

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет  
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ 14–15 РОКІВ**

**НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:

студент денної форми навчання,  
II курсу, групи СПм – 001  
Забара Валентин Михайлович

Науковий керівник:

к.фіз.вих, доцент  
Король Світлана Анатоліївна

Голова комісії \_\_\_\_\_ В. Г. Маслов  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_ С. А. Король  
(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 – 2021

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КАРАТЕ-ДО .....	7
1.1. Загальні засади карате-до, як виду спорту .....	7
1.2. Особливості технічної та тактичної підготовки каратистів .....	14
1.3. Побудова навчально-тренувального процесу на сучасному етапі розвитку карате-до .....	23
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	29
2.1.2. Педагогічне спостереження .....	29
2.1.3. Педагогічне тестування .....	30
2.1.4. Педагогічний експеримент .....	32
2.1.5. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КАРАТИСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	34
3.1. Використання спеціальних та загально-розвиваючих вправ у тренувальному процесі на етапі спеціальної базової підготовки юних каратистів 14-15 років .....	34
3.2. Сутність планування навчально-тренувального процесу .....	44
3.3. Експериментальна методика проведення техніко-тактичної підготовки в річному циклі підготовки.....	47
Висновки до розділу 3.....	59
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	60
ВИСНОВКИ .....	66
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ЗФП	загальна фізична підготовка
КШЗ	коефіцієнт швидкості засвоєння
ОЦ	оцінка виконання вправи
СФП	спеціальна фізична підготовка
СВ	складність вправи
ЦНС	центральна нервова система
ЧСС	чистота серцевих скорочень
Ч	час вивчення

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Останнім часом карате, як спортивна дисципліна, набуває все більшу популярність, що також включено до програми Олімпійських ігор, які пройшли в Токіо-2020.

Для молодого покоління великий інтерес становлять традиційні східні бойові мистецтва, які приваблюють різноманітністю рухів (ударних та кидкових технік) та їх ефективність. Гармонійне поєднання фізичного і духовного у людині є само собою зрозумілим чинником у східних бойових мистецтвах, що відрізняються комплексною системою психологічної підготовки, де існує цілісний погляд на людину та на навколишню дійсність, яку вона, у силу своїх розвинених рухових, моральних і психологічних якостей, здатна змінитися на краще, створюючи таким чином гармонію у самому собі і у навколишньому світі. Цінність такого підходу не потребує спеціальних доказів, вона підтверджується всією багатовіковою історією розвитку можливих єдиноборств [12; 24; 32; 74]. Деякі тренери не замислюються про виховний ефект занять бойовими мистецтвами, для дітей та підлітків, які виховуються на сучасних бойових єдиноборствах привабливі самі прийоми, а не процес власного вдосконалення, у них виникає також бажання навчитися всьому відразу і швидко.

На думку більшості спортивних фахівців, карате всебічно впливає на гармонійний розвиток організму дитини, на її рухові здібності, функціональну витривалість організму і у той же час, впливає на вдосконалення моральних та вольових якостей характеру майбутньої індивідуальності, що особливо важливо в сучасному суспільстві через проблему гіпекінезії дітей. Крім того, карате виховує дисциплінованість, відповідальність, почуття взаємодопомоги і мотивує на досягнення цілей [22; 34; 62; 78]. Карате, як вид спорту, було офіційно визнано лише 30 років тому, але не дивлячись на те, що цей спорт в нашій країні був офіційно заборонений, наразі він є одним з найбільш масовим і популярним. На Олімпійських іграх 2020 українські спортсмени здобули 2 медалі – срібну і бронзову.

Про популярність карате, як на Україні, так і у світі свідчить зростаюча кількість науково-методичної літератури, прикладних досліджень, які охоплюють питання удосконалення координаційних якостей, техніко-тактичної підготовки, використання комп'ютерної техніки та інших сучасних технологій (В. С. Ашанін, С. С. Пятисоцька, 2019; А. П. Конох, 2019; О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. В. Дніщенко, 2019; А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко, 2020; О. Р. Задорожна, 2021). Аналізовані літературні джерела, як вітчизняних [8; 26; 54; 68], так і зарубіжних авторів [77; 79; 80; 82], не дає розуміння цілісної картини побудови навчально-тренувального процесу в цьому виді спорту з каратистами 14-15 років, у більшості розглядаються питання організації занять з висококваліфікованими спортсменами [14; 45; 66], що не відповідає вимогам дитячо-юнацькому спорту.

На сьогодні вкрай недостатньо розкрито особливості формування техніко-тактичної підготовки каратистів на різних етапах багаторічної підготовки, і взагалі стосовно етапу спеціалізованої базової підготовки, у зв'язку з цим, дослідження цього питання є актуальним.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й експериментально довести ефективність техніко-тактичної підготовки та її вплив на готовність спортсменів-каратистів 14-15 років.

**Завдання роботи.**

1. Проаналізувати загальні засади карате, як виду спорту.
2. Визначити ефективні методи та прийоми техніко-тактичної підготовки юних каратистів 14-15 років.
3. Розробити зміст експериментального навчального плану техніко-тактичної підготовки юних каратистів 14-15 років.
4. Експериментально перевірити ефективність навчального планування каратистів на основі техніко-тактичної підготовки, що сприяє підвищенню спортивної майстерності.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес спортсменів-каратистів 14-15 років.

**Предмет дослідження:** техніко-тактична підготовка каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна:** з'ясовано ефективність впливу техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої підготовки базової підготовки через вдосконалення тренувального процесу, що полягає в його раціональному річному плануванні, використанні спеціальних технічних, тактичних прийомів і програм, формуванні психічних якостей, покращення фізичної підготовки та антропометричних показників.

Набули подальшого розвитку особливості підготовки тренерського колективу для роботи зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Практичне значення** полягає в застосуванні комплексного підходу до техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальному процесі юних каратистів 14–15 років, а саме: проведення спеціалізованих занять з технічних прийомів і програм, забезпечення психічних якостей, що інтегровані в систему тренувальних занять спортсменів-каратистів, покращення підготовки фахівців із карате, які тренують і виховують юних спортсменів, орієнтацією не лише на фізичний розвиток, а й також на вдосконалення рухових якостей (силових, швидкісних, координаційних) для досягнення оптимального спортивного результату. Отримані результати дослідження можуть використані тренерами у навчально-тренувальному процесі в якості методичного матеріалу.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (82 найменувань), додатків. Робота містить 21 таблицю та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КАРАТЕ-ДО

#### 1.1. Загальні засади карате-до, як виду спорту

Історія розвитку карате-до походить з глибини віків і охоплює ряд періодів розвитку людства. 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». У 30-х роках XX ст. цей вид отримав назву карате-до.

Засновником сучасного карате-до є Гічін Фунакоші (1869–1957 р.р.), який у 1948 році створив Японську асоціацію карате, завдяки якій карате стало розвиватися швидкими темпами [15; 44; 66; 71]. Сучасне карате об'єднує прийоми єдиноборств, фізичне та духовне самовдосконалення і спорт. Все це визначає структуру занять з карате-до.

Вперше карате-до заявило про себе на Олімпійських іграх 1964 року у Токіо, де було проведено показові виступи японських каратистів. Це привело до виникнення у 1970 році Всесвітньої спілки організацій карате-до (ВУКО) та проведення I Чемпіонату світу (Оям). Розповсюдження карате у Європі почалося під час Корейської війни (1950-1953 р.р.). У 50-ті роки відбулося і формування європейського карате з урахуванням місцевих традицій і вимог часу. До основних відмінностей необхідно віднести:

- агресивність ведення бою – акцент на атакуючий стиль;
- спеціальна підготовка вузько направлена – розвиток ударної техніки і відсунення ката на другий план, а інколи і взагалі відмова;
- на другий план відходить духовна складова карате на користь вдосконалення рухових якостей.

Така тенденція дала поштовх до формування у різних країнах Європи власних, стилів, що додатково включали у себе значну частину національних

одноборств з їх специфічними традиціями і розумінням. Так, наприклад, кікбоксінг, що почав свій розвиток в Англії – синтез англійського боксу і повно контактного карате [2; 19; 38; 50].

У радянські часи було заборонено навчання карате, що привело до його переходу у «підпілля» та ізоляції українських каратистів від світового досвіду і спотворення самого змісту карате-до. Так, коли у середині 80-тих років на території СРСР екрани відеосалонів почали заповнювати китайські, корейські та американські бойовики, де каратисти-герої виступали непереможними суперменами, то почалося не тільки масове захоплення карате, його популяризацією, а й формування ставлення до карате, як зразка насилля та агресії.

На Сході, власне батьківщині карате, воно залишається не просто видом спорту, а мистецтвом, втіленням єдності фізичного і духовного виховання, формування моральних цінностей і гармонійного розвитку особистості. Засноване на принципах буддизму, як і інші східні єдиноборства, карате Сходу не пропагує агресію чи зверхність, а навпаки, головною метою ставить уникнення конфліктної ситуації. Тому застосування прийомів починається з захисних дій. Головним принципом навчання карате виступає гасло «Майстер ніколи не нападає, він лише повертає зло».

Широке розповсюдження і все зростаюча популярність не могли не викликати зацікавленості у вивченні історії виникнення і філософських засадах формування карате-до, про що свідчить поява великої кількості різноманітних досліджень. І тому, на сьогоднішній день, багато фахівців вважають необхідним повернення до джерел карате, зміни однобокого підходу до сприйняття карате [4; 33; 65].

Таким чином, через ці погляди 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.



Другий підхід – як засіб гармонійного всебічного розвитку людини, що представляє собою єдину систему фізичних вправ і філософських структур, та дозволяє впливати на духовне зростання спортсменів.

В Україні карате розглядається, як спортивна дисципліна, подібно до традиційних у нашій країні видів спортивних єдиноборств таких, як дзюдо, бокс, самбо [10; 47; 51].

Найбільш відомим і розповсюдженим стилем карате є стиль «Шотокан», цей стиль вважається «класичним» карате. І хоча на сьогоднішній день спеціальних досліджень і методик тренування на етапі базової спеціальної підготовки каратистів 14-15 років нами не виявлено, тактико-технічна підготовка, спеціальні вправи базуються саме на стилі «Шотокан».

Так, як карате-до, все ж таки, є, у першу чергу, бойовим мистецтвом, воно не може мати певних «рамоч» і, щоб зберегти свою ефективність, потребує постійного розвитку і вдосконалення, що можливо лише за умови постійних напружених тренувань, загартовування духу, тіла і розуму. Лише за такої умови можливий розвиток видів енергетики («кимае», «кіай», «чі», «кі») людини, що дають можливість розуму керувати тілом, перетворюючи його на високо ефективну зброю.

Саме такі можливості надає стиль «Шотокан». Цей стиль є найскладнішим і тому особливо потребує наполегливості і дисципліни у засвоєнні. Особливістю стилю «Шотокан», також, є побудова прямолінійної сили удару.

На основі аналізу літературних джерел, нами було з'ясовано, що єдиного розуміння змісту карате-до, як виду спорту, немає, тому і не існує єдиної концепції побудови тренувального процесу, зокрема для дітей 14-15 років [1; 30; 53; 81]. Доведено, що заняття карате має позитивний вплив на фізичний розвиток, руховий досвід і моральні якості дитини [6; 41; 57].

Карате-до, враховуючи широкий арсенал фізичних вправ і технік, які активують роботу майже всіх груп м'язів і систем організму, а також

спрямованих на духовний розвиток є популярним засобом самовдосконалення людей різного віку і статі [17; 28; 73]. Заняття з карате, крім фізичного вдосконалення, сприяє розвитку соціальних якостей людини, розширення духовного середовища людини, поліпшує і укріплює моральний і психологічний стан [3; 38; 59; 76].

Підтвердженням зростаючої популярності цього виду спорту є збільшення кількості клубів карате; до занять все частіше долучаються не тільки діти, а й дорослі; з кожним роком зростає кількість навчально-методичної літератури [9; 23; 46; 70]. Спортсмени весь час навчаються адекватній оцінці життєвих ситуацій направлених на розуміння того, що застосування сили можливе лише у крайньому випадку, як самозахист.

У процесі заняття карате формуються характер, воля, здатність швидко орієнтуватися у надзвичайних ситуаціях, правильно приймати рішення. Також, навантаження, під час занять, позитивно впливають на розвиток усіх функціональних систем організму [21; 35; 56; 70]. Зробивши аналіз літературних джерел, дійшли висновків, що організація фізичного виховання дітей має позитивний вплив на розвиток комунікативних здібностей, почуття упевненості, підвищення рівня самооцінки.

М. В. Бойченко [10] зазначав, що розвиток рухових якостей у часі та просторі, швидкості реагування, у сполученні з іншими життєво-важливими здібностями.

На думку А. Гірак [19] карате впливає на профілактику порушень постави організму, що росте тобто у процесі тренувань постава формується без порушень у фізіології, зміцнюється м'язовий корсет, підвищується рухомість у суглобах, це дозволяє уникнути ортопедичних патологій.

Науковцями [13; 40; 64; 75] 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.), всі тренувальні вправи прийнято розділяти на змагальні, спеціально-підготовчі та загально-розвиваючі.

Велика увага на тренуваннях з карате приділяється «рей-гі» – правилам поведінки й етикету у «додзьо» (приміщення для тренувань карате), які направлені на виховання стриманості, дисциплінованості, поваги до старших та молодших. Оскільки система відносин у карате між учнем і майстром має міцне ритуальне підґрунтя, під час занять чітко дотримуються усіх ритуалів (наприклад, уклін на початку заняття і наприкінці, що засвідчує повагу до супротивника). Під час виконання церемоніальних дій виключаються легковажність і прояви гордині.

Важливе значення приділяється одягу каратиста – кімоно (передбачає коротку довжину рукавів і штанів, не обмежує свободи рухів кінцівок, захищаючи їх від пошкоджень.). Каратист повинен розпочинати тренування чи виходити на поєдинок у чистому випрасуваному кімоно, підперезаному поясом відповідного кольору. Для прикладу, Світова федерація карате (WKF) запровадила технічні вимоги й норми безпеки для фірм, що виробляють спорядження та одяг для занять карате, а також чітко прописала у правилах змагань вимоги до зовнішнього вигляду спортсменів.

Базуючись на багаторічних традиціях карате, у клубах карате, зокрема під егідою WKF активно культивуються виховна робота на формування і укріплення сучасних традицій. Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, на всіх етапах підготовки спортсменів. Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основними напрямками виховної роботи є:

- згуртування колективу;
- виховання патріотизму,
- моральних та вольових якостей;
- пропаганда кращих традицій українського спорту;
- залучення спортсменів до суспільно-корисної праці;

- участь у організації спортивно-масових заходів;
- формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності.

Все це спрямовано на зміну відношення дитини до тренування та самого карате, як до невід'ємної частини її життя, є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до тренера, суперника.

Складність карате-до полягає у великій різноманітності прийомів і способів ведення поєдинків, незвичності та неординарності вправ, що використовуються, у зв'язку з чим ускладнюється систематизація специфічного складу тренувальних та змагальних вправ каратистів [7; 43; 72].

Автори [11; 20; 49; 69] більшості існуючих у наш час теоретичних розробок, що присвячені методикам побудови ефективних програм підготовки юних спортсменів, по-різному обґрунтовують використання тієї чи іншої структури тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку, управління процесом підготовки спортсменів розглядається як цілісна система [18; 31; 55; 67].

В. А. Барташ [7] висунув цікаву концепцію підготовки спортсменів, ця концепція відображає прагнення розглянути всі компоненти у вигляді єдиного нерозривного комплексу. У якості ведучого елемента управління висувається поняття моделі найсильнішого спортсмена. Трагування терміну «модель» у науково-дослідницькій літературі, що присвячена спорту, приблизно однакова [42; 75]. Модель – це сукупність різноманітних параметрів, що обумовлюють досягнення визначеного рівня спортивної майстерності та прогнозованих результатів. Показники, що входять до її складу, розглядаються як модельні характеристики. У залежності від цілі управління, розрізняють наступні види моделей: базові, перспективні, теоретичні, математичні.

Для юних спортсменів установка на досягнення результатів має характер перспективної цілі і на першому місці стоїть ефективність базової підготовки. З урахуванням своєрідності підготовки юніорів, розташування рівнів підготовки можна представити у вигляді моделі (рис 1.1).

