

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ТАКТИКО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ З КЬОКУСІНКАЙ
КАРАТЕ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Виконав:
студент денної форми навчання,
II курсу, групи СПм–101
Буглак Андрій Миколайович

підпис

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент
Стасюк Роман Миколайович

підпис

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Голова ДЕК: _____

підпис

Реєстраційний номер _____

«_____» _____ 20____ р.

Суми – 2022

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ..... | 3 |
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МАНЕР ВЕДЕННЯ БОЮ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ | 7 |
| 1.1. Визначення тактики манер ведення бою у спортивних єдиноборствах..... | 7 |
| 1.2. Характеристика манер ведення бою у карате..... | 11 |
| 1.3. Зміст та методика навчання техніки та тактики у карате..... | 17 |
| Висновки до розділу 1..... | 22 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ..... | 23 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 23 |
| 2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури..... | 23 |
| 2.1.2. Педагогічне спостереження | 24 |
| 2.1.3. Педагогічне тестування | 36 |
| 2.1.4. Педагогічний експеримент | 26 |
| 2.1.5. Методи математичної статистики..... | 26 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 27 |
| РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ВДОСКОНАЛЕННЯ МАНЕРАМ ВЕДЕННЯ БОЮ У КЬОКУСІНКАЙ КАРАТЕ | 28 |
| 3.1. Тактика проведення ударів у кьокусінкай карате..... | 28 |
| 3.2. Тактика ведення бою у кьокусінкай карате та механізми досягнення успіху..... | 36 |
| Висновки до розділу 3..... | 44 |
| РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ..... | 45 |
| ВИСНОВКИ | 51 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ..... | 53 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... | 55 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

| | |
|-----|-----------------------------|
| ЗФП | загальна фізична підготовка |
| ТД | тактична дія |
| ТТД | техніко-тактичні дії |
| ТТП | техніко-тактична підготовка |

ВСТУП

Актуальність теми. Визначається необхідністю вдосконалення тактико-технічної підготовки каратистів стилю кьокусінкай на етапі закінчення попередньої базової підготовки. Практично вся науково-методична література зі спортивного карате присвячена питанням техніки ведення бою та відповідно до технічної підготовки спортсменів [1; 6; 17; 25; 57].

Розгляд питань тактики та тактико-технічної підготовки носить фрагментарний характер і на сьогоднішній день система тактико-технічної підготовки не знайшла свого науково-методичного обґрунтування [14; 48, 55].

Інтегруючим показником спортивної майстерності єдиноборця є рівень володіння манерами ведення бою, що переконливо розкрито у роботах (Є. А. Стрикаленко, 2021; О. Р. Задорожна 2020; Б. Кіндзер 2021).

Тактичний аналіз поведінки спортсменів у поєдинку, який успішно застосовується у спортивних єдиноборствах (О. В. Ковальчук 2018; К. Кравченко 2021; . М. Пашков, В. Пашкова 2020; С. Л. Пакулін 2021), дозволяє проводити узагальнення найкращих тактико-технічних досягнень провідних спортсменів та визначити характерні манери ведення бою у кьокусінкай карате.

На думку більшості спортивних фахівців (Б. І. Бутенко 2017; Є. А. Стрикаленко, 2021; О. Р. Задорожна 2020; Б. Кіндзер 2021), карате всебічно впливає на гармонійний розвиток організму дитини, на її рухливі здібності, функціональну витривалість організму і у той же час, впливає на розвиток моральних та вольових якостей характеру майбутньої особистості, що особливо важливо у сучасному суспільстві через проблему рухової пасивності дітей. Крім того, карате виховує у дисциплінованість, відповідальність, почуття взаємодопомоги і мотивує на досягнення цілей [22; 34; 39; 62].

У теорії та практиці карате дослідження манер ведення бою у стилі кьокусінкай не проводилися і у цьому питанні спостерігається недостатність наукових знань про ефективні засоби ведення тактичної боротьби з

суперником, тому існує проблема виявлення манер ведення бою у умовах відповідальних змагань.

У зв'язку з тим, що тренувальний процес підготовки каратистів не представлений у науково-методичній літературі і у більшості випадків приховується тренерами, велике значення набуває аналіз змагальної діяльності, спрямований на виявлення причин досягнення успіху провідними спортсменами. Такий підхід відкриває нові можливості у вдосконаленні та розробці методик навчання техніки та тактики ведення бою.

Тому постала проблема пошуку засобів і методів тактико-технічної підготовки юнаків з кьокусінкай карате на етапі попередньої базової підготовки, що і сформувало тему дослідження.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й експериментально довести ефективність використання різних методів та прийомів навчання юнаків манерам ведення бою у кьокусінкай карате.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми формування манер ведення бою в карате.

2. Виявити ударні бойові дії, що характерні для спарингу у стилі кьокусінкай карате.

3. Визначити особливості ведення бою у кьокусінкай карате у спортсменів, які використовують різні манери бою та тактичні механізми досягнення успіху.

4. Виявити ефективність змісту навчання юнаків манерам ведення бою у кьокусінкай карате.

Об'єкт дослідження: тактико-технічна підготовка каратистів стилю кьокусінкай.

Предмет дослідження: тактико-технічна підготовка юнаків з кьокусінкай карате на етапі попередньої базової підготовки.

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

Наукова новизна: визначено тактичні характеристики манер ведення бою у кьокусінкай карате на основі виявлення характерних для спарингу в стилі поодиноких ударів, серії ударів та комбінації ударів, що виконуються спортсменами на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено та розширено зміст навчання манер ведення бою у юнаків 16–17 років із кьокусінкай карате.

Практичне значення роботи пов'язана з розробкою змісту навчання манер ведення бою у карате кьокусінкай. Запропоновані варіанти освоєння характерних манер ведення бою дозволяють підвищувати професійний рівень у питаннях тактико-технічної підготовки, покращувати контроль за підготовкою спортсменів, скорочувати час оволодіння каратистами тактико-технічними структурами в ефективних манерах ведення двобою. Запропоновані практичні рекомендації можуть застосовуватися під час вирішення прикладних завдань із тактико-технічної підготовки в кьокусінкай карате.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на: ІХ Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (10-11 листопада 2022 р., Суми).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (67 найменувань). Робота містить 11 таблиць та 2 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МАНЕР ВЕДЕННЯ БОЮ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

1.1. Теоретичні підходи до визначення тактики манер ведення бою у спортивних єдиноборствах

У спортивних єдиноборствах існують різні підходи до розуміння манери ведення бою, манери боротьби. Поняття «манера» походить від французького «manière» і має кілька значень: засіб щось робити; та чи інша особливість поведінки, образ дій; зовнішні форми поведінки людини.

У тактиці спортивних єдиноборств, крім перелічених вище істотних значень поняття манери, існують конкретні значення, надані цьому поняття залежно від загальної системи понять прийнятої даному виді спорту.

Найважливішими поняттями, визначальними місце й ролі і навіть які впливають конкретизацію поняття «манера ведення бою» є поняття тактики і стратегії.

У розумінні тактики склалася традиція цілісного визначення даного поняття та конкретизація його в залежності від розв'язуваних досліджень або описових завдань.

Загальне розуміння тактики представлено В. С. Ашанін [2], так він пише - «тактика виступає як специфічне вміння або як здатність вести боротьбу на основі розуміння бойової обстановки у цілому, обліку дій та можливостей суперника, індивідуальних особливостей та свого потенціалу».

У цьому, визначене центральне місце, займає ознака - «здатність вести боротьбу», ця ознака добре уточнюється і розкривається у визначенні дане Б. І. Бутенко [9], він пише що «під тактикою у спорті необхідно розуміти цілеспрямовані способи використання технічних прийомів у тактичних діях для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних та

негативних характеристик підготовленості (своєї, партнерів та суперника), а також умов середовища».

Визначення поняття тактики, на основі розгляду суб'єктного потенціалу та конфліктної взаємодії спортсменів робить А. Гірак [13], він вказує, що: «тактика у спортивних єдиноборствах – це сукупність засобів і методів здійснення організації конфліктної взаємодії з противником, спрямованих на зменшення його суб'єктного потенціалу по відношенню до проведення конкретної предметної дії над ним на основі розуміння обстановки, поєднань та можливостей своїх та суперника».

Наведені вище визначення показують складність розуміння тактики у спортивних єдиноборствах, тому необхідно розглянути його детальніше.

Крім загального розуміння тактики, фахівці у спортивних єдиноборствах виділяють різні види тактики.

О. Р. Задорожна [17] розглядає тактику в залежності від кваліфікації спортсменів, а більш точно в залежності від їх тактичної підготовленості для організації своєї поведінки у поєдинку. Під час цього виділяє алгоритмічну, імовірнісну та евристичну тактику. «Алгоритмічна тактика будується на заздалегідь запланованих діях та їх навмисній реалізації. У ході поєдинку спортсменам доводиться діяти, припускаючи з боку суперника активну протидію. У разі спортсмен попередньо планує свої дії, заздалегідь визначаючи їх техніко-тактичний зміст, діючи навмисно.

Імовірнісна тактика є діями, у яких планується певний початок із наступними варіантами продовження залежно від конкретних реакцій суперника та партнерів по команді. Це з тим, що у змаганнях постійно виникають ситуації, у яких спортсмену доводиться припиняти чи коригувати дію під час його виконання відповідно до характером протидії суперника. У разі спортсмен переключається з дій, попередньо запланованих, на дії, найбільш відповідні ситуації, яка склалась, тобто, діє є - миттєвими.

Евристична тактика будується з урахуванням реагування спортсмена залежно від ситуації поєдинку. Найчастіше у змаганнях складна ситуація

виникає раптово, у момент недостатньої готовності спортсмена. У разі спортсмен має, миттєво оцінивши ситуацію, діяти на свій розсуд. Це найскладніший варіант дії [9; 35; 44; 63].

