

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)

Суми
Сумський державний університет
2022

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми: Сумський державний університет, 2022. – 171 с.

Збірник містить наукові матеріали, присвячені висвітленню різних питань із модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, технологій e-learning у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення, фізичної терапії та рухової рекреації різних груп населення.

Тези доповідей становлять теоретичний і практичний інтерес для студентів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2022

ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ, ЯК СКЛАДОВА БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТА

Забара В. М., аспірант, Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
valentynzabara@gmail.com

Вступ. Останнім часом карате, як спортивна дисципліна, набуває все більшу популярність. На Олімпійських іграх 2020 українські спортсмени здобули 2 медалі – срібну і бронзову. Виникнення карате-до пов'язують з монастирем Шаолінь і відносять до II ст. н.е. Звідти цей вид єдиноборств потрапив на острів Окінава, Японія, де почав швидко розвиватися під назвою «Рука Окінави». В 30-х роках XX ст. цей вид отримав назву карате-до. Засновником сучасного карате-до вважається Гічін Фунакоші (1869–1957 р.р.). Сучасне карате об'єднує прийоми єдиноборств, фізичне та духовне самовдосконалення і спорт. У різних країнах Європи сформувалися власні стилі, що додатково включали в себе значну частину національних єдиноборств з їх специфічними традиціями і розумінням. У наш час, серед майстрів східних єдиноборств сформувався подвійний підхід до карате, як виду спорту. Перший підхід визначає карате, як спортивну діяльність, що потребує розвитку силових і інших рухових якостей [1]. Другий підхід – як засіб гармонійного всебічного розвитку людини, що представляє єдину систему фізичних вправ і філософських структур. Складність карате-до полягає у великій різноманітності прийомів і способів ведення поєдинків, незвичності та неординарності вправ, що використовуються, в зв'язку з чим ускладнюється систематизація специфічного складу тренувальних та змагальних вправ каратистів [2]. У цьому треба чітко розуміти, що, якщо теоретична, психологічна, фізична, і технічна підготовка спортсмена – його перевага, то вміле використання цих навичок і вмінь – тактична майстерність, яка, в свою чергу, вимагає чіткого виконання раніше розроблених тактичних схем на змагання чи поєдинок.

Мета дослідження – висвітлити основні аспекти формування тактичної майстерності, як складової частини базової підготовки спортсмена-каратиста.

Виклад основного матеріалу. В Україні карате розглядається, як спортивна дисципліна, подібно до дзюдо, боксу, самбо. На основі аналізу літературних джерел, було з'ясовано, що єдиного розуміння змісту тактики карате-до не виявлено. Науковцями прийнято виділяти такі основні методи спортивного тренування: фізичні вправи, що впливають на підготовку спортсменів і додаткові чинники, що підсилюють вплив основних засобів. Склад засобів зумовлений станом спортсменів (вікові особливості, фізична підготовка, стан здоров'я і т.д.). З урахуванням своєрідності підготовки каратистів, розташування рівнів підготовки можна представити у наступній послідовності:

1 рівень, модель потенційних спортивних можливостей (спортивний стаж, фізичний розвиток, функціональна підготовка);

2 рівень, модель майстерності (загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, психофункціональна підготовка);

3 рівень, змагальна модель (основні показники змагальної діяльності, ступінь оволодіння техніко-тактичною майстерністю).

Під час побудови структури тренувального процесу потрібне чітке уявлення чинників, що зумовлюють досягнення в карате-до (розроблені загальні теоретичні моделі структури спортивних досягнень). Досягнення каратистів приблизно на 50–60% визначаються координаційними здібностями та рівнем техніко-тактичної підготовки. Без досконалої техніки і тактики важко претендувати на перемоги у великих змаганнях. Друга за важливістю частина (біля 20%) у спортивних досягненнях – спортивна підготовка. Решта (20–30%) відводиться на психологічні компоненти майстерності спортсменів. Тактика спортивного карате-до – це вміння цілеспрямовано і вміло виконувати різні технічні та психологічні прийоми з метою

досягнення високих результатів. Основна мета – вивести з поєдинку супротивника ефективними способами з найменшими зусиллями. Побудова тактики карате-до включає такі основні складові: чіткий самоконтроль і самодисципліна; виявлення тактики супротивника і перехоплення ініціативи; оцінка супротивника, його фізичних кондицій, ступеня виснаження; забезпечення домінування власного стилю і темпу бою; відчуття часу. Всі ці складові потребують ґрунтовних умінь та навичок сформованих на базі багаторічних тренувань. За формами тактика поділяється на відкриту і приховану. Структуру тактичної підготовки в карате складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому. Для ефективного освоєння і застосування тактики ключове значення має вміння збирати, опрацювати і використовувати інформацію про суперника, про його сильні і слабкі сторони, фізичну, технічну, психічну і тактичну підготовку, моральний стан. Обробка інформації визначає тактичний план для конкретного поєдинку. Щоб забезпечити можливість вирішення спортсменом тактичних задач, він повинен досконально володіти спеціальними руховими навичками і вміти застосовувати теоретичні знання. Тому для каратиста важливе оволодіння наступними здібностями: високий темп і швидкість рухових дій, застосування прийомів і ударів та їх комбінацій; досконале володіння техніками «ката» та «куміте»; різноманітність особистої техніки. Змагальна тактика умовно ділиться на такі основні групи: 1) виклик у суперника захисних дій – сковування дій, нав'язування свого домінування, виведення з рівноваги; 2) виклик у суперника атаквальних дій – забезпечення проведення контр атаки; 3) послаблення реакції суперника – повторні атаки з відходом до оборони. 4) застосування швидко-силових дій. У тактичній підготовці каратиста йдеться про вирішення трьох завдань: засвоєння тактичних знань (ведення поєдинку, вміння використовувати силу супротивника у своїх цілях і т.д); розвиток тактичних навичок (уміння використовувати особисті технічні, фізичні та психологічні якості); розвиток тактичної

майстерності (відпрацювання до автоматизму різних ситуацій спортивного поєдинку). Враховуючи, що на етапі базової підготовки технічні навички удосконалюються на тренуваннях, максимально наближених до змагань, а також участь спортсмена у змаганнях на постійній основі, створюються умови для максимально ефективного засвоєння і відпрацювання навичок підготовки, формулювання, вирішення тактичних. Отже, можемо зазначити, що тактична підготовка базується на таких засадах, тактичні завдання що вирішуються на теоретичній основі, тактичні знання які закріплюються на практиці і відпрацьовуються до автоматизму, тому спортсмен повинен чітко розуміти, як реалізувати тактичні рішення. Удосконалення тактичних дій має йти на вдосконалення власної індивідуальної тактики (придатна для індивідуальних фізіологічних особливостей, тобто довга рука чи нога), вдосконалення вміння нав'язувати свою манеру та інтенсивність ведення бою, також здатність проводити тактичні дії за своїм опрацьованим планом і технічними прийомами.

Висновки. Тактична майстерність спортсмена-каратиста представляє здобуття перемоги у двобої шляхом умілого використання своєї переваги над супротивником. Ключове значення має, поряд з фізичною, технічною, психічною підготовкою, має вміння збирати, опрацьовувати та використовувати інформацію про суперника, тобто теоретична підготовка. Системний підхід до вивчення прийомів та методів тактичної підготовки потребує подальшої розробки методичних рекомендацій, які б стали у нагоді тренерам і спортсменам.

Література

1. Грубар І. Грабик Н. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 20–26.
2. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Единоборства*. 2018. №2 (8). С. 104–115.