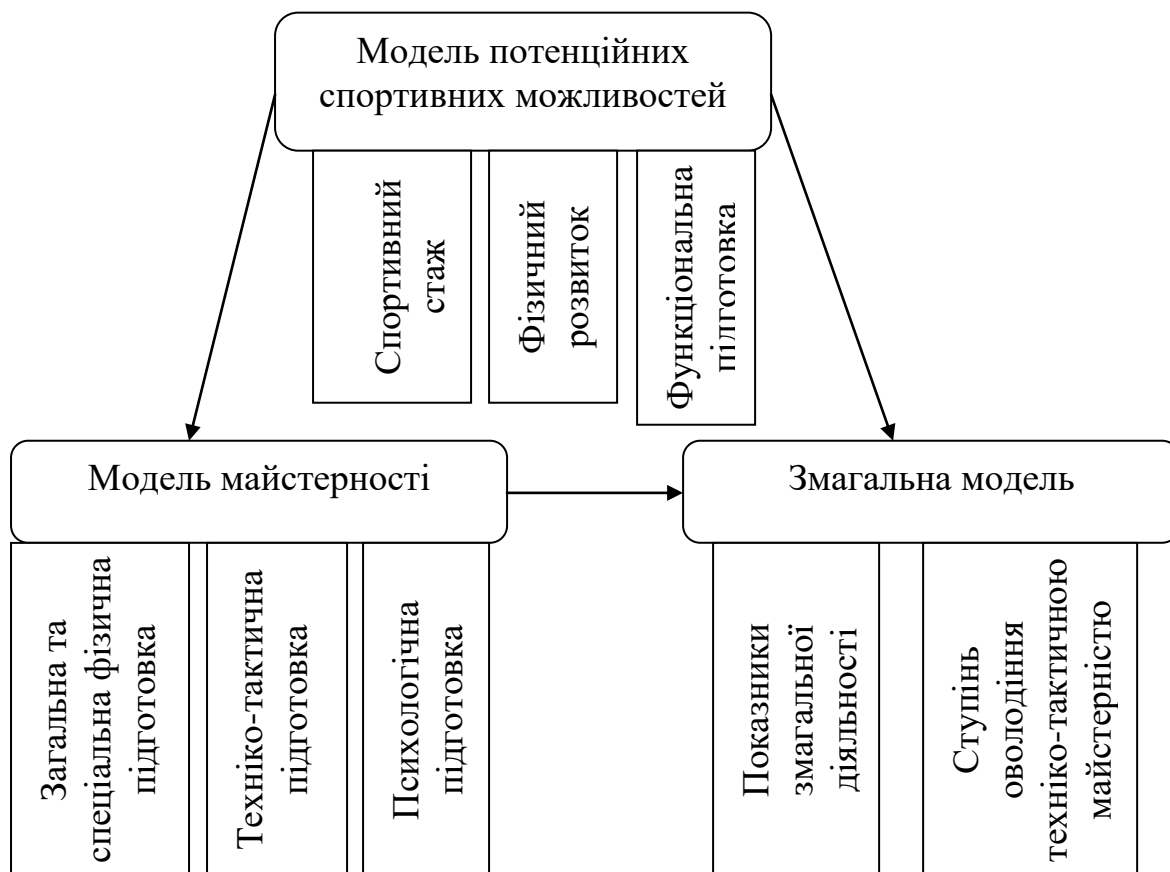


Рис. 1.1. Модель рівнів підготовленості юних спортсменів

Під час складання моделі підготовки юного спортсмена важливими факторами є спортивний стаж і характер фізичного розвитку, тобто, комплекс морфо-функціональних якостей, що характеризують віковий рівень біологічного розвитку юніорів, а також функціональна підготовка організму.

Для моделі майстерності характерні показники, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей і ступінь засвоєння спортсменом техніко-тактичних дій. Змагальна модель відображає особливості змагальної діяльності під час поєдинків. По мірі збільшення спортивного стажу у усіх рівнях відбуваються прогнозовані зміни. Якщо, на початкових етапах підготовки, на 1 рівні переважає модель потенційних можливостей, то під час підготовки спортсменів більш високої кваліфікації ведучою стає модель спортивної діяльності.. На кожному етапі багаторічного тренувального процесу відбувається переорієнтація значущості рівнів у програмі підготовки. Зрозуміло, що у ранньому віці тренувальний процес направлений на всебічний

розвиток організму спортсмена, тому головною повинна бути модель потенційних можливостей, що визначає подальший характер фізичного розвитку [16; 45].

На думку Б. М. Кіндзер [33] у 13-16 річному віці відбувається інтенсивний розвиток основних якостей і становлення базової техніки, тому у підготовці спортсмена перше місце повинна займати модель майстерності (2 рівень). Під час цього, у спортивній боротьбі основну увагу необхідно приділяти техніко-тактичним діям під час навчання складним атакуючим діям, різноманітності способів тактичної підготовки та їх комбінаціями.

Під час побудови структури тренувань слід мати чітке уявлення про фактори, що зумовлюють досягнення у 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 юних спортсменів [15; 63].

Наявність такої моделі зобов'язує тренерів, що створюють навчальні програми, дотримуватися визначеної стратегії під час планування необхідної кількості часу на різноманітні види підготовки підлітків

## **1.2. Особливості технічної та тактичної підготовки каратистів**

Технічна підготовка – це процес оволодіння каратистом системою рухів з метою формування техніки виконання спеціальних вправ, ударів, прийомів та їх різноманітних комбінацій. Вона тісно пов'язана з фізичною, спеціальною, психологічною, індивідуальною та теоретичною підготовками [15; 53].

У процесі підготовки засвоюються базові та допоміжні прийоми (спеціалізовані положення та рухи каратиста, що відпрацьовуються на тренуваннях) та дії (один або декілька прийомів, які реалізуються в умовах

реального бою). Фізична підготовка забезпечує розвиток м'язової системи, рухливість суглобів, кістково-зв'язкового апарату, кровоносної системи, органів дихання.

Тому, для удосконалення тренувального процесу, перед майстрами стоїть питання про впорядкування спортивних вправ, що використовуються у практиці карате.

Загально-розвиваючі вправи використовуються для:

- формування якостей спортивного вдосконалення та засвоєння навичок змагальних вправ;
- вдосконалення рухових навичок, що не достатньо розвивають заняття карате;
- створення умов для активного відпочинку.

Таких вправ існує велика кількість, але науковці виокремлюють 2 підгрупи цих вправ [5; 58]:

- власне загально-розвиваючі вправи (розминка, зарядка, розвиток рухових якостей, тощо);
- вправи інших видів спорту.

Треба зазначити, що спортсмени 14-15 років часто мають різну масу тіла та відрізняються одне від одного за рівнем фізичної підготовки та функціональними можливостями, тому такі вправи підбираються індивідуально, з урахуванням всіх особливостей [25; 61].

Окрім загально-розвиваючих вправ рекомендується використовувати рухові дії. Дуже ефективні вправи на рівновагу, гнучкість, швидкість, а виконання всіх вправ не займає багату часу – від 10 до 15 хв. [27; 48; 75].

Під час тренуваннях карате також широку практику набули вправи на розслаблення, зняття втоми спортсменів і стимулювання відновлювальних процесів організму. Виконання таких вправ відбувається уповільнено. Динамічні вправи на гнучкість включають основні елементи рухів спортсмена, елементи прийомів боротьби, імітація, в уповільненому темпі, найбільш засвоєних прийомів. Закінчувати тренування рекомендується статичними

вправами на розслаблення з проведенням подумки аналізу заняття у стані покою.

Більшість авторів рекомендують використання на тренуваннях вправи з різних видів спорту: біг, гімнастика, спортивні ігри і т.д. задля оптимальної фізичної підготовки [12; 19; 29; 45; 52].

Спеціально-підготовчі вправи тісно пов'язані із змагальними вправами. Між ними досить важко провести чіткий кордон. Всі загально-підготовчі вправи, що виконані із змагальною швидкістю, інтенсивністю та силою можна віднести до змагальних вправ і навпаки [12; 24; 32; 74].

До змагальних вправ відносяться ката і куміте. Змагальні вправи – це цілеспрямовані дії ведення спортивної боротьби, що виконуються за чіткою схемою.

Ката – це уявний бій з кількома супротивниками одночасно Бій з уявним супротивником у ката – це індивідуальний пошук, ментальний тренінг, що має ключову цінність у оволодіння бойовим мистецтвом.

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

Більшість ката створювались різними майстрами у давні часи і кожний з них привніс свою родзинку. У ті часи була сформована одна із головних традицій карате – секретність, яка була обов'язковою умовою навчання карате. Багато стійок та рухів ката були утаємничені і на сучасному етапі розвитку мають різне тлумачення. Необхідно зазначити, що існує ряд ката, що з'явилися нещодавно і знаходяться у процесі формування.

Куміте – це складова частина карате-до, що представляє собою складну, рухливу сукупність різноманітних дій, які об'єднані цільовою установкою тренера. Особливе місце у підготовці займають змодельовані навчальні поєдинки, у процесі яких виконуються або окремі елементи, або зустріч за наміченим планом. Уважається, що ці поєдинки є найбільш важким проміжним етапом переходу від засвоєння технічних дій до вільних змагальних поєдинків. У процесі відпрацьовуються уміння реагувати на рухи супротивника, швидко



переходити у різноманітні бойові стійки, з яких можна провести той чи інший прийом. Для підсилення тренувального ефекту використовують різні методичні прийоми: поєдинки бійців різних вагових категорій, різної підготовленості, зросту, тощо [2; 52; 75].

Вільні поєдинки потрібні для відпрацювання технічних прийомів і є важливими видами тренувань у карате, дозволяють максимально наблизити ситуацію до реальної ситуації на змаганні. Це пояснюється тим, що різні бійці мають індивідуальні стилі ведення поєдинків, індивідуальні стійки та особливості виконання прийомів, які залежать від багатьох чинників: маси та довжини тіла, тіло будови, тощо. Метою дій каратиста є перемога над супротивником. Для цього він повинен володіти і ефективно використовувати засвоєні, як технічні, так і психологічні, навички і вміння.

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. За формами тактика поділяється на: відкриту і приховану. Використання тієї чи іншої форми залежить від того, де відбувається бій і у якій позиції знаходиться супротивник.

Під тактикою розуміємо вибір оптимальної побудови дій каратиста з урахуванням конкретних умов, а також з урахуванням оцінки можливостей супротивника, під час бою і які направлені на здобуття перемоги.

Тактична підготовка – це багаторічний безперервний процес оволодіння видами, формами, прийомами тактичних дій та їх реалізація у умовах бою.. Структуру тактичної підготовки у карате складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення у цілому [39; 60].

Тактична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу і тісно пов'язана з технічною підготовкою. 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 [24; 67].

Побудова тактики карате-до включає такі основні складові (рис. 1.2).



Чіткий самоконтроль і самодисципліна



Оцінка супротивника, його фізичних кондицій, ступеня виснаження



Відчуття часу



Домінування власного стилю і темпу бою



Виявлення тактики супротивника і перехоплення ініціативи

Рис. 1.2. Основні складові тактичної підготовки у карате

Для оволодіння тактичною майстерністю спортсмен повинен досконало засвоїти як специфічні рухові навички, так і тактичні знання. Під тактичними знаннями розуміються знання про види, форми, прийоми тактики та їх застосування під час навчально-тренувального та змагального процесу [12; 24; 32]. До тактичних вмінь відносяться дії, які ґрунтуються на здобутих тактичних знаннях: складання прогнозу на бій, моделювання ситуації на татамі, вчасне корегування власних дій у залежності від розгортання подій по ходу бою. Тактична майстерність виявляється у рівні тактичного мислення – здібності приймати вірні тактичні рішення у умовах миттєвої зміни становища під час бою, браку часу, надвисокого психічного, емоційного і фізичного навантаження [32; 54]

У спортивних єдиноборствах, зокрема у карате, виникає тип змагального конфлікту, якщо предметом конфлікту є другий спортсмен. Конфлікт настає у той момент, коли суперник перешкоджає проявам активності до себе, оскільки сам є суб'єктом конфлікту. Характер конфліктної діяльності у єдиноборствах визначається тактикою руйнування або створення та використання ситуації [33; 42; 74].

Для забезпечення можливості 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», що забезпечують можливість безперервної активності і прагнення боротьби;
- різноманітність особистої техніки.

До змагальної тактики входять такі засоби підготовки, які забезпечують умови для проведення швидкої ефективної атакувальної дії. Такі засоби можна умовно поділити на такі основні групи [10; 72].

1. Виклик у суперника захисних дій, нав'язування свого домінування, виведення з рівноваги.

2. Виклик у суперника атакувальних дій – забезпечення проведення контратакуючих дій.

3. Послаблення реакції суперника – повторні атаки з відходом до оборони.

4. Застосування швидкісно-силових дій.

Тактична підготовка забезпечує спортсмену максимально ефективні засоби і методи побудови бою, допомагає правильно і раціонально розробити план ведення змагального поєдинку, який ґрунтується на визначенні:

- сильних і слабких місцях підготовленості суперника (фізичні кондиції, психологічна, тактико-технічна підготовка);

- недоліків і переваг у розвитку та вмінні використовувати рухові навички;
- обсягу техніки, якою володіє противник, якими діями володіє досконально, які частіше використовує;
- як розподіляє свої сили впродовж поєдинку, які прийоми використовує у різний час бою;
- моральної та психічної готовності до змагальних дій.

Складовою змагальних засобів є комбінації техніко-тактичних дій, варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у карате.

Ще у давніх школах карате-до у Японії тактика вважалася найбільшою таємницею. Але можна виокремити 5 варіантів тактики карате:

1) *Сен но сен (тиснути на супротивника)*, агресивна тактика з безперервним нападом на супротивника серіями ударів.

2) *Сен (переривати атаку супротивника)*, ця тактика розрахована на елемент несподіваності, під час її використання необхідно діяти точно, атаку супротивника переривають і не дозволяють йому завершити дії.

3) *Го но сен (ухилення від супротивника)*, у цьому випадку супротивник діє вільно, але той хто захищається різко змінює напрям атаки і йде з «лінії удару», закінчуючи контратакою.

4) *Атон о сен (керування суперником)*, керування провокує атаку той, хто захищається, дозволяє нападнику закінчити атаку і веде його у потрібному собі напрямку.

5) *Содзю но сен (контроль суперника)*, тактика заснована на збереженні гармонії між супротивниками, де супротивник порушує рівновагу і робить себе уразливим для атаки.

У тактичній підготовці каратиста йдеться про вирішення трьох завдань:

1) засвоєння тактичних знань (знання спортивних правил, ведення поєдинку, вміння використовувати силу супротивника у своїх цілях і т.д);

2) розвиток тактичних навичок (вміння використовувати особисті технічні, рухові та психологічні якості для вирішення будь-якого тактичного завдання);

3) розвиток тактичної майстерності (відпрацювання до автоматизму різних ситуацій спортивного поєдинку).

Таким чином тактична підготовка базується також на правилах:

- тактичні завдання можливо вирішити тільки на теоретичній основі;
- тактичні знання закріплюються на практиці і відпрацьовуються до автоматизму;
- засвоєння техніки та її удосконалення пов'язуються з будь-якою бойовою ситуацією;
- спортсмен, до засвоєння прийому, повинен знати, які тактичні завдання він має вирішити цим прийомом.

Рівень спортивної тактики залежить, у значній мірі, від технічної підготовки спортсмена. У карате-до важливий не тільки рівень майстерності, але й володіння різноманітними техніками, що відпрацьовані у різних умовах (тренування, змагання), бо вони є головною складовою ефективного бою.

Методи і прийоми, що застосовуються під час спортивних тренувань використовуються завжди комплексно і представляють собою систему, що складається з окремих структур, які з часом забезпечують позитивну динаміку розвитку спортсменів: мають оздоровчий ефект, підвищують руховий досвід, впливають на формування особистісних якостей [2; 18; 32].

Тривалість бою у карате складає 2-3 хв чистого часу, за цей період необхідно проявити максимум навичок: тактично правильно побудувати свої дії; застосувати власну індивідуальну техніку; використати помилки промахи противника.

Виділяють такі основні положення ведення поєдинку:

- настрій на перемогу;
- зосередженість і уважність;
- заволодіння пануючим положенням;

- своєчасна зміна тактики у залежності від ситуації;
- безперервний пошук варіантів проведення атакуючої дії;
- ігнорування провокацій суперника і протидіяти нав'язуванню його тактики;
- постійний рух завадить супернику знайти слабке місце;
- постійна зміна стійок та темпу і швидкості бою дозволить постійно тримати противника у напрузі; маскуванню своїх намірів іншими рухами;
- під час відступі противника необхідно його переслідувати і слідкувати за своїм захистом;
- не можна продовжувати атаку, якщо вона блокується;
- прийоми повинні виконуватися максимально чітко;
- якщо суперник стомився, потрібно діяти методично, без поспіху;
- під час активному переміщенні суперника необхідно бути готовим до атаки.

Як уже зазначалося, головним завданням тактичної підготовки каратистів є вірне планування бою та його чітка реалізація. Виділяють такі тактики ведення бою:

- тактика руйнування – нейтралізація переваг противника за допомогою застосування власних переваг;
- створення сприятливих умов – за допомогою швидкого прийняття рішення і правильного аналізу ситуації застосовуються такі технічні дії, які переводять суперника у не сприятливі умови;
- управління діями суперника – взаємодія з суперником вибудовується так, що у нього складається враження ніби він веде бій, завдяки чому відкриваються додаткові можливості для проведення успішної атаки;

Тактичні знання, уміння і навички можуть бути засвоєні та набувати тільки під час практичного застосування.

Своєчасне впровадження нових науково-методичних розробок у межах тактичної і тактичної підготовки у карате відкриває нові перспективи як перед спортсменами, так і перед тренерським колективом.

### **1.3. Побудови навчально-тренувального процесу на сучасному етапі розвитку карате-до**

Старший підлітковий вік (14-15 років) називають перехідним, «гормонального вибуху», складним періодом, що пов'язаний з кризами розвитку. У цей час відбувається перехід від дитини до дорослого у усіх сферах життя. Цей вік не безпідставно називають критичним.