Для розуміння манер ведення бою такий поділ тактики, у залежності від складності реагування і відповідно знаходження тактичного рішення, дозволяє визначати тактичну майстерність спортсмена, коли швидкість простого реагування визначає алгоритмічну тактику, а успішність реагування у ситуаціях вибору відповідності є навмисно-експромтною тактики. Вищий рівень тактичної майстерності визначається здатністю миттєво оцінювати ситуацію і діяти на свій розсуд, знаходячи оптимальні тактичні рішення.

Вищий рівень майстерності властивий бійцям, які володіють прихованою ініціативою і здійснюють приховане управління реагування суперника, його поведінкою і психічними станами. Вони не придушують дії суперника, а «вплітаються» у його задуми і несподівано проводять свої дії. Реалізація такої тактики досягається за допомогою провокаційного маневрування або рефлексивним обігранням суперника, якщо, спочатку проводяться прості атаки, а на контратаки суперника здійснюється проведення контратак у відповідь [26].

У розглянутому вище розумінні тактики В. С. Ашанін [2], описує її через поведінку бійців у певних стратегіях ведення бою та під час використання різних манер, що вказує на існування взаємозв'язку між цими поняттями.

Досліджуючи ускладнення тактики під час організації своєї поведінки та поведінки суперника у залежності від кваліфікації та прагнення до взаємодії з суперником Б. М. Кіндзер [21] виділяє три тактики: тактика організації своєї поведінки під час сутички; тактика дезорганізація дії суперника; тактика організації успішної взаємодії з противником.

І. Ю. Кузнецова [28] вказує на стратегію ведення бою, під якою потрібно розуміти розробку та виконання загального широкого плану дій у бою з урахуванням усіх сил і можливостей суперника та своїх власних, а під тактикою розуміється рішення приватних завдань із використанням тих чи

інших технічних засобів у процесі бою. Було також зазначено, що тактика у карате полягає в вирішенні бойових завдань з використанням вигідних моментів та вибором відповідної техніки.

Інший підхід було запропоновано А. Н. Літвиненко [30], він розділив тактику на тактику проведення технічних дій, тактику ведення сутички і тактику участі у змаганнях. Таке розширення поняття тактики показує дослідницькі можливості застосування цього поняття. Однак для нашого дослідження основне значення має тактика проведення технічних дій та тактика ведення сутички, тому що саме вони характеризують конкретний зміст манер ведення бою. Під тактикою ведення бою ми розуміємо стратегію ведення бою.

Наступним поняттям, необхідним розуміння манер ведення бою, є стратегія ведення бою. У різних видах спортивних єдиноборств виділяються різні підходи до визначення поведінки спортсменів залежно від активності, що вони проявляють, що у звичній для тренерів термінології вони називають «працювати першим або другим номером».

У карате прийнято говорити про форми ведення бою за І. М. Пашковим [38]: розвідувальна, наступальна та захисна, а також про форми бою, що поділяються на ближній, дальній, середньої дистанції та комбінованої форми бою, що ведеться на всіх трьох дистанціях.

Д. М. Самуйлов [45] говорить про атакуючу і контратакуючу манеру ведення бою. У карате прийнято говорити про напад і захист і про наступальний і захисний характер проведення технічних дій.

Розглянуті вище підходи говорять про те, що у спортивних єдиноборствах не існує загальноприйнятої термінології, хоча розробники говорять про одне й те саме: про наступ та захист. Поєднання таких понять як види та форми не уточнює їх, а вносить плутанину. Тому, найбільш прийнятним є використання поняття стратегії. Це дозволяє говорити про атакуючу, контратакувальну та захисну стратегію поведінки спортсменів у поєдинку.

1.2. Теоретико-методичні підходи до виділення манер ведення бою у карате

Манери ведення бою чи поєдинку фахівці спортивних єдиноборств приділяють велику увагу, оскільки манера бою визначає той арсенал тактичних та технічних дій, яким користується спортсмен у поєдинку [11; 15].

У карате залежно від манери ведення бою спортсмени можуть дотримуватися активно-наступальної чи позиційної тактики.

Активно-наступальна тактика характеризується рухами вперед, захопленням ініціативи з частим виходом на ударну дистанцію і з проведенням атакуючих і контратакуючих дій, що проводяться переважно на середній та ближній дистанціях.

Позиційна тактика здійснюється за допомогою маневрування на дальній захисній дистанції з метою її збереження, здійсненням комбінованих захистів та входу на ближню дистанцію.

Тактичний сенс позиційної тактики ґрунтується на використанні помилок суперника у його активних діях та викликах його на ці дії. Позиційну тактику у карате відносять до ігрової манери бою, що, на їхню думку, властиво спортсменам контратакуючої манери бою.

У активно-наступальній тактиці Б. М. Кіндзер [21] виділяє майстерний і силовий стиль ведення сутички. Для майстерних каратистів характерна відточена техніка та розважлива тактика, а для силових – стійкість та витривалість. Тактика силового бійця, як правило, одноманітна і виявляється у прагненні придушити супротивника темпом, безперервними атаками та різкими ударами, а також обманними діями.

І. Ступець [51] виділяє манери темпового бою, що характеризується активними діями, швидким темпом виконуваних рухів, і великою кількістю ударів на середній та ближній дистанції, серіями ударів.

Тактика бою полягає у наборі очок у паузах, у виснажуванні суперника розривом дистанції, ухилами і контратаки під час входу у ближню дистанцію, широким застосуванням маневрування, уникаючи ударів та зближень.

Манери силового бою, що дотримуються, на думку І. Ступець [51], мають хорошу фізичну підготовку, володіють сильними, різкими і розгонистими ударами, використовують тактику «швидкого старту», бій ведуть на дальній і середній дистанції. Проти таких каратистів необхідно перечекаати ударного тиску, захищаючись відходами назад у бік, завдаючи удари під час відходу та проводячи зустрічні удари, після чого сковувати накладками та входити у ближню дистанцію.

Для манери «технічно майстерного спортсмена» характерний бій на дальній дистанції та маневрування у різних напрямках із застосуванням різнобічного технічного арсеналу. У захисті використовуються різноманітні пересування у поєднанні з ухилами.

Під час розгляду манери контратакуючого бою основними ознаками за А. М. Літвиненко [30] виступають: різноманітний технічний арсенал, висока швидкість дій та виклики суперника на атаки для проведення захисту та контратак. Проти таких каратистів ефективно використання помилкових атак з подальшим проведенням контратак, попутні захисту підчас проведення атакуючих дій. Манера комбінаційного бою, на думку А. М. Літвиненко [30], характеризується різноманітною технікою, як володінням сильним ударом і його відсутністю, хороше маневрування під час сутички. Тактика бою «проти» полягає у використанні всіх видів тактики і захисту від сильного удару.

Крім розгляду тактики бою, як протиставлення з одного боку манери бою, з другого - засобу здійснювати протидію даній манері бою, поширений й інший засіб опису дій і рекомендацій ведення бою з яскраво вираженими індивідуальними якостями.

Велику увагу до індивідуальних характеристик під час здійснення тактики ведення бою проводить О. Г. Шалар [57], зазначено, що у карате частіше розглядаються засоби бою проти каратистів з яскраво вираженими

тактико-технічними характеристиками, так О. Г. Шалар [57] наводить поради, які дають тренери своїм учням, як проводити бій із каратистами різних стилів. Як вести бій проти каратиста високого зросту, проти каратиста, який працює у стійці «крауч», проти каратиста, який кидається стрімко у атаку, проти каратиста, який працює на контратаках.

Детальні схеми бою, викладені К. К. Бондаренко, А. Є. Бондаренко [10], мають практичне значення і вимагає проведення статистичного аналізу та педагогічних спостережень.

На основі вищевикладеного можна говорити про те, що для карате характерне виділення форм і манер ведення бою, і при цьому спостерігається постійне змішування цих понять. Розглядаючи форми ведення бою, можна говорити про стратегії, які у залежності від додаткових факторів, що впливають на досягнення перемоги в поєдинку, визначають ту чи іншу манеру ведення бою. З використання рухових якостей виділяється силова або темпова манера, за арсеналом технічних дій виділяється ударна, комбінаційна і маневрена манера, за антропометричними показниками важливим стає використовувана спортсменом дистанція.

Б. Кіндзер [20], досліджуючи змагальну діяльність каратистів вищої кваліфікації, встановив, що у залежності від поведінки суперника і від ходу перебігу поєдинку, спортсмену доводиться діяти як наступально, так і у захисті, під час цього виконувати технічні та тактичні дії швидкоплинно чи вичікувально, враховуючи простір бою діяти позиційно чи маневровою. Виділено тактичні характеристики ведення бою, які вказують, що у поєдинку спортсмену доводиться і навіть необхідно міняти манеру ведення бою.

З іншою позицією у карате під час розгляду питання вибору певної манери ведення бою, залежно від індивідуальної схильності вести бій у тій чи іншій стратегії поведінки, підійшла О. Р.Задорожна [17]. Вона виділила чотири стилі (манери) бою: позиційно-наступальний; маневрено-наступальний; маневрено-оборонний та позиційно-оборонний стилі ведення бою та досліджувала їх у змагальній діяльності.

Маневрено-наступальний або маневрено-атакуючий стиль характеризує атакуючу спрямованість дій з попереднім маневруванням, прагненням виконувати атаки з фінтами. Найчастіше застосовувані засоби тактичної поведінки - силовий тиск та дистанційні обмани.

Позиційно-наступальний або безперервно-атакуючий стиль характеризується діями «від себе» та прагненням постійно атакувати. Атаки можуть здійснюватися під час безперервно-прямолінійному наступі на суперника з не обумовленими рухами зброєю, проведенням хибних атак, що переходять у дії. Бійці, як правило, не схильні вступати у тактичну гру з суперником, вони прагнуть подолати його ініціативу. Основним засобом тактичної поведінки є силовий тиск.

Маневрено-оборонний чи позиційно-маневрений стиль визначається широким використанням дій нападу та оборони, велика увага приділяється підготовчим діям. Каратисти схильні до маневру на татамі і ведення тактичної гри з суперником, передбачаючи його задуми.

