. И. Горевалов. – Йошкар-Ола : Арпо, 2004. – 254 с.
23. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
24. Грубар І. Модельна характеристика каратистів / І. Грубар, Н. Грабик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3. – С. 20–26.
25. Германов Г. Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ / Г. Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1 (11). – С. 19–27.
26. Гузар В. М. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів / В. М. Гузар, М. С. Савченко-Марущак, О. Г. Шалар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2016. Вип. 139. – С. 45–48.
27. Дашинский В. Э. Секреты каратэ-до / В. Э. Дашинский. – М. : ФАИР, 2008. – 474 с.
28. Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Э. Ю. Дорошенко // Теория и методика физической культуры. – 2013. – №5. – С. 41–45.
29. Дунець-Лесько А. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Вип. 13. – Т. 3. – С. 67–70.
30. Жуков В. Л. Вікова фізіологія : навч. посіб. для студ. спеціальності «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт»,

- «Фізична реабілітація» / Жуков В. Л. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2004. – С. 51–52.
31. Захаров Е. П. Рукопашный бой : самоучитель / Е. П. Захаров. – М. : Культура и традиция, 2004. – 240 с.
32. Захаров Е. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Е. Захаров. – М. : Лептос, 2004. – 364 с.
33. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : підручник [для студ., магістр., асп. галузі фіз. вих. і сп.] / І. І. Земцова – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 208 с.
34. Иванов-Катанский С. А. Практическое боевое каратэ [Текст] / С. А. ИвановКатанский. – М. : Издательско-торговый дом «ГРАНД»; Фаир-пресс, 2001. – 186 с.
35. Ильин Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 352 с.
37. Иванов-Катанский С. Джиу-джитсу / С. Иванов-Катанский. – М. : Фаир, 2007. – 336 с.
36. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до [Текст] / Н. Каштанов. – Ростов-н-Д : Феникс, 2007. – 240 с.
37. Казарян А. Д. Классификация элементов техники и методические особенности обучения в каратэ : автореф. дис... канд. пед. наук. – Ереван, 2002. – 20 с.
38. Козлов А. М. Основные направления развития восточных единоборств / А. М. Козлов. – Коломна : Мин-во обороны России, 2005. – С. 170.
39. Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте / Л. В Капилевич, К. В. Давлетьярова, Е. В. Кошельская [и др.]. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 172 с.
40. Курьсь В. Н. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» // В. Н. Курьсь, М. И Евстигнеева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 84–89.

41. Концовська С. Морфофункціональні можливості організму юних спортсменів віком 7–10 років, які займаються дайто-рю айкідзюдзюцу / С. Концовська // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2017. – С. 120–122.
42. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф дис. канд. пед. наук, СПб, 2011. – 26 с.
43. Лубышева Л. И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006. – №3. – С. 5–11.
44. Литвиненко А. М. Методика вдосконалення силових якостей в Окінавському Годзю-рю каратэ-до / А. М. Литвиненко. – Харків : Компанія СМІТ, 2007. – 28 с.
45. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до : [монография] / А. Н. Литвиненко. – Харьков : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
46. Маєвська С. М. Модельні морфологічні характеристики окремих видів спорту швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу / С. М. Маєвська, М. Я. Гриньків, Л. С. Вовканич, Г. К. Старостюк // Теорія і методика фізичного виховання, 2011. – №3. – С. 36–40.
47. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации [Текст] / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сб. науч. материалов. – Сіhinãu : USEFS, 2008. – С. 343–345.
48. Микрюков В. Ю. Каратэ-до [Текст] / В. Ю. Микрюков. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 428 с.

49. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
50. Никитушин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : [монография] / В. Г. Никитушин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
51. Орлов Ю. Л. Основы методики комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных спортсменов, занимающихся спортивным каратэ / Ю. Л. Орлов // Детский тренер. – 2013. – № 1. – С. 84–93.
52. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. – [пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
53. Плескачев А.А. Пространственные характеристики технических действий каратэ / А. А. Плескачев // Боевые искусства планеты, 2007. – №2. – С. 31–34.
54. Похоруков О. Ю. Каратэ-до как оздоровительная система для детей и подростков / О. Ю. Похоруков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2008. – №3. – С. 46–47.
55. Пятисоцкая С. С. Проблема индивидуального похода подготовки в спортивных единоборствах (каратэ) / С. С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. – № 3. – С. 168–171.
56. Пятисоцкая С. С. Оптимизация психологической подготовки юных спортсменов в восточных единоборствах (на примере каратэ) / С. С. Пятисоцкая // Актуальные проблемы современных наук, 2007. – С. 134–137.
57. Решетов Д. В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании старших дошкольников с акцентом на формирование социальной активности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград : ВГАФК, 2010. – 24 с.
58. Саєнко В. Г. Розвиток карате у світі і становлення Української федерації кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : сб. науч. тр. III Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2005. – С. 197–203.

59. Снегирев В. В. Физиологическая оценка нагрузки школьников / В. В. Снегирев // Физическая культура в школе. – 2009. – №2. – С. 41.
60. Степанов С. В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 32–34.
61. Столов И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие / И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М. : Советский спорт, 2007. – 140 с.
62. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
63. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 46 с.
64. Скляр М. С. Рівень фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате / М. С. Скляр // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 334–338.
65. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи / М. С. Скляр // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 15. – С. 202–206.
66. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Владос Пресс, 2002. – 537 с.
67. Спирина И. К. Исследование способности дошкольников воспринимать и точно оценивать величину и изменение параметров движения / И. К. Спирина, О. Е. Ушакова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 182–185.
68. Травников А. Техника каратэ-до (система дзе-син-мон) / А. Травников. – Краснодар, 1993. – 63 с.
69. Трусов О. В. Каратэ. Теория и практика / О. В. Трусов. – К. : Славянский клуб, 2004. – 224 с.

70. Уколов А. В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Уколов, Т. Е. Жильцова // Молодой ученый. – 2014. – №1 (60). – С. 581–583.
71. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой жизненный путь / Г. Фунакоси ; пер. с англ. – М. : ISI, 2003. – 448 с.
72. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів / С. С. Харченко // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Т. 1. – С. 401–405.
73. Шалар О. Г. Психологія тактичного двобою юних каратистів / О. Г. Шалар, Є. А. Стрикаленко, М. С. Савченко-Марущак // Единоборства, 2018. – №2 (8). – С. 104–115.
74. Starosta W. Motoryczne zdolności Koordynacyjna (znaczenie, struktura ) / W. Starosta. – Warszawa : Instytut Sportu w Warszawie, 2003. – 566 p.
75. Ralph B. Energetics of karate kumite / B. Ralph, B. Thorsten, J. Christop // Eur J Physiologyh, 2004. – P. 518–523.
76. Robergs A. B. Fisiologia do Exercício / A. B. Robergs, S. O. Roberts. – San Paulo : Phorte Editore, 2002. – 490 p.
77. Voelzke M. Promoting lower extremity strength in elite volleyball players / M. Voelzke, N. Stutzig, H. Thorhauer // Granacher effects of two combined training methods. J. SciMedSport, – 2012 – P.1457–1462.
78. Taylor J. Beginner to black belt : authorised kata manual for kyokuyshin karate / J. Taylor. – Melbourne, 2005. – 101 s.
79. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.
80. Wojnar J. Sense-motor reactivity and physical development of schoolchildren / J. Wojnar, N. Makarenko, W. Lyzogub, E. Menshyh, Yu. Petrenko, V. Pustovalov // Annales Lublin Universitatis Mariae Curie- Sklodowska. Sectio D, Medicina. – 2006. – Vol. Lx, Suppl. XVI, № 8. – P. 325–331.

## Анкета опитування тренера-викладача із карате-до

## Шановний тренер-викладач!

Просимо дати відповідь на запитання анкети:

1. З якого віку, як Ви вважаєте, найбільш доцільно починати систематичні тренувальні заняття з дітьми з карате-до?