У формуванні особистості відбуваються суттєві зрушення, які дуже часто приводять до корінних змін у поведінці, інтересів, відносин.

Деякі науковці (О. Р. Задорожна, 2020, А. П. Конох, 2019) у своїх працях довели позитивний вплив систематичних занять карате-до на процес соціальної адаптації підлітків: розвиток комунікативних здібностей, підвищення рівня самооцінки, впевненості.

М. М. Чесноков [73] зробив акцент на вдосконаленні нервової системи і нервової регуляції функцій організму під час тренувань карате, чим довів позитивні зміни у пізнавальній і емоційній сфері юних спортсменів.

Тренування карате-до забезпечують всебічний розвиток підлітків, загальновідомо, що зріст у цьому віці не тільки швидкий, але й нерівномірний. Тому, підліток часто відчуває себе замореним і незграбним, у якого починають проявлятися ознаки статевого дозрівання, цікавість до протилежної статі, де дівчатка виглядають дорослішими за хлопців.

Неврівноваженість нервових процесів на фоні переважаючого збудження, унеможлиблює тривалу за часом концентрацію уваги і викликає швидку втомлюваність, як фізичну, так і психологічну. Тож важливо дозувати навантаження та уникати монотонних вправ. Серцева діяльність у підлітків також не стійка через недосконалі регулюючі механізми. Тому, надмірне навантаження фізичними вправами може стати причиною коливань артеріального тиску та порушень ритму серцевих скорочень [37; 54; 82]. Органи дихання знаходяться у стані розвитку. Дихальні м'язи ще

недорозвинені, об'єм легень у підлітків не досягає об'єму легень дорослих, і вони не можуть працювати в умовах, якщо не вистачає кисню [12; 64; 72].

Отже, оскільки цей віковий період характеризується сукупністю анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей, то нехтування ними може призвести до негативних наслідків. Сучасне досягнення високих спортивних результатів можливе лише під час правильної організації тренувального процесу протягом багатьох років. Під час цього структура багаторічних тренувань обумовлена різноманітними чинниками, до їх складу входять середня кількість років тренувань, оптимальний вік, у якому найбільш яскраво проявляється здатність спортсмена досягти найвищого результату, індивідуальні та статеві особливості спортсменів, темпи біологічного дозрівання, вік, з якого спортсмен почав займатися, складом тренувального процесу (засоби і методи, динаміка навантажень, побудова різноманітних структурних складових тренувального процесу) [12; 24].

Всі ці чинники обумовлюють структуру і зміст процесу спортивної підготовки на різних етапах розвитку підлітків, її динаміку та мінливість, характер збільшення навантажень, критерії оцінки стану фізичного розвитку.

Початковим віком для занять карате вважають 10 років. Більш поглиблений етап тренувань рекомендовано починати з 13 років [8; 14; 22]. Але деякі фахівці вважають [41; 74], що початок систематичних тренувань повинен припадати на 6–8 років, а початок спеціалізації – на 11-12 років. Треба зазначити, що такої ж думки дотримуються і японські майстри, які рекомендують починати заняття з 6 років. Вони наголошують на органічному взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки на початкових етапах спортивних тренувань, що є, у принципі, загальною основою теорії і методики фізичної культури.

Максимальний прогрес у спортивній спеціалізації у 14-15 років вимагає, в якості необхідної умови, високий загальний розвиток рухових якостей. Міцне підґрунтя всебічної фізичної підготовки підлітків будується на початкових етапах підготовки, у подальшому, спортсмени за рахунок цього, мають



можливість виконувати вправи на високому технічному рівні і за великого їх обсягу. Тому можна запропонувати таке співвідношення загальної і спеціальної підготовки у процесі занять з підлітками: ЗФП – 50%-60%, СФП – 40%-50%.

Деякі науковці [12; 24; 67] зазначають, що спортсмени повинні поступово засвоювати біодинамічну структуру рухових навичок у тому режимі, якого потребує змагальна діяльність у майбутньому. Такий підхід зумовлює раціональне сполучення та вибір різних засобів, що направлені, перш за все, на удосконалення спортивно-технічної підготовки юних спортсменів.

Спеціалізована базова підготовка ґрунтується на планомірному збільшенню занять з великими навантаженнями, застосування більшої кількості спеціалізованих вправ і методів. Збільшується кількість і значення індивідуальних занять з тренером. Удосконалення технічних й тактичних навичок відбуваються у умовах, що наближені або перевищують змагальні навантаження. На цьому етапі ключового значення набуває змагальна діяльність. Каратисти не тільки регулярно приймають участь у змаганнях, а й отримують установку продемонструвати свій максимальний результат.

Навчально-тренувальний процес вибудовується з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Багато уваги приділяється спарингу, де важливою метою є формування індивідуального стилю бійця. І одночасно відбувається процес пошуку оптимальних за формою комплексів у ката. Навчально-тренувальний процес представляє з себе комплекс засобів, застосування яких дозволяє оволодіти спортсменам 14-15 років знаннями, вміннями та навичками, удосконалює фізичні та психічні якості. У навчально-тренувальному процесі виділяють три основні групи: словесні, візуальні та практичні. Ці групи використовують у різних співвідношеннях, залежно від конкретних завдань [36; 54; 62].

Словесна група навчання включає у себе проведення бесід, лекцій, аналіз поєдинків, обговорень. Візуальна група включає у себе показ відеоматеріалів (художніх картин, наукових та методичних фільмів), ілюстрацій, презентацій та

інших матеріалів. Важливе місце займає перегляд та аналіз відеозаписів спарингів і змагань. Практична група навчально-тренувального процесу є основною і включає у себе відпрацювання тактико-технічних навичок у різних умовах: без суперника або з суперником, тренування з партнером; індивідуальне заняття. Важливе значення мають навчальні, тренувальні і змагальні поєдинки. Навчальні поєдинки проводяться за визначеним сценарієм. Учасники такого поєдинку можуть вільно використовувати свої навички і вміння, але мають окремі обмеження: повинні виконувати конкретні завдання тренера (наприклад, використання техніки кидків чи тільки окремі прийоми), виконувати завдання щодо відпрацювання специфічних ситуацій на татамі, обмежує час поєдинку тощо, тобто це поєдинки з певними обмеженнями, з настановою на виконання окремих завдань тренера [12; 24; 32; 74].

Тренувальні поєдинки не мають обмежень, як у навчальних поєдинках, такі поєдинки проводяться за правилами змагань, але перемога не є обов'язковою. Основним завданням таких поєдинків є вдосконалення елементів спеціальної тактичної підготовки. Змагальні поєдинки проводяться відповідно правилам офіційних змагань, їх основне завдання – перемога. Перелік практичних методів техніко-тактичного вдосконалення включає: тренування з партнером, із суперником, без суперника, з умовним суперником, (навчальний, тренувальний, змагальний поєдинок), індивідуальний урок, що, має використовуватись не лише для формування умінь і навичок, а й контролю майстерності спортсмена.

На заняттях повинні використовуватись елементи з різних видів спорту, що направлені, перш за все, на удосконалення витривалості та психологічних якостей особистості. Японські фахівці [78; 80] рекомендують на тренуваннях підлітків більше уваги приділяти удосконаленню технічної підготовки, вправам з інших видів єдиноборств, що забезпечують удосконалення рухових та особистісних якостей, необхідних для майбутніх бійців.

У сучасному навчально-тренувальному процесі значна увага приділяється організаційним формам контролю (рис.1.3).



Рис. 1.3. Форми контролю у навчально-тренувальному процесі

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. У вивченій літературі немає однозначної відповіді щодо кількості і переліку прийомів для підлітків 14-15 років на етапі базової спеціалізації [11; 28; 30; 70]. Також, можна підкреслити, що чітких вказівок і рекомендацій щодо диференційованого використання засобів і методів у навчально-тренувальному процесі юних каратистів 14–15 років відповідно до мети використання (формування тактичних умінь і навичок чи їх контроль), особливостей віку та кваліфікації спортсменів не зазначено. Така ж ситуація характерна для навчальних, тренувальних і змагальних поєдинків, які є основними засобами техніко-тактичної підготовки, такий стан справ лише вказує, що обмеження основних дій спортсменів, формулювання завдань на окремі бойові ситуації є прерогативою тренера.

## Висновки до 1 розділу

Карате-до є не просто видом спорту, а мистецтвом, втіленням єдності фізичного і духовного виховання, що формує моральні цінності та гармонійний розвиток особистості.

На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається планомірне нарощування навантажень та використання більшої кількості спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером. Навчально-тренувальний процес будується виходячи з того, що технічна підготовка спортсменів 14-15 років за своєю складністю і навантаженнями відповідає рівню кваліфікованих каратистів. Під час цього важливо враховувати вікові особливості, у першу чергу з метою запобігання травм. На цьому етапі удосконалення технічних навичок відбувається в умовах, максимально наближених до змагальних, оскільки спортсмени на постійній основі приймають участь у змаганнях різного рівня, на яких ставиться завдання продемонструвати свій кращий результат.

Важливою особливістю карате є те, що для захисту чи атаки може бути використано будь-яку тверду частину тіла. Основними «інструментами» виступають техніка рухів рук і ніг. Найнебезпечнішими є удари руками, вони швидкі, не прогнозовані, тобто досить важко визначити напрямок удару. Під час правильного розподілу енергії удару між основними частинами тіла, тулубом, ногами і руками, максимально ефективні, відповідно за допомогою рук вибудовується ефективний захист.

Технічно удари ногами більш складні, але значно сильніші за удари руками. Незважаючи на свою потужність техніки удару ногами мають ряд недоліків – вони повільні та потребують більше часу на розгін та потребують навичок рівноваги через малу площу опори. Комплекс тактичної підготовки нерозривно пов'язаний технічною, а тактична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу і тісно пов'язана з технічною підготовкою.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями і існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. До їх складу увійшли наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.** Аналізуючи сучасний стан за темою дослідження було опрацьовано наукову та методичну літературу з питань навчального [14; 34; 42; 74], та тренувального процесу [12; 44; 52; 80].

Було вивчено роботи провідних [2; 22; 37; 54] та зарубіжних дослідників [76; 78; 80; 81].

Проаналізовано праці щодо питань фізичної [2; 26; 38; 67], та технічної підготовки [13; 24; 32; 74], тактики [4; 26; 30; 75], змагальної діяльності [9; 38; 42; 71]. Метод аналізу спеціальної і наукової літератури використовувався на всіх етапах нашого дослідження, на початку використовувався для виявлення загальної характеристики проблеми і предмета дослідження, у ході основних експериментів робився аналіз отриманих результатів, виявлялися попередні взаємозв'язки між явищами і самим об'єктом дослідження, після проведеного експерименту виконувалася перевірка даних та їх об'єктивність.

Під час дослідження було опрацьовано 82 найменувань літературних джерел згідно напрямку обраної теми.

**2.1.2. Педагогічне спостереження.** Педагогічне спостереження характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів виховання, навчання та розвитку юних спортсменів без порушення звичайного перебігу педагогічного процесу. Спостереження використовувалося для аналізу навчально-тренувального процесу, визначення особливостей проведення занять

із юнаками 14-15 років, визначення їх функціональних можливостей. Використовуючи цей метод контролювалася стійкість до навантажень підлітками на заняттях з карате-до. Спостереження велося за двома напрямками: шляхом візуальної фіксації перебігу тренувального процесу і фіксацією занять та за допомогою перегляду відео з тренувальних занять із подальшим їх аналізом.

Педагогічне спостереження було організованим, контрольованим та передбачало безпосереднє сприйняття спортсмена, як досліджуваного об'єкта в тренувальному процесі.

**2.1.3. Педагогічне тестування.** Педагогічне тестування використовується для визначення поточного стану спортсмена, рівня розвитку у нього окремих рухових якостей, функціонального і психічного стану організму. Для об'єктивності експерименту використано метод експертних оцінок.

Педагогічний експеримент проводився для визначення фізичної підготовки спортсменів, для цього було використано такі контрольні вправи.

*Біг 30 м з високого старту (с)* - визначають розвиток швидкості. За командою «На старт» спортсмен стоїть біля стартової лінії у положенні високого старту. За командою «Руш» починається тест. Фіксується час пробігання дистанції з точністю до 0,1 с.

*Стрибок у довжину з місця (см)*. Спортсмен стає носками до лінії та готується до стрибка. Спочатку робить мах руками назад, потім різко виносить їх вперед і, відштовхуючись двома ногами, стрибає якомога далі. Дозволяється три спроби. Довжина стрибка вимірюється від лінії до точки заднього торкання ноги стрибуна з підлогою.

*Підтягування на поперечині (разів)*. Учасник тестування береться за поперечину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, підтягується до такого положення, якщо підборіддя знаходиться над перекладаиною. Потім спортсмен повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки вистачить сил.

*Човниковий біг 3 x 10 м (с).* За командою «На старт» учасник тестування займає положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш» пробігає у максимальному темпі десятиметровий відрізок, бере брусок, пробігає другий відрізок, кладе брусок (кидати брусок не можна) і пробігши третій відрізок, закінчує тест. Визначається час пробігання повної дистанції. Час фіксують з точністю до 0,1 с.

Техніко-тактична підготовка включала у себе виконання вправ: ката; куміте. Оцінювання проводилося під час кваліфікаційних екзаменів з програми «УФК Шотокан карате-до» оцінку давали 3 тренера вищої категорії і складалося з 3 частин: кіхон (базова техніка), ката (комплекси прийомів карате-до) і куміте (робота з суперником). Кожна частина оцінювалася за п'ятибальною системою. Відмінне виконання оцінювалося у 5 балів; виконання з незначними помилками – 4 бали; виконання з помилками – 3 бали; виконання з грубими помилками – 2 бали; не виконання – 1 бал. Оцінки підраховувалися та виводилася середня для кожного у балах.

Медико-біологічні методи застосовувалися для вивчення і оцінки стану організму та окремих його систем у підлітків на початку педагогічного експерименту та наприкінці. Використовувалися антропометричні методи дослідження [63; 64; 67].

Антропологічні методи використовуються для вивчення структурних та функціональних сторін організму [3; 17; 22]. У дослідженні використовувалися наступні антропометричні показники: довжина тіла (показник зрілості організму); маса тіла (показник міцності організму) та індекс маси тіла, кг/м<sup>2</sup>.

У якості комплексної психологічної характеристики особливостей спортсменів з'ясовувався рівень тривожності, як особливість індивіда до стану, що виник у ситуаціях не визначеної небезпеки і в очікуванні несприятливого розвитку подій. Ступінь тривоги визначався за методом кольорових виборів Люшера [22], показники інтенсивності тривоги характеризувалися місцями, які займали основні і допоміжні кольори під час їх розміщенні після вибору не на «свої» позиції. Розміщенні основні кольори фіолетовий, чорний, червоний та

коричневий, відзначалися знаками «1», «2», «3», «4». Теж саме відносно допоміжних кольорів, якщо вони займали, відповідно, 3, 2 та 1 позиції, відзначалися «1», «2», «3», «4». Таким чином тривожність оцінювалася сумою «1» кожного ряду окремо, що відповідало загальній сумі від «0» до «12» балів.

Медичний нагляд проводився за загальною методикою на базі Центру спортивної медицини СумДУ, що дозволяє оцінювати можливості підлітків, які займаються у спортивних секціях з карате [17; 22; 64].

**2.1.4. Педагогічний експеримент.** Дослідження проходило у м. Суми, з спортсменами від 14 до 15 років, які тренуються у спортивному клубі «Прогрес», у секції з карате. Всього у дослідженні взяло участь (n=30) спортсменів етапу спеціалізованої базової підготовки. Випробовувані були поділені на КГ (n=15) та ЕГ (n=15), а експеримент тривав із вересня 2020 року по вересень 2021 року.

Дослідження характеризувалися тим, що навчально-тренувальний процес проводиться у звичайних умовах з використанням різних навчальних матеріалів, засобів та методів навчання, також було перевірено можливість використання під час тренувань юних спортсменів 14-15 років співвідношення різних видів навантажень, поєднання теоретичної підготовки з руховими вправами. Експеримент проводився у процесі тренувальних занять і був спрямований на перевірку ефективності розроблених практичних рекомендацій для дітей 14-15 років. У ході педагогічного експерименту було проведено початкове і кінцеве тестування.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Всі отримані дані були опрацьовані згідно положень математичної статистики [17; 22; 64].

У опрацьовуванні даних використовувалися такі методи математичної статистики – визначення середнього арифметичного, визначення середнього квадратичного відхилення, визначення середньої помилки середнього арифметичного, визначення t-критерію Стюдента, визначення вірогідності розходжень показників [3; 63; 67].



## 2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводилися у рамках трьох послідовних та взаємопов'язаних етапів, що забезпечують наступність у плануванні, отриманні, обробці, інтерпретації та поданні теоретичного та експериментального матеріалу.

*1-й етап (вересень – грудень 2020 року).* Опираючись на вивчені науково-методичні праці та літературні джерела, було визначено мету, завдання, методика проведення дослідження. Проведено узагальнення досвіду тренерів у побудові навчально-тренувального процесу. Розпочато педагогічний експеримент, що дозволило виявити напрямок впливу педагогічних явищ, що вивчалися.