Позиційно-оборонний чи позиційно-вичікувальний стиль визначається застосуванням контратакуючих та захисних дій під час різкого входження у атаку. Поєдинок будується на очікуванні активних дій із боку суперника.

На основі вище сказаного можна зробити висновок, що для карате основним є маневреність або позиційність у веденні бою і відповідно ударне обігравання або дистанційне обігравання, під час цього воно проявляється у атакуючій або контратакуючій стратегії поведінки.

Г. Зантарая, Р. Арканія, К. Ананченко [19] виділяють три манери ведення боротьби: тиск, пресинг і вичікування. Натиск вони характеризують як прояв спеціальної витривалості та впевненості у своїй переваги. Вони зазначають, що «залежно від арсеналу засобів, якими володіє спортсмен, тиск може здійснюватися з більшою або меншою варіативністю атак, із застосуванням великої різноманітності прийомів і тактичних підготовок або відрізнятися локальністю, коли прийоми і ТТД обмежені». Пресинг використовується для утримання переваги, втоми супротивника та демонстрації

активності. Засобами пресингу, на їх думку, є поштовхи, ривки, просмикування, короткочасні блокування. Під час цього пресинг не має самостійного значення, він поєднується з натиском. Чекання, як і пресинг, не має самостійного значення, а поєднується з натиском.

У цьому підході опосередковано виражені правила змагань, у яких заохочується активність у веденні сутички.

Серед кваліфікованих каратистів до комбінаційного стилю належать 43%, до темпового – 32% та до силового стилю – 25%. Пріоритет серед призерів змагань належить спортсменам комбінаційного стилю. У темповиків цей показник у два рази нижчий, а у каратистів силового стилю перемог найменше [13].

Ігровий або комбінаційний стиль (манера), включає великий арсенал техніко-тактичних дій і як відзначають багато фахівців, є ефективним засобом для досягнення перемоги [2; 43; 52; 64].

У виділенні манер ведення бою має важливе значення чи ведеться бій маневрено чи позиційно. Прямолінійне маневрування докладно вивчається у роботах (Б. І. Бутенко 2017; О. Р. Задорожна 2020; Б. Кіндзер 2021; О. В. Ковальчук, 2018). Друге місце займає вертикальне маневрування «степом» [8; 28; 46; 59], бічне маневрування у основному використовується для захисту, але провідними спортсменами ефективно застосовується для проведення зустрічних атак і контратак [31; 41; 66].

Під час освоєння маневрування велике значення надається формуванню почуття дистанції, що дозволяє різко підвищувати ефективність підготовчих дій у сутичці [4; 60].

У спортивному карате виділяються ударна і комбінаційна манера ведення бою, остання полягає у вмілому поєднанні прийомів залежно від реакції суперника, під час цього головними прийомами є удари та блоки [24; 44; 57].

Опанування ударами у тій чи іншій манері ведення бою більшість фахівців відносять до базового рівня підготовки, а оволодіння комбінаціями до рівня вдосконалення [3; 36; 58; 61].

У карате технічно і тактично найскладнішою є комбінаційна манера ведення боротьби, на це вказують більшість фахівців [5; 24; 53]. Підхід фахівців у карате дуже схожий із традиціями у дзюдо, де фахівці основну увагу приділяють навчанню прийомів і етап удосконалення базується на вивченні комбінацій, що також закріплюється під час освоєння формальних комплексів бойових прийомів у ката. Варіативність тактичних прийомів є засвоєння комбінацій, що є основою ТТД [23; 37].

У карате стиль ведення бою переважно відносять до традицій школи, у якій майстер - засновник закріпив досягнуті їм висоти у розумінні й у вмінні вести бій і тренування.

У доступній літературі з карате не виявлено досліджень з теоретичних аспектів виділення манер ведення бою, практично всі роботи спрямовані на побудову та аналіз тактико-технічних дій, головну увагу приділено технічній сполучуваності прийомів [7; 49].

Ще одним важливим моментом є та обставина, що під час розгляду манер ведення бою та входять до них тактико-технічних структур фахівцями зі спортивних єдиноборств докладно не досліджуються тактичні причини досягнення успіху, що різко обмежує можливість запозичення апробованих тактичних дій з одного виду єдиноборств у інший.

Тактичний аналіз є складовою професійної діяльності тренера. Практично всі роботи з проблеми тактики здійснювалися з використанням аналізу змагальної діяльності спортсмена [10; 21; 45; 54].

Підхід, запропонований О. В. Ковальчуком [22] у дослідному відношенні є найбільш гнучким, дозволяючи, залежно від методологічної позиції, змінювати вимоги до манер ведення бою з урахуванням специфіки конкретного виду єдиноборства.

1.3. Зміст та методика навчання техніки та тактики у карате

Основні підходи до визначення змісту та методів навчання представлені В. М. Платоновим [41].

У спортивних єдиноборствах, для оволодіння та вдосконалення манер ведення бою розроблено достатню кількість методів та методичних підходів. Так у карате пропонуються основні методи техніко-тактичного вдосконалення засобів оволодіння окремим прийомом (дією), їх комбінаціями та тактичними складовими, ускладнення умов вибору та реалізації намірів у сутичці, а також формування оптимальної структури послідовного застосування засобів єдиноборства у сутичці та поєдинку.

У основі практичних методів тактико-технічної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена у змаганнях. До основних методів відносяться: метод тренування без суперника, що застосовується для оволодіння основами техніки дій; метод тренування з умовним противником, що здійснюється з використанням допоміжних снарядів та пристроїв; метод тренування з партнером, що є основним для оволодіння тактикою дій; метод тренування з противником, що застосовується для детального відпрацювання тактики дій та тактичного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей [32].

Для здійснення тактико-технічного вдосконалення під час формування оптимальної структури послідовного застосування засобів єдиноборства у сутичці і поєдинку у карате використовуються такі методи: повторення обумовлених дій (прийомів) у заданих ситуаціях; нормування кількості (тривалості) серій виконуваних прийомів (дій); поєднання альтернативних дій під час атаки; довільне чергування взаємозамінних дій у заданих ситуаціях; ускладнення ідеомоторних уявлень при виборі та застосуванні дій; самостійний вибір і вербальна установка спортсмена застосування навмисних процесів і під час виборів їх різновидів; моделювання тактичних сюжетів з імовірнісним складом та послідовністю дій у сутичці; моделювання ймовірнісної

послідовності застосування дій у поєдинку; регулювання рівня напруженості вправ; екстремальності ситуацій [19; 27].

Перелічені вище методи представляють великий інтерес їх застосування у процесі вдосконалення і є досить складними на етапі оволодіння манерами ведення бою.

У карате методику навчання спортсменів конфліктним взаємодіям у бою запропонував Є. А. Стрикаленко [50], використовуючи та адаптуючи теорію поетапного формування дій до умов спортивних єдиноборств. У основу методики навчання за допомогою опорних взаємодій була покладена ідея виділення типових конфліктних ситуацій бою (битви) та здійснення процесу навчання в рамках цих ситуацій у наступній послідовності.

1. Формування умінь і навичок виконувати прийом у стандартних ситуаціях конфліктних взаємодій із партнером, спочатку допомагаючи, потім протидіючи.

2. Формування умінь і навичок виконувати прийом у стандартних ситуаціях конфліктних взаємодій із противником, обмеженим у діях за завданням тренера.

3. Формування умінь застосовувати комбінації прийомів або підготовку та прийом у навчально-тренувальних боях.

4. Формування стійкості до зовнішніх та внутрішніх чинників середовища й умовах «змагальних боїв».

А. М. Литвиненко [30] розкриває схему процесу формування техніко-тактичних умінь у карате за системою завдань, що включають орієнтовний етап з орієнтуванням на розуміння завдання і з орієнтуванням на виконання. Далі йде виконавчий етап із виконанням за зразком, репродуктивно-пошуковий та реконструктивно-варіативний та контрольний етапи (перевірка та коригування), що являють собою порівняння із зразком та здійснення інтегральної оцінки.

У карате послідовність удосконалення атакуючих і контратакуючих дій було запропоновано І. Ступець [51], після проходження якої, учні включали досліджувану дію у тактико-технічну структуру:

1. Удосконалення технічного прийому з найбільш сприятливих зручних ситуацій (на місці або у русі).
2. Удосконалення технічного прийому у відповідь на спробу атакованого здійснити захоплення (на місці та у русі).
3. Удосконалення технічного прийому під час спроби атакованого зірвати або змінити захоплення (на місці та у русі).
4. Технічний прийом удосконалюється як контрприйом. Під час спроби атакованого провести атаку атакуючий виконує вдосконалений прийом.
5. Технічний прийом удосконалюється в умовах, якщо атакований виконує захист, що не виключає проведення наміченого прийому, але вимагає внесення до його структури раціональних змін (на місці та у русі).
6. Технічний прийом вдосконалюється за умов повного захисту, коли з'являється можливість початку іншого прийому (на місці й у русі).
7. Удосконалення технічного прийому у умовах невизначеності, коли атакуючий не знає, у який момент взаємодії партнер створить йому зручну ситуацію.
8. Удосконалення у навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичках.

Запропонована методика дозволяє вивчати тактико-технічні дії з одночасним вирішенням тактичних завдань у різних манерах ведення бою.

О. Г. Шалар [57] указує що «вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій протікає за однаковою методичною схемою». У практиці немає необхідності дотримуватись запропонованого порядку або виконувати всі вимоги. Техніко-тактичні дії можна вивчати на кількох заняттях, передбачаючи таку послідовність навчальних дій:

1. Правильна організація та розташування тренувальної групи.
2. Позначення термінами та словесне пояснення прийому.
3. Імітаційні вправи у розвиток м'язових груп, які беруть основну участь у виконанні прийому.
4. Загальне теоретичне ознайомлення.