..... (вказати).

2. В якому віці на ваш погляд краще вивчати техніку та тактику карате?

А) 5 років;

Б) 6 років;

В) 7 років;

Г) інший вік.

3. Які психофізичні здібності необхідні каратисту для досягнення спортивної майстерності?

– техніко-тактичні;

– гнучкість;

– швидко-силові;

– витривалість;

– силові;

– вольові якості;

– координаційні;

– духовні якості.

(підкресліть потрібне, укажіть додатково, якщо Ви вважаєте, що необхідне не названо).

4. Які на ваш погляд техніко-тактичні дії в першочергово повинні вивчатися дітьми на етапі початкової підготовки?

А) удари руками; В) вихідні положення;

Б) удари ногами; Г) тренування в парах.

5. Як треба заохочувати дітей до вивчання техніки та тактики карате щоб їх зацікавити?

А) показ відеофільмів про карате;

Б) читання літератури з карате;

В) показ техніки тренером.

6. Яка середня тривалість оволодіння базовою технікою карате до початку виступів на змаганнях?





## АНОТАЦІЇ

**Жоха Я. І.** Удосконалення техніко–тактичної підготовки юних каратистів на етапі початкової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2020. – 81 с.

Розроблена і науково обґрунтована методика техніко-тактичної підготовки юних каратистів на основі спеціалізованих рухливих ігор, що забезпечило підвищення гнучкості та силових якостей для виконання ефективних технічних дій у підготовчому періоді річного циклу. Доповнено дані щодо, впливу спеціалізованих рухливих ігор на оволодіння техніко-тактичними прийомами юними каратистами.

Практична значущість отриманих результатів заключаються в тому, що реалізація у навчально-тренувальному процесі каратистів 10–11 років на основі впровадження спеціалізованих рухових ігор сприяє підвищенню техніко-тактичної підготовки і розвитку силових якостей та гнучкості.

Результати дослідження можуть використані в практичній діяльності тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів, секцій з різних видів єдиноборств.

**Ключові слова:** карате, рухові якості, технічні дії, етап початкової підготовки, рухливі ігри, силові якості, гнучкість.

**Жоха Я. И.** Совершенствование технико-тактической подготовки юных каратистов на этапе начальной подготовки // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2020. – 81 с.

Разработана и научно обоснована методика технико-тактической подготовки юных каратистов на основе специализированных подвижных игр, что обеспечило повышение гибкости и силовых качеств для выполнения эффективных технических действий в подготовительном периоде годичного цикла. Дополнены данные по влиянию специализированных подвижных игр на овладение технико-тактическими приемами юными каратистами.

Практическая значимость полученных результатов заключаются в том, что реализация в учебно-тренировочном процессе каратистов 10–11 лет на основе внедрения специализированных двигательных игр способствует повышению технико-тактической подготовки и развития силовых качеств и гибкости. Результаты исследования могут использованы в практической деятельности тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, клубов, секций по различным видам единоборств.

**Ключевые слова:** каратэ, двигательные качества, технические действия, этап начальной подготовки, подвижные игры, силовые качества, гибкость.

**Zhokha Ya. I.** Improvement of technical and tactical training of young karate fighters at the stage of initial training // Master's qualification work / specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2020. – 81 p.

Developed and scientifically substantiated methods of technical and tactical training of young karate fighters on the basis of specialized mobile games, which provided increased flexibility and strength to perform effective technical actions in the preparatory period of the annual cycle. Data on the influence of specialized mobile games on the mastery of technical and tactical techniques by young karatekas have been supplemented.

The practical significance of the obtained results is that the implementation in the educational process of karate 10–11 years on the basis of the introduction of specialized motor games helps to increase technical and tactical training and development of strength and flexibility.

The results of the study can be used in the practice of coaches-teachers of children's and youth sports schools, clubs, sections in various types of martial arts.

**Key words:** karate, motor skills, technical actions, initial training stage, moving games, strength qualities, flexibility.