*2-й етап (січень – лютий 2021 року).* Проведено формувальний педагогічний експеримент та сформовано контрольну та експериментальну групу з 15 спортсменів-каратистів 14-15 років, які мали попередню техніко-тактичну підготовку у карате-до. На цьому етапі проводився навчально-тренувальний процес та педагогічне спостереження. Проводилися корегування процесів, планування та методичних підходів. Проводився поточний контроль результатів удосконалення техніко-тактичної і фізичної підготовки.

У контрольній групі спортсмени тренувалися за програмою для ДЮСШ, а у експериментальній – запропоновано внесення ряду змін, які базувалися на пріоритетному розвитку техніко-тактичних дій та швидко-силової спрямованості. Основний педагогічний експеримент проводився в умовах тренувального процесу. Обсяг тренувальних навантажень та інтервали відпочинку встановлювалися відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів-каратистів.

*3-й етап (березень – вересень 2021 року).* узагальнено та проведено педагогічний аналіз за результатами якого проаналізовано отримані данні, відкориговано основні пункти методичного апарату магістерської роботи, сформульовано висновки та практичні рекомендації, систематизовано літературні джерела, завершено оформлення роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ЗМІСТ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КАРАТИСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

#### **3.1. Використання спеціальних та загально-розвиваючих вправ у навчально-тренувальному процесі на етапі спеціальної базової підготовки спортсменів 14-15 років**

Як вже зазначено вище, спеціальні та загально-розвиваючі вправи відіграють головну роль у тренувальному процесі спортсменів. Спеціально-підготовчі вправи обумовлюють виконання основних положень:

1) вправи повинні відповідати вирішенню перспективних цілей і задач побудови тренувального процесу (навчання, удосконалення, виховання).

2) відповідати принципу адекватності засобів. Що використовуються відносно індивідуальних можливостей спортсменів (віковим, генетичним, психологічних).

3) навчання спеціальним вправам упорядковується загальним закономірностям засвоєння рухових дій і відбувається згідно загально прийнятим алгоритмам навчання.

4) ступінь складності вправ повинен постійно зростати.

Беручи до уваги те, що у карате-до до цих пір немає чіткої класифікації рухових дій за цільовими ознакам (основні, підготовчі, загально-розвиваючі) своєю метою дослідження вважаємо розподіл прийомів, що використовуються у підготовці каратистів за вищевказаними принципами.

За цими принципами проведено дослідження зі з'ясування можливостей використання тих чи інших засобів карате-до для роботи з дітьми 14-15 років. Для цього спеціальні прийоми були оцінені за складністю їх сприйняття даною віковою групою. Оцінка складності вправ проводилася тренерами, які працюють з юними каратистами. Їм пропонувалося розподілити рухові дії за 4 категоріями:

1 категорія – прості вправи, які легко засвоюються;

2 категорія – вправи середньої складності, на засвоєння яких потрібен час;

3 категорія – складні вправи, що засвоюються після тривалого вивчення;

4 категорія – вправи підвищеної складності, що засвоюються не всіма юними каратистами (табл. 3.1).

Виходячи з відповідей 6 опитаних тренерів, ці вправи були розподілені за 4 категоріями складності. У першій категорії складності вправи, які набрали середню оцінку за відповідями від 1 до 1,4, друга – від 1,5 до 2,4, третя – від 2,5 до 3,4, четверта – від 3,5 до 4.

Таблиця 3.1

**Розподіл спеціальних вправ карате-до за категоріями складності  
для каратистів 14-15 років**

<b>Категорія складності</b>	<b>Загальна характеристика складності вправ</b>	<b>Технічні вправи</b>
1-ша категорія	Прості вправи, що легко засвоюються.	Стійки уваги, захисні стійки, удари руками: чоку цукі, тате цукі, маваші цукі, має те цукі, блоки:аге уке, гедан барай, сото уке, учі уке.
2-я категорія	Вправи середньої складності, що потребують часу для засвоєння	Бойові стійки: зенкуцу дачі, фудо дачі, кокуцу дачі,кіба дачі, переміщення: аюмі аші, сурі аші, цугі аші, удари руками: ой цукі, г'яку цукі, кізамі цукі, хэйко цукі, аваре цукі. удари ногами: має гері кеаге, йоко гері кеаге. блоки: хайшу уке, шуто уке, джуджі уке.
3-я категорія	Складні вправи, що вимагають багато часу на засвоєння.	Удари руками: шуто учі, йама цукі, хайто учі, удари ногами: має гері кекомі, йоко гері кекомі, фумі комі гері, хідза гері, міка дзукі гері, аші барай, блоки: тейшо уке.
4-я категорія	Вправи підвищеної складності.	Удари ногами: ушіро гері, лаваші гері, ушіро маваші гері, має тобі гері, йоко тобі гері, маваші тобі гері, захист за допомогою відходів.

Такий розподіл вправ за рівнем складності дозволив скласти приблизне уявлення про витрату часу на вивчення основних прийомів підлітками і

визначити стратегію планування підготовки юних спортсменів під час їх спортивної спеціалізації.

Для визначення ефективності навчання було проведено дослідну роботу, у ході якої у 2 групах, експериментальній (n=15) та контрольній (n=15), проводили тренувально-навчальний процес і оцінювали рівень засвоєння рухів.

Час проведення навчально-тренувального процесу однаковий, як у експериментальній, так і у контрольній групах і поділявся: вправи 1 та 2 категорії – 10 хв., 3 категорії – 20 хв., 4 категорії – 40 хв.

Після засвоєння, спортсменів протестували за рівнем володіння вправою, для цього використовувався метод експертної оцінки фахівцями з карате (n=6). Оцінка проводилася за 5-ти бальною схемою. Оцінки виставлялися так:

«5» – вправа виконана без помилок;

«4» – вправа виконана з незначними помилками;

«3» – вправа з помилками, або порушенням ритмом;

«2» – вправа з грубими помилками, але зі збереженням загальним змістом;

«1» – вправа не виконана.

На основі експертної оцінки ступеня засвоєння кожної вправ обраховувався коефіцієнт швидкості засвоєння (КШЗ) матеріалу за наступною формулою [12; 24]:

$$\text{КШЗ} = \text{ОЦ} / \text{СВ} \times \text{Ч} \quad (3.1)$$

де: ОЦ – оцінка виконання вправи;

СВ – складність вправи;

Ч – час вивчення (хв).

КШЗ визначали для кожного спортсмена після оцінки виконаної вправи. Так, наприклад, у спортсмена ЕГ коефіцієнт швидкості засвоєння «*зенкуцу дачі*» розраховувався наступним чином: *зенкуцу дачі* – вправа 2 категорії, на вивчення пішло 0,16 години, середній бал оцінки – 4,13. Таким чином –  $\text{КШЗ} = 4,13 / 2 \times 0,16 = 12,9$ .

Для оцінки складності засвоєння прийомів для кожної дії визначалося середнє КШЗ. Згідно середньому КШЗ кожної вправи визначалося її місце у ранзі складності.

Якщо значення КШЗ даної вправи відповідало граничному КШЗ, то воно залишалося у заданій категорії складності, якщо було менше критичного значення – переводилося до більш високої категорії. Критичні значення коефіцієнта складності засвоєння наведені у (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Критичні значення коефіцієнта складності засвоєння вправ  
юними каратистами 14–15 років**

Категорії складності вправ	Критичні значення КШЗ
1	20
2	10
3	2,5

Таким чином, розгляд технічних прийомів карате дозволив розподілити всі спеціальні вправи за категоріями складності та швидкості їх засвоєння. Все це створило базу для визначення послідовності навчання дітей прийомам карате.

Виховання спортсмена – це цілісний процес, що включає окремі взаємопов'язані сторони удосконалення фізичної природи людини (підвищення функціональних можливостей організму) і доведення до автоматизму рухових навичок.

Це передумовлює широке використання вправ з врахуванням індивідуальних особливостей підготовки спортсменів-каратистів.

У залежності від індивідуальних особливостей, виокремлюють необхідність вдосконалення наступних рухових якостей: швидкості, координації, сили, гнучкості та витривалості.

Також були визначені коефіцієнти швидкості вивчення вправ карате-до дітей 14-15 років (табл. 3.3).

**Коефіцієнти швидкості вивчення вправ юних каратистів 14-15 років**

Категорія складності	Назва вправи	КШЗ
1	Стійки	
	Хачіджі дачі	26,7
	Некоаші дачі	28,7
	Каті дачі	23,4
	Удари руками	
	Чоку цукі	25,6
	Ура цукі	27,1
	Тате цукі	22,4
2	Маваші цукі	21,4
	Масте цукі	19,6
	Блоки	
	Аге уке	20
	Гедан барай	24,5
	Сото уке	21,6
	Учі уке	20
3	Пересування	
	Аюмі аші	10,4
	Сурі аші	11,2
	Цугі аші	13
	Удари руками	
	Ой цукі	8,7
	Г'яку цукі	8,2
	Кіеамі цукі	10,6

Швидкість, як рухова якість – це здатність людини виконувати рухові дії у мінімальний відрізок часу під час певних умов. Для розвитку швидкості рекомендується користуватися, у першу чергу, спеціальними вправами карате. Під час цього, спортсмени повинні вміти виконувати ці вправи не беручи до уваги техніку руху, якщо все вольове зусилля направлене на збільшення швидкості дій, що виконуються [2; 14; 62].

Для вдосконалення цієї якості вводяться вправи тривалістю 5-10 с, що виконуються серіями (5-6 серій) по 3-4 вправи з максимальною швидкістю і з

достатнім часом відпочинку між вправами. За цим принципом було відібрано технічні вправи на швидкість (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

### Технічні прийоми на швидкість для каратистів 14–15 років

№ з\п	Назва вправи	Тривалість	Кількість підходів	Відпочинок (хв.)
1	Переміщення у різних стійках	5-10	2-3	1-2
2	Виконання удару рукою або ногою	0,1-0,2	2-3 підходи по 5-10 ударів	2-3
3	Серія ударів руками або ногами	5-10	5-6 підходів по 2-3 серії	1-2
4	Комбінація ударів ногами і руками	10 с	10	2-3
5	Удари з бігом на місці	10-15	5-10	2-3
6	Удар рука-нога	10-20	2-5	3-4

Сила, як рухова якість, характеризується здатністю долати зовнішній супротив, або протидіяти йому, завдяки м'язовим зусиллям.

Беручі за основу ці принципи, було виокремлено вправи на силу, що використовуються на тренувальних заняттях (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

### Технічні прийоми на силу для каратистів 14–15 років

№ з\п	Назва вправи	Кількість	Навантаження (% від маси)
1	Імітація ударів руками	5-10	15-20
2	Імітація ударів ногами	5-10	15-30
3	Махи ногами з навантаженням вперед-назад	10-30	20-30
4	Махи ногами у сторони	10-20	20-30
5	Віджимання	20-50	
6	Штовхання стіни долонею	5-6	75-80
7	Вправи з власною вагою	6-8	60-80
8	Вправи з гантелями 3 кг.	5-10	15-20
9	Вправи з еспандером	5-10	15-20

Виконання вправ з навантаженням, зовнішнім спротивом є досить ефективними засобами для тренування силових якостей. Вимоги до таких вправ загально відомі і мають такі положення: вага навантаження повинна бути

оптимальною; вправи повинні відповідати техніці карате-до; поєднувати рухи з навантаженнями з рухами без нього; загальний обсяг таких вправ повинен складати не більше ніж 30% від загальної кількості вправ. У спортивних єдиноборствах дуже важливим є вміння координувати рухи, вміння раціонально проявляти і перебудовувати рухові дії. Якщо виникає потреба швидкої зміни рухових дій у залежності від нових ситуацій, що виникли.

Основні положення вправ на координацію: координаційна напруга вправ повинна наростати, на тренуваннях вправи граничної складності не повинні перевищувати 10-15%. У кожній вправі кількість повторів не повинна перевищувати 10-12 під час загальному часі вправ до 5-20 с, у навчальних поєдинках треба використовувати різних партнерів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

### Технічні прийоми на координацію для каратистів 14–15 років

№ з/п	Назва вправи	Тривалість
Вправи на рівновагу		
1	Утримання рівноваги на одній нозі у різних положеннях	15-20 с
2	Утримання рівноваги на одній нозі після закінчення удару ногою (поперемінно)	10-15 с
3	Удари ногами з зав'язаними очима	3-4 серії по 8-10 разів.
4	Удари ногами з переміщенням по м'якій поверхні	20-30 с.
Вправи на просторово-часову орієнтацію		
1	Вправи з асинхронної та аритмічної роботи руками і ногами	10-12 разів
2	Удари руками і ногами з контролем дистанції	12-15 разів
3	Виконання комплексів ката	5-10 разів
Вправи на орієнтування у просторі		
1	Удари ногами і руками з поворотом на $180^0$ і $360^0$	3-4 серії по 10-12 разів
2	Переміщення з поворотом на $180^0$ і $360^0$	3-4 серії по 10-12 разів
3	Виконання ударів після акробатичних вправ	3-4 серії по 6-8 разів
Вправи на довільне розслаблення м'язів		
1	Вільні струшування руками і ногами	20-30 с
2	Повороти тулуба вліво-вправо з розслабленим верхнім плечовим поясом	20-30 с
3	Розслаблені покачування висячи на перекладині	15-20 с



Гнучкість розглядається як морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає граничні рухові можливості під час виконання рухів з великим розмахом кінцівок, тіла, його частин. Недостатня рухливість у суглобах обмежує прояви сили, швидкості, витривалості, збільшує витрати енергії та знижує економічність роботи [12; 24; 32].

Вдосконалення навичок спеціальної гнучкості використовуються комплекси спеціально-підготовчих вправ, котрі відповідають специфіці виду спорту. Виконувані вправи можуть бути активними, пасивними чи змішаними, а також виконуватися у динамічному, статичному чи змішаному (статично-динамічному) режимі. Вправи можуть мати поєднаний вплив: сила + гнучкість, гнучкість + швидкість (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

### Спеціально-підготовчі вправи для каратистів 14–15 років

№ з/п	Назва вправи	Тривалість
1	Нахили у різних положеннях	12-16 разів
2	Махи ногами	8-12 разів
3	Кругові рухи стопи у гомілковостопному суглобі	8-12 разів.
4	Кругові рухи у плечових суглобах, передпліч, кистей рук	12-16 разів
5	Кругові рухи колінами	8-12 разів
6	Шпагат	20-30 сек
7	Пружні присідання у випадах	8-16

Витривалість це якість, що проявляється у здатності протистояти втомі та забезпечує потрібну потужність виконуваних рухів довгий час. У карате-до особливо важлива спеціальна витривалість, тобто спроможність довготривалого виконання бійцівських навантажень без зниження інтенсивності та ефективності. (табл. 3.8).

Відомо, що спеціальні вправи повинні відповідати наступним вимогам:

- повинні відповідати змагальному часу або перевищувати його;
- потужність виконання повинна відповідати змагальній потужності;
- рухових дії повинні постійно зростати під час наростаючої втоми.

**Спеціально-підготовчі вправи на витривалість для каратистів 14–15 років**

№ з\п	Назва вправи	Кількість	Відпочинок, хв
1	Виконання ударів на спортивних снарядах (мішки, груші, лапи)	5–6 серії 8–10 разів	0,5–1
2	Стрибкові вправи	5–6 серії по 8–10 разів	1–1,5
3	Уявний бій – сукупність ударів і переміщень	5–6 серії по 8–10 разів	1–2
4	Виконання ударів і захисту з навантаженням	5–6 серії по 8–10 разів	1,5
5	Вільний бій з різними партнерами	3–5 хв.	3–4
6	Виконання формальних комплексів карате-до	8–12 разів	–

У комплексі зі спеціальними вправами широко використовуються на тренуваннях і загально-розвиваючі вправи, що обумовлюється низкою об'єктивних причин: забезпечують всебічний фізичний розвиток спортсменів під час вузько направленої, обмеженої дії спеціальних вправ; створюють базу (пряму і не пряму) для подальшого вдосконалення, в основному, технічних і змагальних вправ.

І спеціальні, і загально-розвиваючі вправи направлені на вирішення однієї загальної цілі – удосконалення підготовки спортсмена до успішного виконання будь-якої спортивної діяльності. Дослідники вважають, що спеціально-розвивальні вправи повинні бути присутніми на усіх етапах підготовки спортсменів, причому під час роботи з підлітками загальний об'єм цих вправ може досягати 90% всього об'єму тренувальної роботи [24; 33; 79].

Задля з'ясування цього питання нами було проведено спеціальні дослідження з метою визначення організації побудови тренувального процесу з спортсменами. Було опитано 6 тренерів карате-до, які тренують дітей 14-15 років. Анкета складається із 16 питань: 3 – увідних, 11 – основних, 2 – заключних. Питання у опитуванні стосувалися тактичних аспектів побудови

тренувального процесу з юними каратистами. Так, нами уточнювалися загальні модельні характеристики, що властиві кращім каратистам. Відповідь на це питання вказує на те, що більшість тренерів відносить карате-до до технічно складного виду спорту. Відповіді тренерів на питання стосуються визначення співвідношення спеціальних і загально-підготовчих засобів, які вони використовують у процесі тренувань. Відповіді розподілилися наступним чином: спеціальні – 75%, загально-підготовчі – 20%, змагальні – 5%.