5. Показ прийому за цілісним методом вліво і вправо, з місця та у русі.
6. Показ прийому з місця та точне формулювання завдань для його виконання.
7. Ідеомоторне повторення прийому.
8. Виконання прийому борцями частинами, з місця та у обидві сторони.
9. Цілісне виконання прийому з місця у обидві сторони, з партнером та манекеном.
10. Повторення виконання прийому з місця та у русі з партнером без опору та з поступовим наростанням опору.
11. Показ та пояснення причин та способів усунення помилок.
12. Повторні виконання.
13. Показ різних видів захоплення та елементів тактичної підготовки прийому з місця та у русі.
14. Повторення варіантів з поступовим наростанням опору суперника.
15. Удосконалення прийому під виглядом техніко-тактичних комплексів.
16. Вивчення контрприйомів та захистів.
17. Акцентування уваги правильному диханні.
18. Удосконалення прийому у вільних умовах та у змагальних сутичках.

Дана методика дозволяє вивчати удари, і меншою мірою пристосована для вивчення манер ведення бою.

Методика навчання техніко-тактичних дій у карате на основі вирішення навчально-діагностичних завдань була запропонована О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. В. Дніщенко [57]. На думку авторів, зв'язок завдань із навчальними діями виглядає так:

Орієнтовна частина.

Завдання. Співвіднесення конкретного варіанта ТТД із ідеальними уявленнями.

Навчальні події. Аналіз конкретних ТТД з урахуванням ідеальних уявлень.

Виконавча частина.

Завдання. Побудова конкретного варіанта ТТД та комбінації відповідно до ідеальних уявлень.

Навчальні події. Конкретизація уявлень про ТТД та комбінації.

Завдання. Співвіднесення конкретного варіанта ТТД чи його елемента з адекватними поняттями біомеханічних закономірностей.

Навчальні події. Аналіз ТТД на основі біомеханічних закономірностей.

Завдання. Побудова конкретного ТТД або його елемента відповідно до біомеханічних закономірностей.

Навчальні події. Інтерпретація та конкретизація біомеханічних закономірностей виконання ТТД.

Контрольна частина.

Завдання. Перевірка виконання ТТД на основі ідеальних уявлень та знань біомеханічних закономірностей.

Навчальні події. Дії контролю над правильністю виконання ТТД.

Розглянуті вище підходи дають загальне розуміння методики навчання та вдосконалення тактико-технічних дій та освоєння тактики ведення бою. Проведений аналіз показує, що проблема знаходиться не в методиці навчання, а у виявленні змісту навчання манерам ведення бою, у визначенні типових тактико-технічних структур через які манери реалізуються за допомогою використання тактичних механізмів досягнення успіху, за допомогою яких бійці здійснюють управління поведінкою один одного.

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 тренувальних років, оптимальний вік, у якому найбільш яскраво проявляється здатність спортсмена досягти найвищого результату; індивідуальні та статеві особливості. Під час тренування відбуваються суттєві зрушення, які дуже часто приводять до змін у поведінці, інтересів, відносин.

Висновки до розділу 1

Аналітичний огляд літератури дозволив встановити актуальність проведеного дослідження, показавши, що фахівці з карате приділяють велику увагу розгляду манер ведення бою, оскільки вони визначають арсенал тактичних та технічних дій, яким користується боєць у поєдинку. У доступній літературі з карате недостатньо досліджень з теоретичних аспектів аналізу та розгляду манер ведення бою. Майже всі роботи спрямовані на дослідження технічних процесів, головна увага приділяється поєднанню технічних прийомів.

Виділення манер ведення бою у основних стратегіях залежить від чинників, що впливають на досягнення перемоги, що й визначають назву тієї чи іншої манери ведення бою. З використання фізичних здібностей виділяється силова або темпова манера, з арсеналу технічних дій, що використовується, виділяється ударна, комбінаційна і маневрена манера.

Все вище сказане вказує на необхідність проведення дослідження манер ведення бою в кьокусінкай карате. На етапі попередньої базової підготовки відбувається планомірне нарощування навантажень та використання більшої кількості спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером.

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 руки і ноги. Найнебезпечнішими є удари руками. Вони швидкі, важко прогнозовані, тобто досить важко визначити напрямок удару. Під час правильного розподілу енергії удару між основними частинами тіла, тулубом, ногами і руками, максимально ефективні. За допомогою рук вибудовується ефективний захист.

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. Вивчення науково-методичної літератури проводилося для визначення стану проблеми вдосконалення тактико-технічної підготовки на етапі базової підготовки на основі дослідження характерних манер ведення бою та засобів їх освоєння у тренувальному процесі.

Аналіз літературних джерел дозволив: встановити актуальність проведення дослідження; уточнити мету; визначити значення манери ведення бою у тактиці ведення бою; встановити основні підходи до виділення та аналізу манер ведення бою у карате; визначити основні шляхи вдосконалення техніки та тактики маневрування у карате; виявити тактичні характеристики, що визначають ефективність застосування різних манер.

Визначити теоретико-методологічну концепцію дослідження – та вибрати відповідні методи дослідження.

Аналіз та вивчення літературних джерел включав розгляд науково-методичної [4; 8; 10; 26] і спеціальної літератури [28; 36; 40] у різних видах спортивних єдиноборств.

Під час дослідження було опрацьовано 67 найменувань літературних джерел згідно напрямку обраної теми.

2.1.2. Педагогічне спостереження. За допомогою педагогічних спостережень проводився збір інформації про навчально-тренувальний процес висококваліфікованих каратистів. Педагогічні спостереження були спрямовані на дослідження тактико-технічної підготовки спортсменів, що дало можливість визначити тактичну спрямованість проведення навчально-тренувального процесу, що здійснюється тренерами та їх підходи до формування манер ведення бою у своїх вихованців [28; 36; 40]. Педагогічні спостереження так само використовувалися під час проведення педагогічного експерименту з перевірки розроблених практичних рекомендацій, які направлені на навчання манерам ведення бою, як на основі вивчення механізмів досягнення успіху, так і на основі ударної техніки властивої кожній манері. Педагогічні спостереження сприяли отриманню практичних узагальнень під час обговорення дослідницьких і експериментальних результатів проведеного дослідження.

2.1.3. Педагогічне тестування. Основним науково-дослідним методом використовувався - відеоаналіз поведінки єдиноборців у змагальних поєдинках і конфліктних взаємодіях каратистів. Відеоаналіз спрямований на отримання докладного опису тактико-технічних структур виконуваних спортсменами за умов конфліктної взаємодії та фіксації їх протоколів. У практиці метод відеоаналізу використовується, як оперативний контроль за діяльністю спортсмена. Відповідно до вимог, що характеризують кьокусінкай карате було застосовано спеціальну термінологію бойових дій [33].

Теоретичною основою аналізу тактики поведінки каратистів є теорія конфліктної взаємодії. Основним аспектом цієї теорії є пріоритет конфліктної взаємодії спортсменів у поєдинку перед їх предметним перетворенням суперника, яке включається у першу складову частину, тобто. пріоритет тактики над технікою у спортивних єдиноборствах. Основною метою аналізу є встановлення тактичних механізмів досягнення успіху, що дозволяють цілеспрямовано керувати поведінкою супротивника та досягати бажаних результатів.

Експертний аналіз використовувався для отримання додаткової інформації від досвідчених тренерів та спортсменів, що дозволило сформуванню загального підходу до оцінок контрольних завдань. Експертами під час проведення аналізу, брали участь тренери з карате, ДЮСШ «Спартак» м. Суми (n=6). Експертний відеоаналіз конфліктної взаємодії каратистів здійснюється у наступній послідовності: перегляд поєдинку та фіксація кількості сутичок, часу їх початку та закінчення; аналіз кожної сутички. Сутью вважається відрізок бою, у якому відбувається безперервна взаємодія бійців; попередній запис тактико-технічних структур; обговорення версій конфліктної взаємодії, що висуваються експертами; моделювання експертами тактико-технічних структур та співвідношення моделювання поведінки бійців з реальним записом змагальних сутичок.

Метод моделювання включав у себе дослідження тактики конфліктної взаємодії та розробку структурних моделей, які дозволяють заміщати моделлю об'єкт пізнання і виділяти у ньому істотні зв'язки і компоненти. Модель у відносинах схожа з об'єктом, а у інших відмінна від нього, вона досліджується різними прийомами та засобами [65].

Метод моделювання зайняв гідне місце серед інших методів під час проведення спортивно-педагогічного дослідження. Моделювання у дослідженні застосовувалося для побудови та запису тактико-технічної структури до протоколу. У цьому фіксується як істотне у техніці і тактиці бійців, але відбувається конструювання нового, не існує ще у практиці, тобто здійснювалося моделювання конфліктної взаємодії. Виділення характерних манер ведення бою за допомогою моделювання здійснювалося виходячи з тактичних механізмів досягнення успіху, знання яких дозволяє виробляти характерні риси реальних процесів конфліктної взаємодії каратистів у змагальному спарингу і створювати нові поєднання, і перевіряти отримані моделі під час навчання манерам ведення бою за умов педагогічного експерименту.

2.1.4. Педагогічний експеримент. У дослідженні педагогічний експеримент проводився для обґрунтування ефективності розробленого змісту навчання манерам ведення бою у кюкусінкай карате. Педагогічний експеримент проводився протягом одного навчально-тренувального року на спортсменах юнаках 16–17 років у рамках тренувального процесу ДЮСШ «Спартак», м. Суми. Педагогічний експеримент проводився у контрольованих умовах, з урахуванням проведення процедур, передбачених у теорії педагогічних експериментів [1; 51; 59].

Педагогічний експеримент був спрямовано для вирішення завдань дослідження. Він проводився з вересня 2021 року по червень 2022 року. Для проведення експерименту були сформовані дві рівноцінні групи КГ ($n=11$) і ЕГ ($n=11$) з каратистів юнаків 16–17 років.

2.1.5. Методи математичної статистики. Всі данні у ході експериментального дослідження підлягали обробці з використанням загальновідомого методу середніх величин [1; 46].

Відмінність між вибірками, що розподілені за нормальним законом, оцінювалися за параметричним критерієм Стьюдента (t).