Аналіз відповідей на питання про вправи з інших видів спорту, які вони використовують на своїх заняттях, показав, що частіше за все використовуються загально-розвиваючі вправи з легкої атлетики, футболу, гімнастики і т.д. Значущість різних видів спорту, за результатами опитувань, приведена у таблиці (табл. 3.9)

Таблиця 3.9

**Основні засоби загальної фізичної підготовки  
для каратистів 14–15 років (за опитуванням тренерів)**

№ з/п	Вправи	Кількість тренерів, що використовують	%
1	Гімнастика з акробатикою	6	100
2	Легка атлетика	6	100
3	Футбол	5	83
4	Баскетбол	4	67
5	Важка атлетика	2	33
6	Рухливі ігри	6	100

Як видно з таблиці 3.9, найбільш популярними є такі запозичені вправи з гімнастики, легкої атлетики та рухливих ігор, широке використання знайшли вправи з футболу, баскетболу і важкої атлетики.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості повинно здійснюватися шляхом пріоритетного використання загальної та бойової практики, але більша увага повинна приділятися формуванню передумов для реалізації індивідуальних можливостей юного каратиста.

### 3.2. Сутність планування навчально-тренувального процесу

До чинників, що впливають на складові елементи, зміст та тривалість періодів та циклів тренувань юних каратистів, на думку М. С. Скляр [65] можна віднести наступні структури: зміст, кількість занять і загальне навантаження у окремих циклах; індивідуальні особливості реакцій спортсменів на тренувальні навантаження та біоритмічні чинники; розташування мікроциклів у загальній системі побудови тренувань; загальний режим спортсмена: співвідношення оптимальних навантажень та повноцінного відпочинку. Беручи все це до уваги, було розроблено експериментальний навчальний план для підготовки спортсменів 14-15 років.

Навчальний план складається з таких розділів: теоретична підготовка, спеціальна підготовка (спеціальна фізична підготовка та змагальна діяльність), загальна фізична підготовка (загально-розвиваючі вправи і контрольні випробування). Підготовча частина тренування складається з повільного бігу, загально-розвиваючих вправ на гнучкість (на місці, у русі, у парах, з предметами і т.д.), спеціальних вправ карате-до, ігор. Основна частина присвячується навчанню техніці карате-до, удосконаленню фізичних якостей, навчанню і удосконаленню інших видів спортивної діяльності. Заключна частина складається з ігрових вправ, вправ на гнучкість та розслаблення.

Також, у підлітковому віці надійним засобом збільшення ефективності навчання і вдосконалення є активізація самостійної роботи. Вона займає важливе місце у сучасному тренуванні тому, що спортсмени тільки тоді засвоюють навички, коли набувають їх у процесі особистої, самостійної навчальної діяльності.

Тому, у системі тренувальних занять підлітків була підкреслена їхня самостійна робота, яка являла собою процес удосконалення рухових навичок та фізичних якостей. Самостійність є основним елементом у усіх частинах тренування, але, перш за все, у основній частині (досягала 23,3% основного часу) (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Співвідношення часу на тренувальних заняттях каратистів 14–15 років**

Частина тренувального заняття	Загальний час, годин	Співвідношення, у %
Підготовча частина	56	13,5
Основна частина	223	53,6
Заключна частина	39	9,3
Індивідуальна робота	97	23,3

Таким чином, спираючись на отримані дані, було окреслено зміст навчального плану. Річне планування тренувального процесу будується, як цілісний етап, у якому до 70% часу приділяється удосконаленню фізичних якостей і до 30% спеціалізації. Виходячи з цього, запропоновано експериментальний план проведення тренувально-навчального процесу, розрахованого на рік (табл. 3.11, 3.12).

Таблиця 3.11

**Експериментальний план проведення тренувального процесу (вересень-січень) юних каратистів 14–15 років**

№ з\п	Види підготовки	Всього часу, год	Мезоцикл підготовки				
			Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
1	Теоретична підготовка	8	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
2	Загально-розвиваючі вправи	21	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
3	Вивчення нових елементів техніки	22,5	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
4	Завдання на швидкість	33	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
5	Завдання на силу	9	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
6	Завдання на швидкісно-силові якості	16,7	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
7	Завдання на витривалість	16,7	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
8	Завдання на гнучкість	22	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
9	Завдання на координацію	66	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
10	Біг та його різновиди	20,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
11	Гімнастика з акробатикою	9	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
12	Спортивні ігри	15,2	1,1	1	1	1	1
13	Рухливі ігри та ігрові вправи	16	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
14	Важка атлетика	5,4	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
15	Участь у змаганнях	7,2	–	–	–	1,1	1,1

**Експериментальний план проведення  
тренувального процесу (лютий-серпень) каратистів 14–15 років**

№ з\п	Види підготовки	Мезоцикл підготовки						
		Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
1	Теоретична підготовка	0,63	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62
2	Загально-розвиваючі вправи	1,9	2	2	2	2	2	2
3	Вивчення нових елементів техніки	2	2	2	2	2	2	2
4	Завдання на швидкість	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
5	Завдання на силу	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86
6	Завдання на швидкісно-силові якості	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
7	Завдання на витривалість	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
8	Завдання на гнучкість	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
9	Завдання на координацію	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
10	Біг та його різновиди	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
11	Гімнастика з акробатикою	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86
12	Спортивні ігри	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
13	Рухливі ігри та ігрові вправи	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
14	Важка атлетика	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
15	Участь у змаганнях	–	–	1,5	1,5	1,5	–	–

Протягом експерименту заняття проводилися 4 рази на тиждень по 1,5 години, не враховуючи змагань. Планування навчально-тренувального процесу відбувалося на основі реалізації загальних педагогічних завдань: освітніх, виховних і розвивальних. У процесі проведення тренувань було використано методи:

- стимулювання і мотивацію навчальної діяльності;
- методи контролю та самоконтролю;
- усні методи (бесіди, розповіді, інструктажі);
- наочні методи (ілюстрації, відео покази, інструктажі);
- методи виконання самостійних вправ.

Для стимулювання учасників експерименту, також використовувалися тренерами, методи створення ситуацій, які виникають на змаганнях та з власного життєвого досвіду.

### **3.3. Експериментальна методика проведення навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки**

Основою успішного вдосконалення технікам карате-до є розуміння спортсменами сутності та структури виконуваних рухів, що виконуються. Для реалізації цього на заняттях надавалися чіткі інструкції про форму та зміст прийомів, що вивчаються, особливостях їх виконання.

Тобто, весь механізм навчання руховим діям виглядав, як цілісний процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками (цілісність теоретичної та фізичної підготовки).

Сам процес навчання умовно розділений на 3 етапи: знайомство, оволодіння структурою та вдосконалення виконання технічних прийомів карате-до.

На етапі знайомства вирішувалося завдання створення попередніх уявлень про техніку дії, що вивчається і відбувається знайомство з умовами і метою застосування того чи іншого прийому в практиці спортивної діяльності. Тривалість цього етапу можна охарактеризувати наступними часовими показниками: від 5-10 хв. до 1 заняття (у залежності від складності рухової дії).

На етапі оволодіння структурою руху створювалося чітке уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні параметри руху, що вивчається. На цьому етапі широко використовувалися різні динамічні вправи, частини цілісної дії, спрощені варіанти і т.д. Спортсмени повинні були виконувати всі структурні форми рухових актів, якомога ближче до еталону.

Для цього використовувалися 3 взаємопов'язаних методи навчання: цілісного конструювання вправи, розчленованого конструювання вправи і змішаного конструювання вправи. Найчастіше використовувався метод змішаного навчання (мікс усіх відомих методів навчання).

Було акцентовано увагу на 2 основних завданнях:

– засвоєння основних елементів техніки (окремих фаз, елементів рухових дій);

– об'єднання основних елементів руху у єдиний комплекс дій та прийомів.

За часом навчання цей етап, також, залежить від рівня складності вправ та триває 10-40 хв. Вже на цьому етапі використовуються вправи з одночасною направленістю впливу на удосконалення структури руху і на якісні сторони рухових дій (розвиток рухових якостей). На третьому етапі тренувань, етапі вдосконалення, метою було досягнення високого рівня оволодіння вправами, виконання їх з найбільшою ефективністю. У залежності від завдання, зі зміною рівня прояву вмінь, основним завданням тренувань, на етапі вдосконалення, є досягнення майстерності у рухових діях:

- використання вмінь у ситуаціях, що динамічно змінюються;
- доведення вмінь до автоматизму (динамічного стереотипу);
- оволодіння індивідуальними техніко-тактичними прийомами під час використання навичок.

За загальною тривалістю цей етап не обмежений у часі (може бути дуже тривалим).

Беручи до уваги вище викладене, увесь педагогічний процес навчання карате-до був розподілений за чергою включення вправ у тренувальний процес, відповідно їх складності.

У першу чергу було поставлено мету набувати навичок, що складають основу вільного переміщення у основних стійках каратистів, а також виконання наступних прийомів: удари руками, виконання блоків. На засвоєння цих прийомів відводиться 3-4 місяці. Далі переходили до вивчення більш складних рухових дій.

Тренування будувалися на основі основних методичних прийомів:

- повторення елементів техніки за тренером або одночасно з ним;
- повторення прийому після демонстрації тренером;
- самостійне відпрацювання прийому;



- тренування прийомів шляхом створення ситуації, що вимагає від спортсмена прийняття миттєвого самостійного рішення з використанням того чи іншого рухового досвіду;
- відпрацювання прийомів у повільному темпі;
- моделювання різних життєвих ситуацій, що вимагають використання навичок, прийомів, карате-до;
- метод переконання вихованця у його власних знаннях і силі;
- наочна демонстрація підліткам їх досягнень у оволодінні технікою карате-до;
- дотримання ритуалів для виховання дисципліни та поваги до своїх суперників, тренера і карате-до.

У тренуваннях використовувалася така схема:

- вступ: вивчення спеціальних знань з карате-до – 2–3 хв.;
- основна частина: виконання комплексів загально-розвиваючих вправ – до 20 хв.;
- оволодіння елементами карате-до, які заплановані на поточне тренування – від 12 до 30 хв.;
- загальна фізична підготовка – від 10 до 30 хв.;
- заключна частина: виконання вправ на розслаблення – до 16 хв.

Вирішуючи окреслені завдання з удосконалення техніко-тактичної підготовки, нами використовувалася наступна схема послідовності педагогічних дій:

- а) актуалізація мети, дій і засобів її досягнення (техніко-тактичний прийом);
- б) виконання прийомів у стійці на місці і з переміщеннями (кіхон);
- в) виконання прийомів у зв'язці з засвоєними раніше технічними діями і, у формальному комплексі, прийомів карате-до з різними рівнями складності;
- г) відпрацювання використання прийомів у конкретній бойовій ситуації, в навчальних і вільних поєдинках (куміте).

Спеціально-підготовчі вправи карате-до склалися з трьох взаємопов'язаних розділів [19; 52]:

1) *Кіхон* – базова техніка, що виконується на місці або у русі під підрахунок (виконується без партнера і використовується для вивчення нових та вдосконалення вже вивчених технічних дій).

2) *Ката* – комплекси прийомів карате-до, уявний бій з кількома супротивниками, в якому порядок рухів незмінний.

3) *Куміте* – робота з партнером, існують кілька видів: умовна робота у парах з атаками, захистом та контратаками (кіхон куміте); вільний бій без визначення переможця, використовується для удосконалення дій в умовах близьких до змагальних (джуі куміте); змагальний бій з визначенням переможця. Це зумовлює послідовне засвоєння прийомів, де у процесі багаторазового виконання елементів закріплюються рухи, виправляються технічні помилки.

Тобто, до спеціально-підготовчих вправ відносяться ті, що близькі до змагальних дій. Спеціально-підготовчі вправи можна поділити на три основні групи [37; 75]:

- 1) стійки та переміщення;
- 2) атакуючі та захисні дії руками;
- 3) атака та захист за допомогою ніг.

Стійки та переміщення у карате-до діляться на стійки уваги (які є підготовчою позицією, з якої починається виконання прийомів) і бойові стійки (використовуються для ведення поєдинку і які, у свою чергу, можна поділити на атакуючі, захисні та комбіновані). Стійки уваги:

- 1) *Хейсоку дачі* – п'ятки та носки разом, руки вздовж тіла.
- 2) *Мусубі дачі* – п'ятки разом, носки нарізно, руки вздовж тіла, стійка використовується для ритуального привітання (Рей-уклін).
- 3) *Хейко дачі* – стопи паралельно на ширині плечей.
- 4) *Хачіджи дачі* – стопи на ширині плечей, носки під  $45^{\circ}$  на зовні, основна стійка готовності.

Бойові стійки.

### I. Атакуючі стійки.

1) *Зенкучу дачі* – одна нога спереду, відстань між стопами 80-100 см (у залежності від зросту), стопи на ширині плечей, пальці ноги, що знаходиться спереду, направлені вперед, нога, що стоїть ззаду – назовні. Нога, яка стоїть ззаду – пряма, на ній 30% маси тіла спортсмена, а нога, яка стоїть попереду – зігнута, на неї припадає 70% маси, гомілка – перпендикулярна підлозі. Це одна з головних стійок, що використовуються під час атак і захисту вперед у русі або на місці.

2) *Фудо дачі* – одна нога попереду, відстань між стопами 80–100 см, стопи на ширині плечей, пальці стопи ноги, яка стоїть попереду, направлені трохи у середину, тієї ноги, яка стоїть позаду – назовні, трохи вперед, також обидві ноги зігнуті, маса тіла розподілена рівномірно. Стійка зручна для швидкої атаки та швидкого переходу до захисту.

### II. Захисні стійки.

1) *Кокуцу дачі* – одна нога – попереду, відстань між стопами – 80-100 см, ступні розташовані на одній прямій, пальці стопи ноги, яка стоїть попереду направлені вперед, тієї ноги, яка стоїть позаду – назовні. Нога, яка стоїть попереду – трохи зігнута, на ній – 30% маси, а нога, яка стоїть позаду – зігнута, на ній 70% маси. Стійка зручна для захисту на місці або з переміщеннями.

2) *Некоаші дачі* – одна нога попереду, на носку, трохи зігнута, стопа направлена уперед, відстань між стопами – 20-30 см. Задня нога – зігнута, пальці стопи – назовні – вперед, 100% маси тіла на нозі, яка стоїть позаду, така стійка зручна для захисту з переміщеннями.

### III. Комбіновані стійки.

1) *Кібо дачі* – одна нога – попереду, відстань між стопами – 80-100 см., ступні – на одній прямій, перпендикулярно напрямку руху, обидві ноги – зігнуті, гомілки перпендикулярні площині опори, маса тіла розподілена рівномірно, така стійка зручна для захисту і атаки у бік.

2) *Kagi dachi* – одна нога – попереду, відстань між ступнями ніг – одна ступня, ноги – навхрест, пальці ступні ноги, яка стоїть попереду направлені вперед-назовні, нога, яка стоїть позаду – на носку, пальці ступні направлені назад-усередину, 100% маси тіла – на нозі, яка стоїть попереду, така стійка є проміжною для виконання ряду атак та захисту і основною для деяких ударів.

Пересування вперед, назад і у бік зі зміною стійки, або без зміни, використовується, як під час відпрацювання ударів і захисту базової техніки (кіхон) на початковому рівні, так і у змагальних видах карате-до ката і куміте. Комплекси прийомів ката представляють собою переміщення у різних напрямках з різноманітними атаками і захистами. Вільний бій куміте складається з різних пересувань з багатьма варіантами ударів, блоків, тощо.

Види переміщень у карате-до:

1) *Ayumi ashi* – нагадує звичайний крок, використовується під час переміщень вперед і назад з атаками і захистом в усіх основних стійках.

2) *Suri ashi* – нагадує перехресний крок, використовується під час пересування вперед з атаками в усіх основних стійках.

3) *Chugi ashi* – нагадує приставний крок, використовується під час пересування вперед і назад із захистами, атаками і переміщеннями.

Ряд авторів [39; 52] виділяють три головні критерії виконання ударів руками, що забезпечують максимальну ефективність раціональність реалізації:

- скритність виконання удару і час розгону до досягнення суперника;
- максимальна горизонтальна швидкість тіла;
- збільшення ударної маси за рахунок забезпечення взаємодії основних частин тіла (тулуба, рук, ніг).

Техніка ударів руками у карате-до – *те-вадза*.

Удари руками поділяються на прямі – *цуківадза* і не прямі – *учівадза*. Удари наносяться у три рівні: верхній (*дзедан*) – вище плечей, середній (*чудан*) – від лобкової кістки до плечей, нижній (*гедан*) – нижче лобкової кістки. Прямі удари руками:

- *Чоко цукі* – прямий удар кулаком на місці;

- *Ой цукі* – прямий удар кулаком із кроком тієї ж ноги;
- *Г'яко цукі* – прями удар кулаком із кроком протилежної ноги;
- *Ура цукі* – удар кулаком знизу вгору;
- *Тате цукі* – короткий удар вертикально розташованим кулаком;
- *Маваши цукі* – коловий удар кулаком з великим радіусом;
- *Кагі цукі* – коловий удар кулаком з малим радіусом;
- *Кізамі цукі* – довгий удар передньою рукою у стійці;
- *Мае те цукі* – короткий удар передньою рукою у стійці;
- *Хейко цукі* – удар двома кулаками в один рівень;
- *Аваре цукі* – удар двома кулаками у два суміжних рівня;
- *Йама цукі* – удар двома кулаками у різні рівні.

Непрямі удари руками:

- *Ура кен учі* з різновидами – зворотній удар кулаком по круговій траєкторії;
- *Тет цуй учі* з різновидами – удар м'язовою частиною кулака по круговій траєкторії;
- *Шуто учі* з різновидами – удар ребром долоні;
- *Хайто учі* – удар ребром долоні з боку великого пальця;
- *Емні учі* з різновидами – удар ліктем;

Техніка ударів ногами (*гері вадза*). Удари ногами, як і удари руками проводяться у три рівні – верхній, середній і нижній, поділяються на дві групи – *кекомі* (штовхаючи удари) і *кеаге* (хльосткі удари).

Штовхаючи удари:

- *Має геріке комі* – штовхаючий удар ногою уперед;
- *Йоко геріке комі* – штовхаючий удар ногою убік;
- *Ушира геріке комі* – штовхаючий удар ногою назад;
- *Фумі комі гері* – штовхаючий удар ногою з гори вниз;
- *Хід за гері* – удар коліном.

Хльосткі удари:

- *Має гері кеаге* – удар ногою уперед;

- *Йоко гери кеаге* – удар ногою у бік;
- *Моваші гери* – круговий удар підйомом стопи;
- *Уширо моваші гери*– круговий удар підошвою стопи;
- *Мікадзукі гери*– круговий удар внутрішньою частиною стопи;
- *Аші барай*– передня підсічка.

Під час виконання ударів руками і ногами важливо чітко дотримуватись вимог і постійно працювати над усуненням помилок. Виділяють типові помилки під час нанесення ударів руками і ногами і руками.

До типових помилок під час виконання ударів руками відносять:

- не вірне випрямлення руки – рука випрямляється від стегна, а не живота;
- нахил корпусу під час удару вбік або вперед;
- кулак повернено вбік або вгору;
- удар виконується у сторону від осьової лінії корпусу суперника;
- лікоть відходить у бік під час нанесення удару;
- в кінці виконання удару задня нога не випрямляється.

Під час виконання ударів ногами виділяють слідуєчі типові помилки:

- удар наноситься підошвою ноги, а не п'ятою;
- коліно ударної ноги піднято зависоко;
- зміна центру маси тіла і втрата рівноваги під час сильного відхилення корпусу;
- невід'ємний контакт ударної ноги після досягнення цілі.

Техніка захисту – *уке вадза*. Захисні дії у карате-до відіграють не менш важливу роль, ніж атакуючі. Захист завжди складніший, ніж напад тому, що той хто атакує може нанести будь-який із ударів, тоді, як той, хто захищається повинен вибрати один вид захисту. Вибір захисної дії залежить від багатьох чинників: від дистанції, від рівня атаки (верхня, середня, нижня), від швидкості та сили атаки, тощо.

За ступенем складності захисні дії поділяються на:

- 2) використання блоків і підставок.

### 3) відходи.

Чим вищий рівень спортсмена, тим складніший він для супротивника. Більшість видів блокування відводять удар супротивника з початкової траєкторії так, щоб він пройшов мимо. Відходи – це захист досвідченого спортсмена, який відразу бачить момент початку атаки і напрям ударів. Тим не менш, блокування застосовується на всіх етапах навчання.

Основні блоки:

- *Гедан барай уке* – блок передпліччям для захисту нижнього рівня;
- *Аге уке* – блок передпліччям для захисту верхнього рівня;
- *Сото уке* – блок передпліччям для захисту середнього рівня;
- *Учі уке* – блок ребром долоні для захисту середнього рівня;
- *Джу дже уке* – блок двома руками нахрест для захисту нижнього чи верхнього рівня;
- *Хайшо уке* – блок зворотною стороною кисті для захисту верхнього або середнього рівня.
- *Тейшо уке* – блок долонею для захисту нижнього або середнього рівня.

Для контролю за якістю оволодіння прийомами карате-до періодично (після закінчення певного періоду тренування визначеному конкретному прийому) проводилися контрольні дослідження, у ході яких з'ясовувалися недоліки у навчально-тренувальному процесі, і по мірі їх виявлення, у плани тренувальних занять вносилися відповідні корективи. Двічі на рік проводилися атестаційні экзамени зі спеціальної підготовки.

Східні єдиноборства справедливо називають військовим мистецтвом. Це пов'язано з тим, що всі вони несуть велике ідеологічне та виховне навантаження на спортсмена, удосконалюючи моральну поведінку та духовність. Моральна поведінка людини складається з його відношення до того чи іншого виду діяльності, духовної спрямованості, особистісних установок та їх відповідності об'єктивно існуючими етичними уявленнями та принципами. До них відносять, також, погляди і практичні дії людини під час виконання

будь-якої діяльності. Все це у комплексі і визначає сутність моральності. Це стає зрозумілим з аналізу думок, висловлювань спортсмена, які відображають його духовність, особистісну цінність. Під час цього, основою моральності, все ж таки, залишаються практичні дії (головною оцінкою є не слова, а його вчинки).

Моральна поведінка характеризується тим, що дії кожного визначаються свідомим вибором. Особисті мотиви і вчинки підлітків ґрунтуються на моральному досвіді, коректуються вчителем, суспільною думкою оточуючих, оцінки їхньої поведінки. Тобто, поведінку можна назвати моральною, якщо підліток на рівні розумінні співвідносить свою діяльність з оточуючими його людьми, беручи до уваги громадську думку і розуміє, що він робить вибір на користь єдиного, вірного шляху вирішення проблем, що перед ним стоять.

У будь-якому випадку моральна поведінка підлітка – це результат виховної роботи. У нашому дослідженні мова йде про особистість підлітка, що формується. Під час цього спостерігаємо, що різні моральні сторони особистості розвиваються або не рівномірно, або безперервно з різними темпами.

Проводячи тренувально-навчальний процес використовували напрацьований раніше арсенал виховних засобів карате-до, його філософську, ідеологічну та духовну спрямованість. Визначаючи характер встановлення особистісних якостей спортсменів було проведено опитування спортсменів та їх батьків, що дозволило виявити характеристики кожного підлітка. За такої організації дослідження, значно зменшувалися випадкові відповіді, нейтралізувалися під час аналізу, перевірялися у випадку, якщо відповіді були і позитивні, і негативні. Для опитування спортсменів використовувалася загально прийнята методика анкетування юнаків цієї вікової групи [12; 24].

У (табл. 3.13) представлено динаміка розвитку деяких моральних якостей підлітків, у (табл. 3.14) динаміка змін, щодо ведення здорового способу життя. Так, якщо на початок дослідження всі оцінювалися порівняно однаково, майже



з усіх видів соціально-значущої діяльності, то на кінець дослідження показники значно покращилися.

Таблиця 3.13

**Динаміка моральних якостей каратистів 14–15 років,  
за час дослідження (% від загальної кількості)**

<b>Вид діяльності</b>	<b>На початок дослідження</b>	<b>На завершенні дослідження</b>
Систематичне виконання ранкової гімнастики (самовиховання)	8	20
Відносини з батьками (взаємне розуміння)	40	70
Поведінка у школі	40	60
Відношення до дорослих (поважне ставлення)	50	85
Відносини з однолітками	65	75
Прояви агресії (у школі, на вулиці)	56	22
Участь у спортивних заходах різного рівня (як шкільних, так і у складі команди клубу)	36	100

Таблиця 3.14

**Динаміка змін щодо ведення здорового способу життя  
каратистів 14-15 років, за час дослідження (% від загальної кількості)**

<b>Вид діяльності</b>	<b>На початок дослідження</b>	<b>На завершенні дослідження</b>
Займаються регулярно (без урахування поважних причин)	45	100
«Подобаються заняття карате»	60	100
Систематичне виконання гігієнічних процедур та слідкування за зовнішнім виглядом	55	90
Тютюнопаління	10	0
Оцінка власної сили та здоров'я, як відмінного	65	95
Ступінь втомлюваності впродовж навчального дня під час навчання в школі	60	20

Таким чином, систематичні заняття карате-до впливають на збільшення рівня мотивації, дисциплінованості, полегшує взаємовідносини з однолітками у

школі та на вулиці і з дорослими. Для з'ясування прихованих причин різноманітних станів спортсменів КГ та ЕГ було проведено роботу з виявлення однієї з основних особистісних психічних якостей – «тривожність», яка, здебільшого, передумовлює особистісно-суспільне відношення людини (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

**Динаміка психічних якостей каратистів 14-15 років, за час дослідження за методикою Люшера (% від загальної кількості спортсменів)**

Колір	КГ	ЕГ	Достовірність різниці	
			t	p
Фіолетовий	87,41±1,91	87,39±0,69	0,01	p > 0,05
Чорний	85,37±1,86	85,99±0,65	0,31	p > 0,05
Червоний	81,89±2,02	85,03±0,72	1,46	p > 0,05
Коричневий	79,66±1,95	84,19±0,67	2,20	p < 0,05

Оцінювання індексу тривожності за методикою Люшера свідчить, що показники спортсменів контрольної та експериментальної групи за фіолетивимм, чорним і червоним кольорами достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ), а за коричневим виявлено достовірно кращі показники індексу Люшера на 4,53 ум.од. в експериментальній групі ( $p \leq 0,05$ ).

Аналіз динаміки досліджуваного індексу за час експерименту показав, що в обох групах середні значення індексу достовірно покращилися: у експериментальній групі з червоно кольору ( $p > 0,05$ ), а у контрольній групі чорного кольору ( $p > 0,05$ ).

На початку експерименту у підлітків відмічався досить високий рівень тривожності. Під час вибору пріоритетних кольорів переважають різноманітні відношення фіолетового, чорного, червоного та коричневого кольорів. Після року занять рівень тривожності значно знизився, що говорить про позитивний вплив тренувальних засобів і методів на психічний стан юних каратистів.

### Висновки до 3 розділу

Основним завданням на етапі спеціальної базової підготовки спортсменів 14-15 років є збільшення фізичних навантажень під час забезпечення планомірного збільшення об'єму спеціальних вправ.

Формування й удосконалення спеціалізованих техніко-тактичних здібностей проводиться у умовах близьких до змагальних або змагальних.

У проміжках між тренуваннями зі значними інтенсивністю і фізичним навантаженням організовуються тренувальні і навчальні поєдинки, спарингові сесії. Чим частіше і інтенсивніше проводяться такі поєдинки, тим успішніше спортсмени застосовують отримані знання і вміння технічної і тактичної підготовки.

Значна кількість часу приділяється фізичним навантаженням, удосконаленню швидкісно-силових якостей, адже досягнення основної мети навчально-тренувального процесу – оволодіння тактико-технічною майстерністю можливе під час досконального засвоєння спеціальної підготовки.

Підготовка каратистів у річному циклі на цьому етапі відзначається збільшенням спеціальних вправ, спрямованих на удосконалення техніки й тактики ведення поєдинків. Увага тренерів акцентується на розвитку тактичного мислення та спеціальної витривалості. Велика кількість змагальних вправ направлена виховання психологічної стійкості і вольових якостей.

Враховуючи, що карате включає у себе не тільки спортивну складову, а й морально-етичну, слід відзначити, що систематичні заняття карате-до впливають на збільшення рівня мотивації, дисциплінованості, полегшуючи взаємовідносини з однолітками у школі та на вулиці і з дорослими.

Таким чином, високий рівень фізичних навантажень, збільшення обсягу спеціальних вправ, значна кількість вправ змагальної направленості, включаючи навчальні, тренувальні, змагальні поєдинки, великий обсяг роботи з удосконалення тактико-технічних навичок, розвиває не тільки бійцівські якості а моральні якості особистості підлітка-каратиста.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Підлітковий період життя (14-15 років) характеризується переходом до організовано навченим діям, що пов'язане зі збільшенням контролю з боку ЦНС і, перш за все, кори великих півкуль головного мозку. Він пов'язаний зі складними координаційними діями, особливо у розвитку рухів рук, ніг, кисті і стопи.

Проведений протягом року педагогічний експеримент дозволив отримати дані про те, як реагує організм спортсмена на систематичні тренувальні навантаження різного напрямку і як змінюються його морфо-функціональні характеристики на різних рівнях впливу, тобто визначити найбільш ефективний варіант тренувального процесу на становлення структур організму підлітків.

Аналіз змін показників фізичного розвитку дає змогу стверджувати, що всі параметри (маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки) за цей час зростають.

Так, довжина тіла змінилася у середньому на 11%, під час загальної оцінки характеру змін фізичного розвитку береться до уваги, що довжина тіла є основним показником, від якого беруть відлік всі інші ознаки.

Маса тіла, за час експерименту, у основному, збільшилася приблизно на 33%, що також співпадає з даними про вікові зміни. Це дозволяє зробити попередні висновки про те, що режим тренувальних навантажень був сприятливим для зростаючого підліткового організму і дозволив розкритися генетичним передумовам антропометричних характеристик тіла підлітків.

Як на початку дослідження, так і на всіх етапах експерименту і по його завершенню, середні значення контрольних результатів були більші за рівнем, ніж ті, що рекомендовані спеціалістами для нормального розвитку підлітків [25; 44; 52].

Аналіз показників фізичної підготовки свідчить про те, що за час дослідження рівень розвитку основних рухових якостей спортсменів покращився.

У наведених нижче графіках представлено динаміку зросту результатів у контрольній та експериментальній групах на початку та наприкінці експерименту.

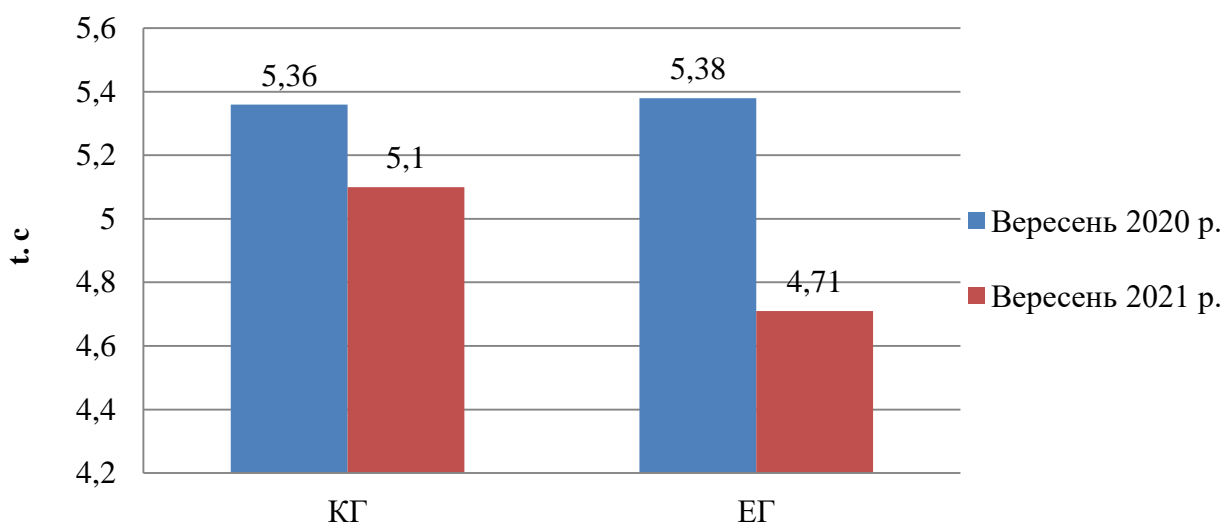


Рис.4.1. Порівняння результатів з бігу на 30 м на початку і наприкінці експерименту

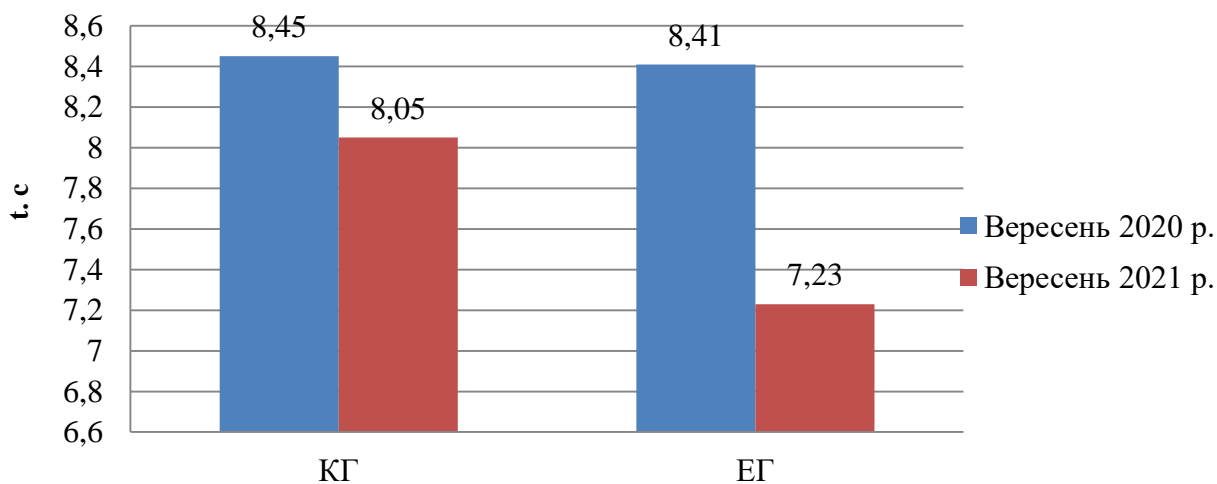


Рис. 4.2. Порівняння результатів з човникового бігу 3 x 10 м на початку і наприкінці експерименту