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.1).$$

де M_1 і M_2 середні значення змінних шкали відношень або процента вибірок, що порівнюються; m_1 та m_2 - показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

Середнє арифметичне значення M для ряду вимірювань обчислюють за формулою:

$$M = \frac{\sum_{i=1}^n M_i}{n} \quad (2.2)$$

Математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0 також використовувалися графічні методи Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження.

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

1-й етап (вересень – грудень 2021 року) – проводилося вивчення літературних джерел на тему магістерської роботи, були змодельовані сприятливі ситуації для проведення тактико-технічної підготовки юнаків з кьокусінкай карате із застосуванням різних тактичних дій. Також було узагальнено та проаналізовано характер тактичних дій, що застосовуються у карате. Проаналізовані та розроблені теоретичні передумови дослідження.

2-й етап (січень – травень 2022 року) – проводився педагогічний експеримент де брали участь 22 каратиста 16-17-річного віку, та сформовані КГ (n=11) і ЕГ (n=11), проведено експериментальну перевірку розробленого змісту навчання (практичні рекомендації). На цьому етапі визначено методологічну і теоретичну позицію проведення дослідження, сформовано напрямки проведення тактичного аналізу та побудови педагогічного експерименту. Сформулювавши основні положення, обравши методи дослідження та підібравши великий обсяг відеозаписів зі змагань різного рівня, із залученням експертів, було проведено тактичний аналіз конфліктної поведінки каратистів стилю кьокусінкай у сутичках, визначено характерні технічні дії, що визначають конфліктну взаємодію каратистів, які використовують різні манери ведення поєдинку та отримані дані стали підставою розробки змісту експерименту.

3-й етап (червень – жовтень 2022 року) – мав узагальнюючий характер, було проведено педагогічний аналіз результатів, математичну та статистичну обробку отриманих матеріалів та їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків, літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ МАНЕРАМ ВЕДЕННЯ БОЮ У КЬОКУСІНКАЙ КАРАТЕ

3.1. Тактика проведення ударів у кекусінкай карате

У літературі з карате аналіз ТТП спортсменів обмежується тактикою біомеханічного взаємодії спортсменів, орієнтованої визначення оптимального виконання дії та використання чи створення сприятливої ситуації щодо атаки, контратаки [25; 30; 42; 52].

Опис технічних і тактичних дій обмежується розглядом поведінки спортсменів з погляду атакуючого чи захищається, не враховуючи конфліктного взаємодії, унаслідок чого враховується смислове значення діяч і протидіяч бійців. Розгляд причин, що призводять до досягнення успіху, зводиться до опису біомеханічних характеристик техніки виконання рухів, тактичні механізми досягнення успіху, під час опису цілісної поведінки, що характеризується манерою ведення бою не розглядаються.

Тому постала проблема виявити та описати тактико-технічні структури, що визначають манери ведення бою у кьокусінкай карате, що застосовуються спортсменами та визначити тактику манер ведення бою та тактичні механізми досягнення успіху. Для проведення дослідження було взято за основу тактичний аналіз змагальних поєдинків висококваліфікованих каратистів. Проведення педагогічних спостережень і тактичного відеоаналізу змагальних поєдинків спортсменів на чемпіонатах України дозволило зробити емпіричні узагальнення тактики ведення бою у карате кьокусінкай та на початку аналізу відповісти на наступні питання.

Виділити типові удари руками та ногами та їх поєднання у процесі ведення бою!

Визначити відсоткове співвідношення застосування різних ударів залежно від рівня спортивної майстерності!

Розробити зміст навчально-тренувального процесу для експериментальної групи!

Для стилю кьокусінкай карате властиве використання типових ударів та їх поєднання у зв'язках та комбінаціях ударів. Проаналізувавши понад 600 поєдинків по 2 хв., було встановлено частоту застосування ефективних ударів. Проведені удари у поєдинку були поділені на три групи: одиночні удари, серії ударів та комбінації ударів.

У (табл. 3.1) наведено дані відсоткового відношення частоти виконання ударів по трьох групах та ударів окремо.

Таблиця 3.1

Результати тактичного відеоаналізу застосування ударів у кьокусінкай карате спортсменами

| Різновиди ударів | Відсоток ударів (%) | Загальний відсоток ударів (%) |
|--|----------------------------|--------------------------------------|
| ОДИНОЧНІ УДАРИ | – | 39,1 |
| Силовий удар | 18,3 | |
| Акцентований удар | 11,3 | |
| Удар із уповільненням | 2,6 | |
| Удар із паузою | 3,1 | |
| Удар із мікропаузою | 1,6 | |
| Удар із імпульсом | 2,2 | |
| СЕРІЇ УДАРІВ | – | 49,2 |
| 1 удар рукою + 1 удар ногою | 15,8 | |
| 2 удари руками чи ногами | 9,6 | |
| 2 удари руками + удар ногою | 10,2 | |
| 3 удари руками | 5,0 | |
| 3 удари руками + удар ногою | 4,4 | |
| 5 ударів руками | 1,8 | |
| Удар ногою + 2 або 3 удари руками | 0,9 | |
| Удар ногою + 1 або 2 удари руками + удар ногою | 1,5 | |
| КОМБІНАЦІЇ УДАРІВ | – | 11,7 |
| Загроза удару + удар | 4,3 | |
| Підготовчий удар + удар | 2,2 | |
| Удар + повторний удар | 3,4 | |
| Підготовчі удари + удар | 1,8 | |

Поодинокі удари - 39,1% - виділяються за такими ознаками: після удару атакуючим бійцем проводиться проміжне дія, або виникає пауза внаслідок певної дії суперника.

У дослідженні було виділено шість різновидів поодиноких ударів руками чи ногами.

Силовий удар рукою чи ногою – 18,3% – виконується сильно, але не швидко і наближається до поштовху. Характеризується максимальним проявом сили та середніми показниками швидкості і є основним засобом ведення бою. Накаутуючим ударом силовий удар стає під час багаторазового попадання у один сектор.

Акцентований удар - 11,3% - є основним накаутуючим ударом. Він характеризується максимальним проявом сили, швидкості та точності. У бою акцентований удар застосовується епізодично у найвигідніших ситуаціях.

Перераховані вище удари є технічними діями і ефективно їх застосування визначається оптимальним обліком біомеханічних закономірностей.

Розглянуті нижче удари включають у свою структуру тактичний вплив на суперника. Їхня ефективність, крім біомеханічних характеристик, визначається викликанною реакцією суперника на змінені по відношенню до звичних параметрів удару.

Удар із уповільненням - 2,6% - проводиться зі зміною параметрів розгону або початкової фази ударів. Боець, що проводить удар, початковий рух уповільнює, викликаючи або передчасний захист, або змушуючи суперника уповільнити вибір дії у відповідь на удар. Тому противник пропускає момент захисного старту і запізнюється з виконанням захисної дії.

Удар з паузою - 3,1% - виконується із зупинкою після фази розгону або початкової фази руху і тим самим переводить суперника зі стану захисного старту стан реакції вибору і збільшує час реагування для проведення ефективного захисту.

Удар з мікропаузою – 1,6% – у технічному виконанні відрізняється часом виконання зупинки (час виконання мікропаузи не повинен перевищувати часу

простого реагування). Тактичний сенс мікропаузи полягає у скасуванні захисного старту.

Удар з імпульсом - 2,2% - виконується з демонстрацією попереджувального імпульсу початку руху при розгоні або під час виконання початку удару під час підкроку або переносі маси тіла з дальньої ноги на ближню. Тактичний сенс полягає у виклику імпульсу захисту одного сектора, а проведення удару у інший сектор або скасування захисту під час проведення імпульсу та удару у той самий сектор.

Серії ударів - 49,2% - виконуються як безперервне проведення кількох ударів із зміною параметрів удару залежно від дії супротивника.

1 удар рукою + 1 удар ногою - 15,8%, 2 удари руками або ногами - 9,6% - 2 удари руками + удар ногою - 10,2%, 3 удари руками - 5,0%, 3 удари руками + удар ногою - 4,4%.

У основному перелічені серії є поєднанням силових та акцентованих ударів. Вони проводяться із зміною зусиль, наприклад: рукою силовий удар - ногою силовий чи акцентований удар; акцентований удар рукою - силовий удар ногою попередження можливої контратаки; зміна секторів ураження. Постійне переміщення та зміна стійки.

5 ударів руками - 1,8%, удар ногою + 2 або 3 удари руками - 0,9%, удар ногою + 1 або 2 удари руками + удар ногою - 1,5%. Перелічені серії проводяться з величезним переважанням темпових ударів, які характеризуються переважанням швидкості удару над силою. Тактичний сенс цих серій полягає в стомленні суперника і проведенні останніх ударів у суперника, що не захищається.

Комбінації ударів - 11,7% - є поєднанням ударів і загроз, коли завершальний удар проводиться залежно від реакції та дій суперника.

Загроза удару + удар - 4,3% - це комбінація, що найчастіше використовується, коли за допомогою загрози досягається бажана для атакуючого захисна реакція суперника, яка використовується для проведення завершального удару.

Підготовчий удар + удар - 2,2%, найчастіше у даній комбінації підготовчий удар є типовим і задає певне реагування для суперника, а завершальний удар проводиться акцентованим, з імпульсом або мікропауз.

Повторний удар - 3,4% посідає друге місце серед комбінацій ударів і тактично поєднується з проведенням серій, у яких удари чергуються правою і лівою рукою або ногою, а при повторному ударі чергування відсутнє, що часто є несподіваним для суперника.

Попередні удари + удар 1,8%. Підготовчі удари проводяться як темпові, а завершальний удар є силовим або акцентованим. Вони проводяться зі зміною ритму, що дозволяє провести удар у момент розслаблення супротивника.

Наведені вище дані дозволяють зробити висновок, що основу манеру ведення бою у кьокусінкай карате становить використання одиночних ударів, серій ударів і комбінацій ударів.