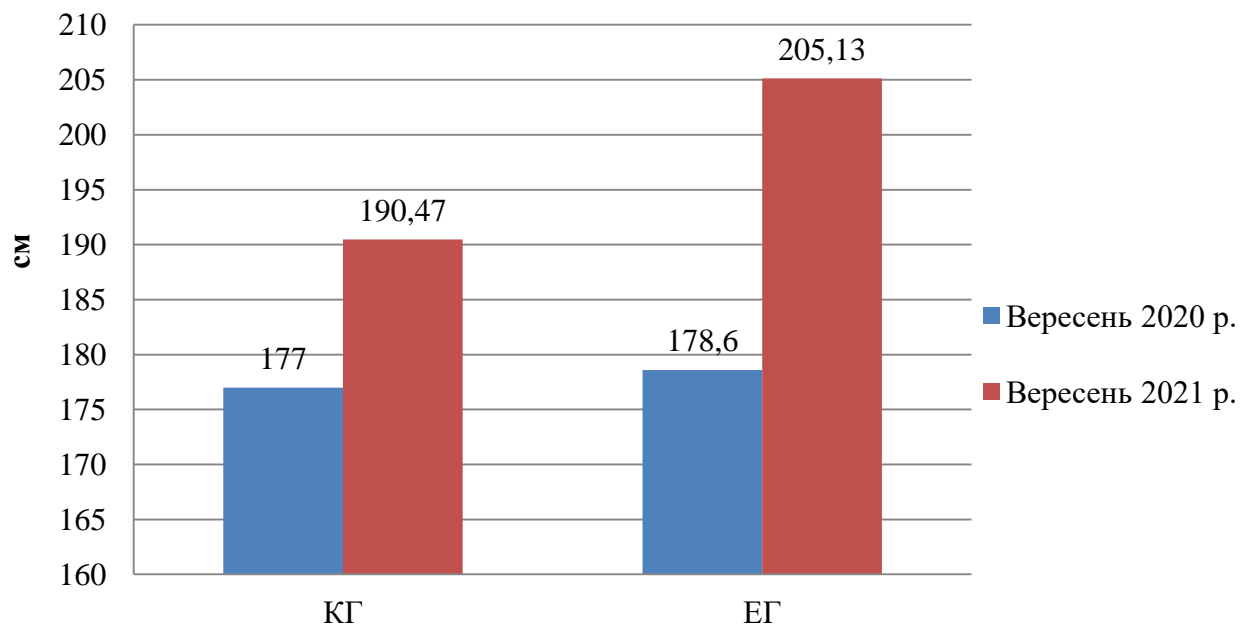


Рис 4.3. Порівняння результатів з стрибків у довжину з місяця на початку і наприкінці експерименту

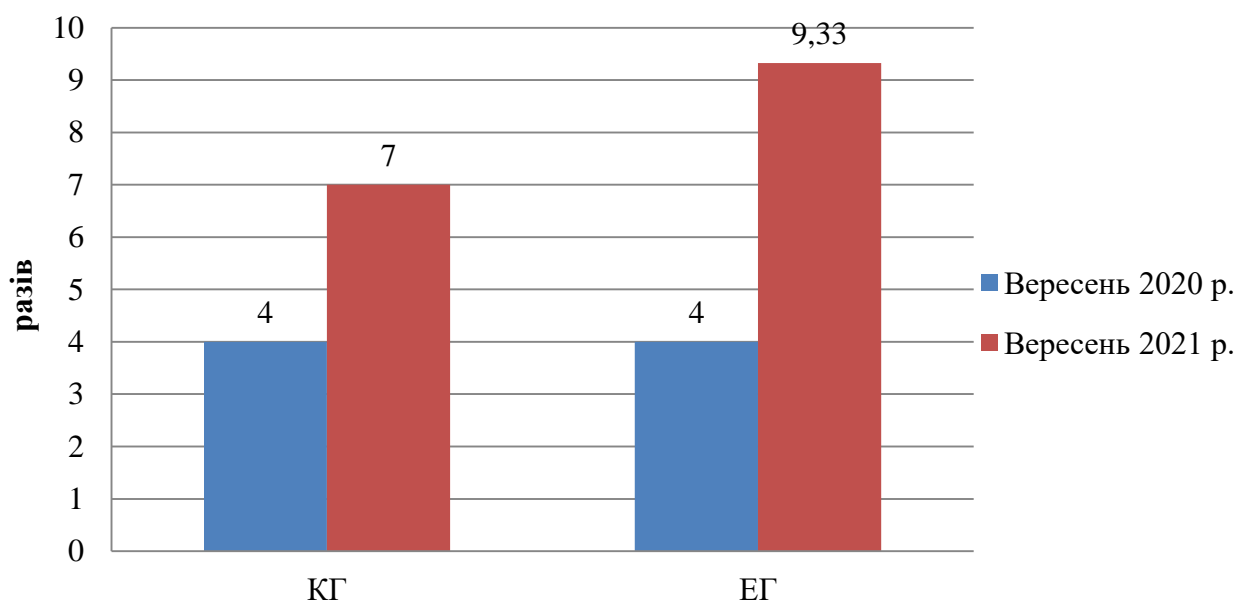


Рис. 4.4. Порівняння результатів з підтягування на високій перекладині на початку і наприкінці експерименту

Динаміка зміни результатів контрольних вправ у загальній і експериментальній групах на початок проведення та після закінчення експерименту представлені у таблиці 4.1 (середній результат у групі).

**Динаміка зміни результатів контрольних вправ у контрольній  
й експериментальній групах на початок проведення та після  
завершення експерименту**

Контрольна вправа	Початок експерименту		Завершення експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Біг на 30 м, с	5,36	5,38	5,1	4,71
Човниковий біг 3 x 10 м, с	8,45	8,41	8,05	7,23
Стрибок у довжину з місця, см	177	178,6	190,47	205,13
Підтягування на поперечині, разів	4	4	7	9,33

Запропонована схема занять привела до суттєвих позитивних зрушень. Показники швидкісних якостей, що визначалися тестом «Біг на дистанції 30 м, с», у КГ за час дослідження покращилися на 5,09%; а у ЕГ – на 9,29 %. Координаційні якості оцінювалися тестом «човниковий біг 3 x10 м, с», де результати у КГ зросли на 4,96%; а у ЕГ – на 9,7%.

Швидкісно-силові якості «стрибок у довжину з місця» покращилися у КГ на 7,07%; у ЕГ – на 16,32%. Силова витривалість, що визначалася за підтягуванням на поперечині покращилася у КГ на 42%; а у ЕГ – на 57,12%.

Таким чином, результати тестів підтверджують ефективність застосованої схеми організації навчально-тренувального процесу.

У (табл. 4.2 та 4.3) наведено аналіз результатів за t критерієм Стьюдента.

**Вірогідність показників контрольної групи (n=15)  
вересень 2020 – вересень 2021 рр.**

Контрольна вправа	X	S	m	t	P
Біг на 30 м, с	5,08	1,80	0,38	2,55	<0,05
Човниковий біг 3x10 м, с	10,61	2,81	0,25	2,50	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	155	3,42	0,36	2,82	<0,05
Підтягування на поперечині, разів	4	1,13	0,51	2,60	<0,05

**Вірогідність показників експериментальної групи (n=15)  
вересень 2020 – вересень 2021 рр.**

<b>Контрольна вправа</b>	<b>X</b>	<b>S</b>	<b>m</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Біг на 30 м, с	5,08	1,41	0,25	3,19	<0,001
Човниковий біг 3 x 10 м, с	10,41	2,76	0,40	4,61	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	152,7	1,22	0,19	5,77	<0,001
Підтягування на поперечині	4,02	1,33	0,51	6,03	<0,001

Аналіз наведених даних підтверджує достовірність статистичних даних. З даних наведених у таблицях можна чітко простежити динаміку фізичної підготовленості каратистів контрольної і експериментальної груп, а також відзначити, що запропонована програма значно ефективніша. Потрібно зазначити, що зміни рухових якостей пов'язані з системним виконанням вправ у карате-до і потребує від спортсменів постійного застосування силових якостей. Менші обсяги цих вправ приводять і до менших зрушень в усіх системах організму, що відповідають за прояв силових можливостей.

Показники гнучкості також стали вищими і зросли у середньому на 63%, гнучкість отримала розвиток під впливом цілеспрямованих вправ карате-до, які завжди включають рухові дії з великою амплітудою переміщення кінцівок і цим стимулюють удосконалення гнучкості.

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовки застосовувалися, після завершення експерименту, 3 взаємопов'язаних тестові програми: кіхон, ката і куміте. Для експериментальної перевірки ефективності виконання техніко-тактичним діям здійснювалася оцінка техніки виконання кіхон (базова техніка), ката (комплекси прийомів карате-до) і куміте (робота з суперником). Оцінку давали 6 тренера вищої категорії.

Для демонстрації прийомів було 3 спроби, виставлявся середній бал. Як свідчать дані, наведені у (табл. 4.4), спортсмени ЕГ перевершили представників КГ, показавши краще і більш стабільне виконання технічних прийомів.



**Динаміка зміни технічних прийомів у КГ й ЕГ на початок проведення та завершення експерименту, ( $X \pm m$ )**

Технічні програми	Початок експерименту		Завершення експерименту		Достовірність
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
Кіхон	4,32±1,91	4,44±0,63	4,43±1,45	4,72±1,13	p < 0,05
Ката	3,60±1,12	3,82±1,36	4,12±0,75	4,51±0,64	p < 0,05
Куміте	3,22±0,91	3,79±1,41	3,82±0,21	4,26±0,91	p < 0,001

Результати виконання прийомів свідчать про більш високу ефективність проведення даного прийому представниками ЕГ. Так, незважаючи на достовірно менше ( $p < 0,05$ ) кількість реальних спроб, вони значно випередили спортсменів КГ за кількістю оцінених спроб і виграних балів, а також за ефективністю спроб ( $p < 0,001$ ). Дослідження індексу маси тіла свідчить, що у спортсменів контрольної та експериментальної групи достовірної різниці між показниками не виявлено ( $p > 0,05$ ) (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Порівняльний аналіз антропометрії КГ та ЕГ (n=30)**

Антропометричні показники	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	Достовірність різниці	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	p
Довжина тіла, см	175,7±2,08	176,0±0,91	1,13	p > 0,05
Маса тіла, кг	69,8±2,69	70,2±0,86	1,14	p > 0,05
Індекс маси тіла, кг/м <sup>2</sup>	22,66±0,29	22,67±0,14	1,03	p > 0,05

За час експерименту спостерігається тенденція до підвищення індексу маси тіла у спортсменів обох груп, але у спортсменів КГ різниця між показниками ЕГ становить 0,03кг/м<sup>2</sup> ( $p > 0,05$ ). Необхідно зазначити, що індекс маси тіла у спортсменів обох груп, які підлягали обстеженню, перебуває у межах норми для відповідної вікової групи.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел і наукових праць, як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, показав, що 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. Другий підхід – як засіб гармонійного всебічного розвитку людини, що представляє собою єдину систему фізичних вправ і філософських структур, і дозволяє впливати на духовне зростання спортсменів.

Таким чином, єдиного розуміння змісту карате-до, як виду спорту, не існує, також і не існує єдиної концепції побудови тренувального процесу, зокрема для дітей 14-15 років. Доведено, що заняття карате має позитивний вплив на фізичний розвиток, руховий досвід і моральні якості особистості. У процесі заняття карате формуються характер, воля, здатність швидко орієнтуватися у надзвичайних ситуаціях, правильно приймати рішення. Також, навантаження, під час занять, позитивно впливають на розвиток усіх функціональних систем організму. Карате-до, враховуючи широкий арсенал фізичних вправ і технік, що активізують роботу майже всіх груп м'язів і систем організму, а також спрямованих на духовний розвиток є популярним засобом самовдосконалення особи різного віку і статі.

2. Технічна підготовка – це процес оволодіння каратистом системою рухів з метою формування техніки виконання спеціальних вправ, ударів, прийомів та їх різноманітних комбінацій, що тісно пов'язані з фізичною, психологічною, індивідуальною та теоретичною підготовками. У процесі підготовки засвоюються базові та допоміжні прийоми (спеціалізовані положення та рухи каратиста, що відпрацьовуються на тренуваннях) та дії (один або кілька технічних прийомів, які реалізуються у умовах реального бою). Тактика спортивного карате-до – це вміння цілеспрямовано і вміло виконувати різні технічні та психологічні прийоми з метою досягнення високих результатів. Основна мета – вивести з поединку 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 рухових кондицій, ступеня виснаження; забезпечення домінування власного стилю і темпу бою; відчуття часу. Під тактикою розуміємо вибір оптимальної побудови дій каратиста з урахуванням конкретних умов, а також з урахуванням оцінки можливостей суперника під час бою, і які спрямовані на здобуття перемоги.

3. Техніко-тактична базова підготовка ґрунтується на планомірному збільшенню занять з великими навантаженнями, застосування більшої кількості спеціалізованих вправ і методів. Удосконалення технічних й тактичних навичок відбуваються в умовах, що наближені або перевищують змагальні навантаження. На цьому етапі ключового значення набуває змагальна діяльність. Каратисти не тільки регулярно приймають участь у змаганнях, а й отримують установку продемонструвати свій максимальний результат. У зв'язку з цим важливим чинником є фізична витривалість спортсмена, адже більшість спеціальних вправ такі ж, як і у висококваліфікованих спортсменів.

4. Результати педагогічного експерименту щодо застосування методики розподілу технічних прийомів, що використовуються у підготовці каратистів за принципами побудови спеціально-навчальних вправ з урахуванням особливостей етапу спеціальної базової підготовки спортсменів 14–15 років, довели ефективність використаної схеми.

Показники швидкісних якостей у експериментальній групі перевищили показники контрольної групи на 4,2%; координаційних якостей – на 4,74%, швидкісно-силових якостей – на 9,25%, силової витривалості – на 15,12% ( $p < 0,05$ ).

Перспективи подальших досліджень убачаємо у визначенні проблеми психічних станів у техніко-тактичній діяльності каратистів та пошуку відповідних превентивних засобів та методичних прийомів.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Підлітковий період характеризується інтенсивним розвитком організму, в цей період часто не співпадають біологічний і паспортний вік спортсменів. Зустрічаються, як не зрілі, так і випереджаючі в фізичному розвитку діти. У цьому віці закінчується формування опорно-рухового апарату, також відмічаються різкі гормональні зрушення, довжина тіла досягає 80–90% від параметрів дорослих. Тому необхідний індивідуальний підхід до кожного підлітка у цей період, який передумовлює, що тренер розуміє стан кожного спортсмена і його можливості, цілеспрямовано діє на кожного із них і цим вирішує поставлені завдання. Усі вимоги повинні співпадати з можливостями зростаючого організму юного спортсмена. Велику роль відіграє перш за все фізична підготовка каратиста, що виконує наступні конкретні функції:

- удосконалення трофічних функцій організму;
- укріплення кардіо-респіраторної системи;
- вдосконалення технічних характеристик каратиста;
- підтримання інтересу до систематичних тренувальних занять;
- удосконалення морально-психологічних особистісних якостей.

Було відібрано технічні вправи і програми карате-до, які можна використовувати для розвитку різних рухових якостей: сили, швидкості, координації. Підбираючи засоби техніко-тактичного вдосконалення каратистів керувалися такими закономірностями:

- спеціальні вправи можуть модифікуватися (зміна умов виконання вправ – як збільшення, так і полегшення умов виконання);
- в усіх умовах координація руху повинна відповідати змагальній вправі.

Запропонована методика тренувального процесу будується на основі наступних організуючих принципів:

- для засвоєння тих чи інших технічних прийомів відводиться стільки часу, скільки це необхідно для його повного засвоєння, що передумовлює

індивідуалізацію навчання і можливості внесення коректив у навчально-тренувальне планування;

– послідовність навчально-тренувального процесу без переривання тренування;

– поступовість – оволодіння технічними елементами через вивчення їх частин;

– адекватність методики навчання – використання прийнятних засобів та методів для кожного конкретного спортсмена;

– задоволення від тренувальних занять;

– у тренуваннях не існує дрібниць.

Під час розробки навчального планування виходили з передумов: карате-до є технічно складним видом спорту, що потребує координації, швидкісно-силових якостей; карате-до на цей час є одним з найбільш популярних видів спорту.