Серії ударів є визначальними тактику ведення бою і становлять 49,2% від усіх провідних ударів. Поодинокі удари становлять - 39,1%, вони поступаються за частотою використання серіям ударів, але є не менш результативними у досягненні перемоги і як правило, поєднуються з проведенням серій і комбінацій ударів. Комбінації ударів становлять – 11,7% і є складними за виконанням.

Застосування каратистами одиночних ударів, серій ударів та комбінацій ударів залежно від спортивної майстерності розподілилося наступним чином (табл. 3.2).

Учасники змагань були розбиті на три групи: спортсмени, які зазвичай вибувають у першому та у другому колі склали групу аутсайдерів, спортсмени, які займають призові місця, склали групу чемпіонів і всі інші учасники увійшли до середньої групи - основні учасники. Перелічені групи спортсменів характеризуються стійким застосуванням певного набору ударів. Вони є стійкими за виконанням, що може говорити про тренуваність та майстерність спортсменів, оволодіння тактичними механізмами для досягнення успіху під час проведення тактико-технічних структур, характерних для поєдинку.

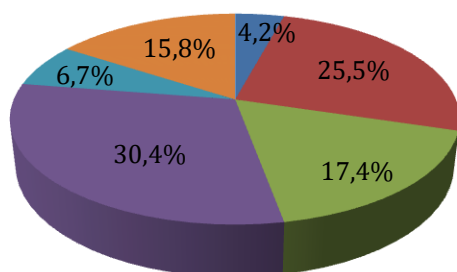
**Результати тактичного відеоаналізу застосування ударів у кьокусінкай
карате спортсменами залежно від спортивних досягнень**

| Різновиди ударів | Чемпіони % | Основні учасники % | Аутсайтери % |
|--|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Силовий удар | 4,2 | 23,9 | 36,4 |
| Акцентований удар | 25,5 | 15,2 | 5,6 |
| Удари зі зміною реагування: - удар із уповільненням; - удар із мікропаузою; - удар із паузою; - удар із імпульсом. | 17,4 | 5,1 | 2,1 |
| Серії із взаємокоординації | 30,4 | 13,7 | 6,2 |
| Силові серії | 6,7 | 32,8 | 44,2 |
| Комбінації: - загроза удару + удар - підготовчий удар+ удар - удар + повторний удар - підготовчі удари + удар | 15,8 | 9,3 | 5,5 |
| Сума | 100 | 100 | 100 |

Група аутсайдерів здебільшого застосовує силові серії – 44,2% та силові удари 36,4%. Ці дії визначають тактику ведення бою цими спортсменами. Їх характерна силова манера ведення бою з обмеженою кількістю тактичних дій. Силові удари та силові серії проводяться з метою придушення супротивника, без наміру тактичного обіграння. Ударні дії, пов'язані із застосуванням тактичних впливів, ними використовуються рідко. Найменше вони використовують удари зі зміною реагування - 2,1% і приблизно однаково використовують акцентовані удари - 5,6%, серії взаємокоординації - 6,2% і комбінації - 5,5%. Основні учасники також дотримуються силової манери бою, проте вони спостерігаються якісні зміни у тактичному малюнку бою. Так, у них зменшено застосування силових серій – 32,8% та силових ударів - 23,9% та значно збільшено застосування акцентованих ударів – 15,2% та серій із взаємокоординації – 13,7%, це вказує на вибіркоче застосування дій та

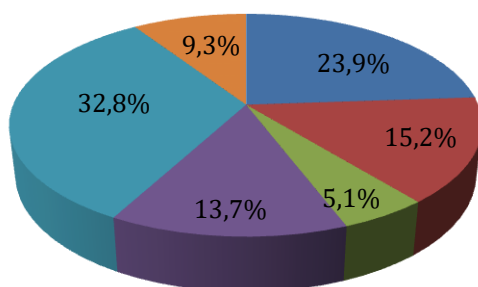
підвищення їх ефективності. Основні учасники майже вдвічі частіше використовують удари зі зміною реагування – 5,1% та комбінації ударів – 9,3%, що досягається за рахунок застосування ударів із уповільненням та паузою та комбінацій з використанням загроз та повторних ударів (рис. 3.1).

Чемпіони



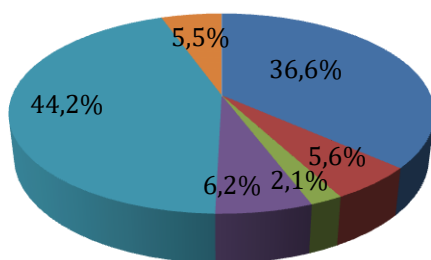
- Силовий удар
- Акцентований удар
- Удар зі зміною реагування
- Серія з взаємокоординації
- Силкові серії
- Комбінації

Основні учасники



- Силовий удар
- Акцентований удар
- Удар зі зміною реагування
- Серія з взаємокоординації
- Силкові серії
- Комбінації

Аутсайдери



- Силовий удар
- Акцентований удар
- Удар зі зміною реагування
- Серія з взаємокоординації
- Силкові серії
- Комбінації

Рис. 3.1. Співвідношення застосування ударів спортсменами у кьокусінкай карате

Дані спортсмени характеризуються стійким арсеналом технічних і тактичних процесів, але техніка проведення процесів переважає над тактикою її використання. Однак спортсмени цієї групи починають ефективно використовувати конфліктну взаємодію для вирішення тактичних завдань управління поведінкою суперника, але роблять це епізодично та інтуїтивно. Чемпіони різко виділяються характером застосовуваних ударів від усіх учасників. Для них найбільш характерним є використання серій із взаємокоординації – 30,4% та акцентованих ударів – 25,5%.

Вони різко зменшено кількість використання силових ударів - 4,2% і силових серій - 6,7%, де вони прагнуть придушення суперника, а здійснюють його обіграння і проводять нокаутуючи удари. Ефективність їх бою визначається проведенням ударів із зміною реагувань – 17,4% та комбінації ударів – 15,8%. Силкові серії та силкові удари, а також частково серії по взаємокоординації є підготовчими діями для проведення акцентованих ударів.

У чемпіонів явно виділяються два напрями ведення бою. Перше - опора на удари зі зміною реагування та застосування серій по взаємокоординації та, друге - комбінацій та маневрування та проведення ударів зі зміною реагування, що проводяться з уповільненням, з мікропаузою, паузою та імпульсом. Найчастіше до нокауту призводять удари зі зміною реагування супротивника.

Основна тенденція підвищення ефективності ударів спрямована зменшення силового придушення суперника до проведення акцентованих ударів зі зміною реагувань. Хоча існує тенденція до застосування серій ударів по взаємокоординації, проте це пов'язано з великою кількістю пропущених ударів. Маневреність і комбінаційність під час проведення дій вимагає від спортсменів віртуозного володіння технікою і тактикою всього вище перерахованого арсеналу дій. Енергетичні витрати найменші при проведенні ударів зі зміною реагувань та комбінацій ударів. Це ще одним чинником досягнення перемоги чемпіонами, у ході всього чемпіонату вони витрачають значно менше зусиль і до фінальних боїв перебувають у кращому фізичному стані.

3.1. Тактика ведення бою у кьокусінкай карате та механізми досягнення успіху

Тактичний аналіз дозволив встановити, що для висококваліфікованих спортсменів кьокусінкай карате характерне використання трьох манер ведення бою: ударний напад, комбінаційний напад та провокаційне маневрування.

Загальна характеристика ударної манери бою у кьокусінкай карате полягає у постійному прагненні обох бійців до тактичного захоплення ініціативи та дистанції. Під час нанесення всіх різновидів ударів бійці прагнуть, здійснюючи тиск, притиснути супротивника. Серії ударів і комбінації ударів бійці прагнуть завершити нокаутуючим ударом. Значна частина бою проводиться на середній та короткій дистанціях, далека використовується рідко і у основному для проведення ударів ногами.

Загальну ударну манеру ведення бою, залежно від обраної доктрини ведення бою, у дослідженні було поділено на чотири манери:

- ударний напад-силового домінування;
- ударний напад – темпового домінування;
- ударний напад під час взаємокоординації дій;
- ударний напад при управлінні руховими реакціями суперника.

На думку таке виділення манер пов'язані з тим, що бійці, знайшовши ефективну доктрину ведення бою, намагаються її розширювати і лише провідні спортсмени вміють поєднувати ці доктрини чи використовувати їх індивідуально стосовно конкретним противникам.

Ударний напад - силового домінування (табл. 3.3) характеризується фізичним придушенням суперника. У цій манері ведення бою спортсмени найчастіше застосовують короткі серії, чергуючи їх із проведенням одиночних ударів. Активно використовується зміна секторів завдання ударів під час зміни ритму і сили удару. Для успішного проведення зустрічних атак і контратак бійці здійснюють провокування атак суперника у загартовані поверхні, під час цього вони створюють умови нерівнозначного обміну ударами, коли на удар

суперника у загартовану поверхню проводиться удар у відповідь у уразливий сектор ураження.

Таблиця 3.3

Тактична характеристика манери ударного нападу силового домінування у кьокусінкай карате

| Механізми досягнення успіху | Тактико-технічні структури |
|--|--|
| Зміна секторів завдання ударів при зміні ритму і сили удару. | Проведення коротких серій. Удар правою ногою + прямий чи бічний. Два прямі удари руками + удар ногою збоку біля ноги, у тулуба, у голову. Удар ногою збоку в тулубі, у голову + удар рукою. |
| Провокування атак суперника у тренуванні поверхні. | Створення нерівнозначного обміну під час проведенні ударів, на удар суперника у загартовану поверхню проводиться обмін удару у поверхню, що уражається. |
| Здійснення тиску на супротивника. | Проводить натиск одиночними ударами та короткими серіями. |

Ударний напад - темпового домінування (табл. 3.4) характеризується збільшенням частоти завдання ударів руками і ногами зі зменшенням сили ударів і збільшенням числа секторів ураження.

Таблиця 3.4

Тактична характеристика манери ударного нападу темпового домінування у кьокусінкай карате

| Механізми досягнення успіху | Тактико-технічна структура |
|------------------------------------|--|
| Зміна довжини серій. | Проведення серій різної довжини з несподіваним збільшенням чи зменшенням кількості ударів. |
| Зміна ритму завдання ударів. | Проведення серій з несподіваною зміною ритму ударів. Втома уваги суперника за рахунок збільшення частоти ударів руками зі зменшенням їх сили. |
| Збільшення числа секторів поразки. | Натиск частотою проведення ударів з різноманітністю секторів ураження. |

Для підвищення ефективності ведення бою каратеїсти використовують серії ударів, у яких несподівано змінюється кількість ударів. Під час звикання супротивника до певної кількості ударів у серії, він пропускає удари, якщо серія стає довшою. Зміна ритму нанесення ударів атакуючим бійцем дозволяє, відволікати увагу суперника, під час несподіваної зміни ритму і сектора поразки застати суперника у слабкому становищі.

Ударний напад під час взаємокоординації дій (табл. 3.5) визначається співвідношенням проведення своїх дій з діями супротивника, що дозволяє домагатися високої передбачуваності у діях супротивника і відповідно керувати ними.

Таблиця 3.5

**Тактична характеристика манери ударного нападу під час
взаємокоординації дій у кьокусінкай карате**

| Механізми досягнення успіху | Тактико-технічні структури |
|--|---|
| Зміна секторів завдання ударів при зміні ритму і сили удару. | Поштовх руками + удар правою ногою + прямий чи бічний. Поштовх + удар ногою збоку у тулубі, у голову + удар рукою. Удар правою рукою знизу + удар лівої з боку + правою вперед + лівою ногою бічний у голову (у різній послідовності). |
| Проведення акцентованих ударів на зміні сектора ураження. | Підготовчі удари руками у тулуб, акцентований удар у ногу. Акцентовані удари лівою рукою у груди, на постійний захист правою рукою, удар ногою під праву руку супротивника. |
| Використання відповідної реакції суперника на поштовх. | Атаки руками відхід на тиск суперника з поштовхом руками та атака бічним ударом ногою у голову. Під час взаємосходження, атака бічним ударом ногою, на передбачувану атаку у відповідь супротивника імітація серії ударів руками закінчується поштовхом і на відступі супротивника завершальний бічний удар ногою. |
| Використання тиску під час натиску суперника. | Захищені атаки на тиск суперника відхід з ТД суперника, атака ногою (коліном) у голову. |

Ударний напад під час управління реагування рухами суперника (табл. 3.6) характеризується викликом рефлекторних і умовно-рефлекторних реакцій суперника на підсвідомому рівні за допомогою рухів з попереднім імпульсом, паузою, мікропаузою та уповільненням розгону удару. За допомогою імпульсу удару бійці можуть скасовувати захист суперника або викликати необхідний захист. Мікропауза дозволяє скасовувати захист супротивника. Пауза і уповільнення, що включаються до структури удару, викликають запізнення виконання захисту противником. Даною манерою володіє обмежена кількість спортсменів, які, як правило, є призерами змагань. Удари, що проводяться з управлінням реагування, противником практично не захищаються і частіше за інших ударів призводять до нокаутів.

Таблиця 3.6

Тактична характеристика манери ударного нападу під час управління реагування рухами суперника у кьокусінкай карате

| Механізми досягнення успіху | Тактико-технічні структури |
|--|--|
| Управління вибором сектора захисту при нанесенні удару з імпульсом (при симетричних ударах). | Удар правою рукою вперед+імпульс удару лівою рукою+удар лівою рукою у інший сектор. |
| Скасування захисту імпульсом. | Удар правою рукою вперед + імпульс удару лівою рукою + удар правою. |
| Висмикування захисту імпульсом після уповільненого удару. | Атака сповільненим бічним ударом ногою у тулуб + імпульс повторної атаки бічним ударом ногою в тулуб + бічний удар ногою в голову. |
| Виклик захисту імпульсом під час повторного удару зі зміною напрямку удару. | Бічний удар ногою в голову + імпульс бічного удару ногою в голову атака боковим ударом ногою в тулуб. |
| Скасування захисту мікропаузою. | Удари руками + удар ногою на захист + атака з мікропаузою у тулуб (у голову). Проведення мікропаузи для скасування захисту за допомогою перенесення імпульсу удару ноги на передню. |

Взаємокоординація полягає у використанні прогнозованої реакції суперника щодо запобіжних дій, вона виникає як наслідок повторюваної послідовності у діях бійців. У цій манері активно використовується реакція у відповідь суперника на поштовхи і накладки. Під час взаємообміну ударами на передбачуваний удар суперника проводиться поштовх, під час відновлення супротивником стійкого становища і рухом уперед - проводиться удар. Під час здійснення накладок, коли суперник намагається звільнитися, проводиться атака у відкритий сектор. Під час тиску супротивника і взаємообміну ударами здійснюється несподіваний відхід і проводиться удар під час відступу суперника. Взаємообмін ударами з привчанням супротивника до певних секторів поразки та проведення несподіваного акцентованого удару у новий сектор. Під час симетричного взаємообміну ударами (правою - лівою), несподівано проводиться повторна атака.

Комбінаційний напад (табл. 3.7) характеризується широким використанням загроз, хибних та підготовчих атак.

Таблиця 3.7

Тактична характеристика манери комбінаційного нападу у кьокусінкай карате

| Механізми досягнення успіху | Тактико-технічні структури |
|---|---|
| Виклик реакції перемикання під час прискорення на зміні сектора завдання ударів. | Загроза бокового удару правою ногою з перемиканням на удар коліном у голову лівою ногою. Загроза бокового удару правою ногою + загроза бокового удару лівою ногою + атака ударом зверху лівою ногою справа у голову. |
| Обігравання на темпі ударів. | Атака сповільненим бічним ударом ногою у тулуб + повторна атака бічним ударом ногою у тулубі. |
| Виклик реакції переходу за допомогою посмикування під час проведення завершального удару. | Атака сповільненим бічним ударом ногою у тулуб + імпульс повторної атаки бічним ударом ногою у тулуб + бічний удар ногою у голову. |
| Втягування у «двобій» зі зміною намірів. | Обмін серіями з переходом до повторної атаки з багаторазовим проведенням одного удару у високому темпі. |

Оснoву цієї манери становить виклик у суперника реакції перемикання під час його обігравання на зміну сектора завдання ударів, під час обігравання на темпі виконання ударів. Використання загрози проведення удару для виклику реакції перемикання за допомогою контратаки під час проведення завершального удару. Втягування суперника у «перебій» зі зміною намірів, коли під час обміну серіями здійснюється несподіваний перехід до одиночних акцентованих ударів або до повторних атак з багаторазовим проведенням одного удару у високому темпі.

Провокаційне маневрування (табл. 3.8) характеризується застосуванням обігравання по лінії атаки та дистанції з ТД, контратаки та викликом на переслідування.

Таблиця 3.8

Тактична характеристика манери провокаційного маневрування у кьокусінкай карате

| Механізми досягнення успіху | Тактико-технічні структури |
|--|--|
| ТД суперника під час його тиску. | Під час ТД суперника і його рух вперед на постановку ноги проводиться атака. |
| Використання відновлення лінії атаки. | Під час атаки суперника руками, проводиться ТД убік зі зміною лінії атаки і проводиться зустрічний удар рукою збоку. |
| Провокування наслідування зі зміною лінії атаки. | Відступ із постійною зміною лінії атаки, на зупинку супротивника проводиться атака. |
| Розтягування на прагнення суперника виконувати накладки. | Під час успішного проведенні противником накладки здійснюється ТД і коли він починає переслідувати і прагне відновити проведення накладок проводиться контратака ногами. |
| Використання ТД суперника на загрозу або хибну атаку. | Проведення реальної загрози або хибної атаки і на захисну реакцію з кроком проводиться атака. |
| Використання бічного маневрування зі зміною лінії удару. | Проведення серій атак здійснюючи прямолінійне маневрування при відповідних діях суперника проводиться відхід убік з завданням удару збоку. |

Найчастіше використовується прагнення суперника відновлення лінії атаки. ТД суперника здійснюється за допомогою відкраювання, коли на рух суперника вперед, на постановку його ноги на зустрічний рух проводиться атака. Провокування переслідування зі зміною лінії атаки за рахунок відступу з постійною зміною лінії атаки. На прагнення суперника виконувати накладки здійснюється відкраювання, але в його прагнення відновити проведення накладок проводиться атака. Під час слабкого захисту суперника після проведення атаки або хибної атаки проводиться контрнаступ. Обіграння по лінії атаки здійснюється за рахунок чергування прямолінійного та бокового маневрування, коли після прямолінійного маневрування під час дії суперника у відповідь проводиться відхід у бік з нанесенням ударів.

Маневрування з проведенням загроз та хибних атак проводиться невеликою кількістю спортсменів. Переважають удари в загартовані поверхні, ефективними є удари з уповільненням, паузою, мікропаузою та імпульсом. Обіграння суперника здійснюється за рахунок зміни взаємокоординатії під час зміни ритму, темпу, напрямки атак та захистів. Управління руховими реагуваннями проводиться за рахунок контратаки суперника.

Частота застосування основних манер ведення бою у кьокусінкай карате спортсменами (табл. 3.9, рис. 3.2) вказує на переважання ударного нападу 74%, який включає відповідно ударний напад силового домінування - 37%, ударний напад темпового домінування - 12%, ударний напад під час взаємокоординатії дій – 19%, ударний напад під час управління руховими реагуваннями – 6%. Комбінаційний напад становив - 18%, а провокаційне маневрування - 8%.

У чистому вигляді бійці не дотримуються якоїсь однієї манери ведення бою. Зазвичай, що вище майстерність, то більшою кількістю манер може користуватися спортсмен залежно від суперника.