У єдиноборствах значну частину навантажень беруть на себе механізми сенсомоторних корекцій, знижуючи під час цього навантаження на вегетативні функції: чим вище техніко-тактична майстерність, тим менше потрібно перенапруження м'язових зусиль. Тому навчання карате-до має на меті створення оптимальної техніко-тактичної бази, що стане основою для подальшого спортивного вдосконалення. Технічні дії карате-до не є природними (такими як біг, ходьба, стрибки), а потребують клопіткого відпрацювання. На етапі розучування техніко-тактичних дій доцільним є використання методу суворо регламентованої вправи, який дозволяє каратисту зосередити свою увагу на конкретній руховій дії, не відволікаючись на зовнішні подразнення, а тренеру нормувати навантаження, створювати оптимальні зовнішні умови, що сприятимуть досягненню бажаного результату. Логічно розпочинати вивчення нової рухової дії, застосовуючи стандартно-повторний метод. Причому складні вправи варто розучувати, розділяючи їх на частини, що полегшує засвоєння. Нескладні ж для сприйняття та виконання рухові дії можна відразу виконувати повністю, оскільки це сприяє формуванню міцних

умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи дії, що вивчаються. Як допоміжний метод під час розучування застосовуються на практиці підвідні вправи, що відповідають за своєю структурою руховій дії загалом або її окремим рухам. Для кращого засвоєння навчального матеріалу каратистами бажано також спрощувати умови виконання, це спрямовуватиме увагу на конкретні рухи.

Одним із найважливіших методичних прийомів розучування технічних дій є безпосередня фізична допомога, що передбачає відтворення необхідної рухової дії каратиста за допомогою тренера. Це дає такі можливості: виконати недоступну вправу; створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про час і місце найбільших зусиль; відчуті мускульні відчуття, що виникають під час виконання певної технічної дії; відчуті себе спроможним виконати нелегку технічну програму; запобігти виникненню помилок і виправляти їх. Проте за всіх позитивних сторін цього методичного прийому його тривале застосування позбавляє каратиста впевненості у власних силах.

Вдосконалення технічних дій завжди використовується метод навчання вправ загалом поряд із методом варіативних вправ. Останній ускладнює умови виконання, оскільки передбачає постійну зміну техніку рухів, унаслідок чого каратисту потрібно переключати свою увагу на виконання кожної наступної рухової дії. Крім того умови виконання вправи можна ускладнювати за рахунок використання різноманітних обтяжень або зовнішніх чинників, що відволікають.

Результати експериментального дослідження довели, що вивчення нових техніко-тактичних дій доцільно здійснювати у зонах помірної та великої інтенсивності, а удосконалювати майстерність їх виконання у зонах максимальної (до 15 с.) та субмаксимальної інтенсивності (до 40 с.). Два останні режими роботи сприяють підвищенню рівня швидкісних, швидкісно-силових якостей та функціональної підготовленості. Тривалість одноманітної технічної роботи не повинна перевищувати 5–7 хв., а кількість повторень вправ 10–15 разів.

Виконання прийомів карате-до потребує відповідного рівня розвитку необхідних техніко-тактичних дій. Якщо він недостатній, то вдосконалення може бути малоефективним. На рівень розвитку техніко-тактичних дій головним чином впливають віковий розвиток фізіологічних систем і механізмів їх взаємодії, тренувальний ефект за регулярної рухової активності.

У практиці теорії методики спорту існує два шляхи розв'язання проблеми розвитку техніко-тактичних дій.

Перший зводиться до паралельного стимулювання дій, які проявляються у процесі формування нових рухових умінь й навичок, а також під час їх подальшого варіювання та вдосконалення в ускладнених умовах.

Другий характеризується спеціальною організацією техніко-тактичних дій, спираючись здебільшого на використання засвоєних рухових навичок.

Удосконалення техніко-тактичних дій може здійснюватися на основі безперервного, інтервального (повторного) та комбінованого методів. Можна вважати, що проведення тренувань на основі безперервного методу не дасть бажаних позитивних результатів, що обумовлено психологічними та фізіологічними особливостями певного віку. Доцільнішим буде використання інтервального методу.

Використання ж методу безперервної вправи можливе за його комбінування з інтервальним (метод комбінованої вправи). Застосування методу комбінованих вправ дозволяє уникати монотонності, властивої методу безперервної вправи та інтервальному окремо, підвищуючи емоційність занять. Навантаження на заняттях повинно бути достатньо високим для того, щоб викликати напруження систем, які необхідно вдосконалити для розвитку техніко-тактичних дій. Водночас надмірне навантаження приведе до негативного ефекту. Отже, для тренера важливо вміти контролювати навантаження під час тренувальних занять із дотриманням принципів послідовності, поступовості й доступності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян А.В. Попытка разработки модельных технико-тактических характеристик во всестилевом каратэ / А. В. Акопян, А. А. Шахов, В. В. Семянникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 6–9.
2. 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.
3. Антомонов М. Ю. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень / М. Ю Антомонов, Г. В. Коробейніков, І. В. Хмельницька, Н. В. Харковлюк-Балакіна. Навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 2021. – 261 с.
4. Ашанін В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах / В. С. Ашанін, А. Н. Литвиненко // ВІСНИК Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2013. – Вип. 107. – Т. 2. – С. 102–107.
5. Ашанін В. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування / В. С. Ашанін, С. С. Пятисоцька // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2019. – Т.1. – С. 7–11.
6. Байкова Н. И. Преодоление агрессии в спорте / Н. И. Байкова // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 4(86). – С. 81–84.
7. Барташ В. А. Основы физической подготовки в каратэ : пособие / В. А. Барташ, С. А. Лукашик. – Минск : БГУФК, 2021. – 135 с.
8. Белый К. В. Исследование практических приоритетов в подготовке спортсменов к соревновательным поединкам в киокусинкай и всестилевом каратэ / К. В. Белый, О. Г. Эпов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1 (Том 14). – С. 18–25.
9. Богдан І. О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Богдан. – Київ, 2014. – 43 с.



10. Бойченко Н. В Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / Н. В. Бойченко, І. М. Пашков, К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 29–33.
11. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою / Н. В. Бойченко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2020. – Т. 1. – С. 5–9.
12. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М. : Спорт, 2016. – 384 с.
13. Бріскін Ю. А. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах / Ю. А. Бріскін, О. Р. Задорожна, І. І. Хомяк // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – Вип. 4. – № 1(17). – С. 262–269.
14. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка каратиста / Б. И. Бутенко. Харків: Астрель, 2017. – 175 с.
15. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник / Л. В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.
16. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств / И. А. Воронов. – Санкт-Петербург : Харвест, 2006. – 432 с.
17. Гаркин Н. В. Общие закономерности анализа движений и периода их выполнения на основе сравнения технико-тактических взаимодействий в вольной борьбе / Н. В. Гаркин, Е. А. Бабушкина // Экстремальная деятельность человека. 2017. – № 1. – С. 33–36.
18. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – М. : Юрайт, 2020. – 224 с.
19. Гірак А. Структурно-функціональна модель школи карате годзю-рю. / А. Гірак, І. Григус // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25–26. – С. 60–65.

20. Гринь О. Р. Особенности проявления агрессии та агрессивности у спортсменов в различных условиях спортивной деятельности / О. Р. Гринь, А. Р. Гринь // The 10th International scientific and practical conference «Fundamental and applied research in the modern world» (May 12-14, 2021). BoScience Publisher. – Boston: USA, 2021. – С. 259–267.
21. Дашинский В. Э. Секреты каратэ-до / В. Э. Дашинский. – М. : ГРАНД-ФАИР, 2009. – 480 с.
22. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
23. Донской Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. – М. : Советский спорт, 2015. – 178 с.
24. Задорожна О. Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2021. – Том 6. – № 2 (30). – С. 277–283.
25. Задорожна О. Р. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна, М. П. Пітин / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 3 К (123). – С. 172–175.
26. Звягинцев М. В. Сравнительная оценка уровня технико-тактической подготовленности спортсменов высшей квалификации в каратэ Wkf / М. В. Звягинцев, О. Ю. Похоружков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 148–151.
27. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ / С. Иванов-Катанский. – М. : Проспект, 2009. – 565 с.
28. Иссурин В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – М. : Изд-во «Спорт», 2020. – 176 с.
29. Камаев О. И. Тактика спортивной борьбы / О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин, Я. Э. Костюков / Єдиноборства. – 2017. – № 2. – С. 27–31.

30. Квин К. Будо каратэ Мас Оямы / К. Квин; пер. с англ. – М., 2003. – 168 с.
31. Киселев В. А. Специальная подготовка боксера / В. А.Киселев, В. Н. Черемисинов. – М. : ТВТ Дивизион, 2018. – 184 с.
32. Кіндзер Б. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте / Б. Кіндзер, В. Матвійв, С. Палій, М. Макаревич // Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка : монографія. – Рівне : НУВГП, 2021. – С. 120–131.
33. Кіндзер Б. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Б. М. Кіндзер, Л. С. Вовканич, С. А. Нікітенко, С. М. Вишневецький // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2020. – № 6. – С. 7–15.
34. Клименко А. А. Организация визуального контроля технико-тактической подготовленности дзюдоистов : учеб. метод. пособие / А. А. Клименко. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 47 с.
35. Коваленко Е. В. Особенности долговременной адаптации спортсменов, специализирующихся в карате / Е. В. Коваленко, А. В. Бойко // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-2. – С. 205–210.
36. Ковальчук О. В. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до / О. В. Ковальчук, О. М. Чуб // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку. II Міжнар. наук.-практ. інт.-конф. – Бердянськ, 2018. – Ч. 2. – С. 58–59.
37. Ковальчук О. В. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств / О. В. Ковальчук, А. Зинов'єв // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. – Переяслав, 2020. – Вип. 28. – С. 122–126.
38. Колесов А. А. Основные методы построения тактико-технических действий в спортивной борьбе / А. А. Колесов, А. В. Шевцов // Боевые искусства и

- спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. – М. : Лика, 2021. – С. 146–152.
39. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі / А. П. Конох // Інноваційна педагогіка. – Одеса, 2019. – № 17. – Т. 1. – С. 81–84.
40. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. – Вінниця: Планер, 2018. – 418 с.
41. Кравченко К. Стан розвитку та проблеми фінансування карате в Україні на регіональному рівні / К. Кравченко // SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF». – 2021. – № 53. – С. 741–750.
42. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
43. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах / І. Ю. Кузнецова // Virtus Scientific Journal. – 2018. – № 29. – С. 42–46.
44. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на підставі модельних характеристик змагальної діяльності [дисертація] / А. М. Литвиненко. – Харків : ХГАФК, 2011. – 235 с.
45. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до : [монография] / А. Н. Литвиненко. – Харків : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
46. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К. : Освіта України, 2011. – 484 с.
47. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні / А. Л. Лозовий,

- В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019. – Вип. 11 К (119). – С. 71–75.
48. Лозовий А. Л. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) / гол. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 12–17.
49. Лозовий А. Л. Перспективи впровадження в Україні європейської системи визнання неформальної та інформальної освіти на прикладі спортивного карате / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 3 К (123). – С. 244–248.
50. Мартенс Райнер. Успешный тренер. – М. : Человек, 2014. – 440 с.
51. Масутацу Ояма. Это каратэ / Ояма Масутацу. – М. : Фаир-пресс, 2002. – 320 с.
52. Накаяма М. Динамика каратэ / М. Накаяма; пер. с англ. А. Куликова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
53. Николаев А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семёнов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с.
54. Орлов Ю. Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном карате / Ю. Л. Орлов, В. В. Шиян, А. А. Передельский, В. А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. – М. : Анта Пресс, 2016. – С. 155–160.
55. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма; пер. с англ. – М. : ЭКСМО, 2006. – 256 с.
56. Павлов С. Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова. 2-е изд., дораб. и доп. – М. : изд. «ОнтоПринт», 2020. – 300 с.
57. Пашков І. М. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах / І. М. Пашков, В. І. Пашкова // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2020. – С. 29–32.

58. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.
59. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
60. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник {для тренеров}: в 2 кн. / В. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
61. Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидко-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко, О. В. Мельниченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 188–190.
62. Самуйлов Д. Н. Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методика. – 2018. – № 2. – С. 50–55.
63. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
64. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 46 с.
65. Скляр М. С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. – Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. – Вип. 7. –С. 32–35.
66. Современная система спортивной подготовки : монография / под редакцией Б. Н. Шустина. 2-е изд., с испр. и измен. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 440 с.

67. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. – К. : Олімпійська література, 2019. – 424 с.
68. Стрикаленко Є. А. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. П. Пітин // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2021. – С. 33–36.
69. Ступець І. Розвиток швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушинкай» карате / І. Ступець, Б. Кіндзер, С. Нікітенко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 72–73.
70. Тедески М. Искусство атаки / М. Тедески; пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 368 с.
71. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 496 с.
72. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. – М.: Эксмо, 2006. – 208 с.
73. Чесноков Н. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов. – М., 2016. – 136 с.
74. 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.
75. Шалар О. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців [Текст] / О. Шалар, Б. Кедровський, І. Іздебський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №3 (31). – С. 239–242.
76. Шалар О. Г. Властивості особистості та їх залежність від підготовленості юних каратистів / О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. В. Дніщенко // Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. – Миколаїв: МНУ, 2019. – Вип. 19. – С. 91–94.

77. Akinoğlu B. Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness / B. Akinoğlu, T. Kocahan // *Journal of exercise rehabilitation*. – 2019. – Vol. 15, – №4. – 576 p.
78. Chaabene, H. Physiological responses to karate specific activities / H. Chaabene, E. Franchini, S. Sterkowicz, M. Tabben, Y. Hachana, K. Chamari // *Science & Sports, Elsevier Masson*. – 2015. – № 30(4). – P. 179–187.
79. Harrington P. *Judo Basics: Principles, Rules, and Rankings* / P. Harrington. – New York : Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.
80. Hartmann U. General aspects of Muscular adaptation in Sport / U. Hartmann // *The 4th international and Sports Science*. Tehran. 2004. – P. 43–44.
81. Ta’kody J. The Budo karate of Cameron Quinn / J. Ta’kody // *Blitz – Australian’s martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd*. – Melbourne, 2006. – Vol. 17. – № 6. – S. 38–41.
82. Taylor J. *Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokushin karate* / J. Taylor – Melbourne, S. 2005. – 101.



## АНОТАЦІЇ

**Забара В. М.** Техніко-тактична підготовка каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 80 с.

З'ясовано ефективність впливу техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої підготовки базової підготовки через вдосконалення тренувального процесу, що полягає в його раціональному річному плануванні, використанні спеціальних технічних, тактичних прийомів і програм, формуванні психічних якостей, покращення фізичної підготовки та антропометричних показників. Набули подальшого розвитку особливості підготовки тренерського колективу для роботи зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практичне значення полягає в застосуванні комплексного підходу до техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальному процесі юних каратистів 14–15 років, а саме: проведення спеціалізованих занять з технічних прийомів і програм, забезпечення психічних якостей, що інтегровані в систему тренувальних занять спортсменів-каратистів, покращення підготовки фахівців із карате, які тренують і виховують юних спортсменів, орієнтацією не лише на фізичний розвиток, а й також на вдосконалення рухових якостей (силових, швидкісних, координаційних) для досягнення оптимального спортивного результату. Отримані результати дослідження можуть використані тренерами у навчально-тренувальному процесі в якості методичного матеріалу.

**Ключові слова:** карате, техніко-тактична підготовка, навчально-тренувальний процес, фізична підготовка, психічні якості, рухові якості.

**Забара В. М.** Технико-тактическая подготовка каратистов 14–15 лет на этапе специализированной базовой подготовки // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2021. – 80 с.

Выяснена эффективность влияния технико-тактической подготовки каратистов 14–15 лет на этапе специализированной подготовки базовой подготовки через усовершенствование тренировочного процесса, заключающегося в его рациональном годовом планировании, использовании специальных технических, тактических приемов и программ, формировании психологических качеств, улучшении физической подготовки. антропометрических характеристик. Приобрели дальнейшее развитие особенности подготовки тренерского коллектива для работы со спортсменами на этапе специализированной базовой подготовки.

Практическое значение заключается в применении комплексного подхода к технико-тактической подготовке в учебно-тренировочном процессе юных каратистов 14–15 лет, а именно: проведение специализированных занятий по техническим приемам и программам, обеспечение психических качеств, интегрированных в систему тренировочных занятий спортсменов-каратистов,

улучшение подготовки специалистов по каратэ, которые тренируют и воспитывают юных спортсменов, ориентацией не только на физическое развитие, но и на усовершенствование двигательных качеств (силовых, скоростных, координационных) для достижения оптимального спортивного результата. Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами в учебно-тренировочном процессе в качестве методического материала.

**Ключевые слова:** каратэ, технико-тактическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка, психологические качества, двигательные качества.

**Zabara V. M.** Technical and tactical training of karate players 14–15 years old at the stage of specialized basic training // Master's qualification work / specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2021. – 80 p.

The effectiveness of the impact of technical and tactical training of karate 14–15 years at the stage of specialized training of basic training through the improvement of the training process, which consists in its rational annual planning, use of special technical, tactical techniques and programs, formation of mental qualities, improvement of physical training and anthropometric indicators. The peculiarities of training the coaching staff to work with athletes at the stage of specialized basic training have been further developed.

The practical significance lies in the application of a comprehensive approach to technical and tactical training in the educational and training process of young karate 14-15 years, namely: conducting specialized classes on techniques and programs, providing mental qualities integrated into the training system of karate athletes, improving the training of karate specialists who train and educate young athletes, focusing not only on physical development, but also on improving motor skills (strength, speed, coordination) to achieve optimal sports results. The results of the study can be used by trainers in the training process as a methodological material.

**Key words:** karate, technical and tactical training, educational and training process, physical training, mental qualities, motor abilities.