Індивідуальний стиль ведення бою включає різні компоненти з багатьох манер, але, як правило, боєць у сприятливих ситуаціях віддає перевагу одній з манер. Жодна манера не є універсальною. Усі манери призводять до ефективних дій у поєдинку. Всі підвиди манер ударного нападу можуть

застосовуватися протягом усього поєдинку, а комбінаційний напад і провокаційне маневрування використовуються епізодично і вони обов'язково поєднуються.

Ударний напад є основною манерою бою кьокусінкай карате і до того ж ведення бою у цій манері обумовлено та стимулюється правилами змагань.

Таблиця 3.9

**Частота застосування основних манер ведення бою
у кьокусінкай карате спортсменами**

| № з/п | Найменування манер нападу | Чистота застосування (%) |
|-------|---|--------------------------|
| 1 | Ударний напад силового домінування. | 37 |
| 2 | Ударний напад темпового домінування. | 12 |
| 3 | Ударний напад під час взаємокоординації дій. | 19 |
| 4 | Ударний напад під час управління руховими реагуваннями. | 6 |
| 5 | Комбінаційний напад. | 18 |
| 6 | Провокаційне маневрування. | 8 |

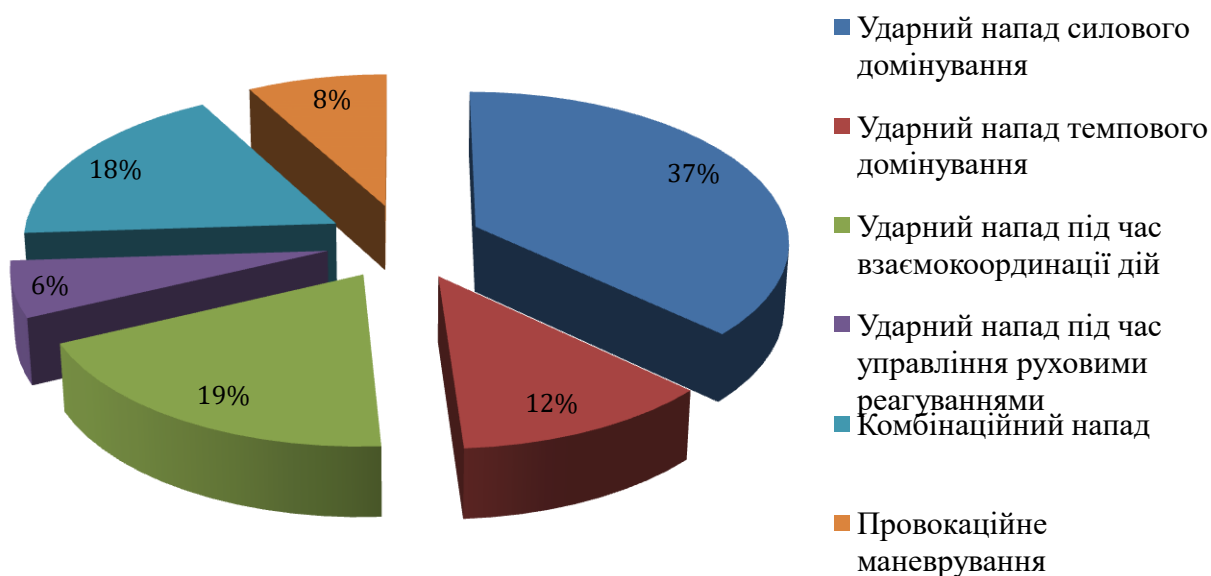


Рис. 3.2. Співвідношення манер ведення у кьокусінкай карате

Висновки до розділу 3

Тактичний аналіз змагальних поєдинків висококваліфікованих каратистів дозволив виявити 15 базових механізмів досягнення успіху та відповідних їм тактико-технічних структур у чотирьох манерах ведення бою для етапу попередньої базової підготовки.

Це мінімальна кількість тактико-технічних структур, достатня для того, щоб учні, опанувавши їх, змогли самостійно вдосконалювати манери ведення бою. Дане становище визначило розробку змісту навчально-тренувальних занять.

Для проведення дослідження було взято за основу тактичний аналіз змагальних поєдинків висококваліфікованих каратистів. Проведення педагогічних спостережень і тактичного відеоаналізу змагальних поєдинків спортсменів на чемпіонатах України дозволило зробити емпіричні узагальнення тактики ведення бою у карате кьокусінкай.

Виділено типові удари руками та ногами та їх поєднання у процесі ведення бою (поштовх руками + удар правою ногою + прямий чи бічний. Поштовх + удар ногою збоку у тулубі, у голову + удар рукою. Удар правою рукою знизу + удар лівої з боку + правою вперед + лівою ногою бічний у голову (у різній послідовності).

Визначено відсоткове співвідношення застосування різних ударів залежно від рівня спортивної майстерності. Частота застосування основних манер ведення бою у кьокусінкай карате висококваліфікованими спортсменами вказує на переважання ударного нападу - 74%, який включає відповідно ударний напад силового домінування - 37%, ударний напад темпового домінування - 12%, ударний напад під час взаємокоординації дій – 19%, ударний напад під час управління руховими реакціями – 6%. Комбінаційний напад становив - 18%, а провокаційне маневрування - 8%.

Проаналізувавши понад 600 поєдинків по 2 хв, було встановлено частоту застосування ефективних ударів. Для стилю кьокусінкай карате властиве використання типових ударів та їх поєднання у зв'язках із комбінацією ударів.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Педагогічний експеримент спрямовано на перевірку ефективності розроблених практичних рекомендацій, які направлені на зміст навчання манерам ведення бою у кьокусінкай карате. Педагогічний експеримент дозволяє у контрольованих умовах навчально-тренувального процесу отримати статистично достовірні результати, що підтверджують поставлені завдання.

Передбачалося, що манери ведення бою ефективніше освоювати з урахуванням оволодіння спортсменами тактичних механізмів досягнення успіху у конфліктній взаємодії бійців проти оволодінням манерам ведення бою, вивчення одиночних ударів, серій ударів і комбінацій ударів, тобто на техніки ведення бою.

Організація та проведення експерименту здійснювалася як природний педагогічний експеримент, коли для ЕГ було розроблено зміст навчання манерам ведення бою, а випробувані КГ тренувалися за звичайною програмою.

Експериментальні заняття проводилися тричі на тиждень згідно з навчальним розкладом. На освоєння манер ведення бою у кожному навчально-тренувальному занятті відводилося 60-70% часу. Загальна кількість часу, витрачене освоєння експериментального змісту, всім груп становило від 89 до 90 навчально-тренувальних занять.

Випробувані ЕГ протягом експерименту освоювали розроблений зміст навчання манерам ведення бою, згідно практичних рекомендацій, яке було включено до їх тренувального процесу. Зміст тренування спортсменів у КГ визначалося загальним планом груп юнаків 16–17 років на етапі закінчення попередньої базової підготовки.

Попередня перевірка проводилася у групах для того, щоб виявити вихідний рівень тактичної підготовленості до початку експерименту. Проведення міжгрупового порівняння було спрямовано визначення

ідентичності груп і визначення впливу попередньої підготовки показники виміру. Дане обстеження дозволило виявити вихідні вміння та навички володіння технікою та тактикою манер ведення бою у всіх групах.

У середині експерименту було проведено проміжна перевірка, спрямовану визначення динаміки зміни показників у ході проведення експерименту.

Наприкінці експерименту було проведено підсумкову перевірку аналогічно попередньої і проміжної перевірок. Усі перевірки проводились у формі іспиту. Під час цього використовувалася колективна експертна оцінка. До складу експертів входили тренери клубу (n=6). Експерти виставляли оцінки після обговорення між собою, на підставі єдиних вимог.

Для перевірки розуміння тактичного сенсу проведення технічних дій використовувалися 5 тактико-технічних структур, що характеризують основні манери ведення бою.

Попередня, проміжна та підсумкова перевірки проводились таким чином. Під час визначення знань та умінь володіння манерами ведення бою у карате кожен випробуваний переглядав п'ять тактико-технічних структур з відеозапису і після перегляду кожної структури виконував чотири завдання.

Перше завдання щодо визначення тактичного сенсу ТТД полягала у тому, що спортсмен неодноразово переглядав відеозапис, виступи провідних каратеїстів, як і звичайному так і у уповільненому режимі і міг зробити собі записи у протоколі аналізу.

Після цього він викладав своє бачення тактики, застосованої бійцями у даній структурі і наприкінці доповіді ще коротко формулював тактичний зміст виконаних бійцями дій. Якщо випробуваний не користувався такими поняттями як «тактичний сенс» йому пропонувалося описати переглянутий відеозапис за допомогою виявлення механізмів досягнення успіху під час проведення технічних дій.

У другому завданні акцент переносився з аналізу тактики проведення дій до техніки виконання та засобів взаємодії бійців. Випробуваний за допомогою

спаринг партнера виконував завдання з моделювання техніки конфліктної взаємодії у переглянутій тактико-технічній структурі. Випробуваному ще раз дозволялося переглянути відеозапис, далі він давав необхідні вказівки спаринг партнеру, що той повинен був робити у ролі бійця, що програв, а сам відтворював дії бійця, що виграв.

Третє завдання - імітація тактико-технічного взаємодії - включало у собі з одного боку тактику дій, з другого техніку і мало виявити у випробуваного здатність імітувати змагальних характер конфліктного взаємодії бійців у виконанні ними бойових дій.

Четверте завдання проводилося у навчально-тренувальному спарингу і полягало у тому, що випробуваному необхідно було провести імітацію тактико-технічної взаємодії із застосуванням ударної техніки у умовному бою. Для цього випробуваний зі спаринг партнером проводив умовну сутичку з наближенням до реального виконання ТТД, але тактичну установку для спаринг партнера давав випробуваний, і якщо спаринг партнер її не виконував, завдання повторювалося.

Усі завдання оцінювали 6 експертів: позитивно 1 бал або негативно 0 балів, під час сумніву у прийнятті рішення, оцінка зменшувалася на 0,5 бала.

У попередній перевірці було встановлено, що випробувані всіх двох груп отримали приблизно однакові оцінки, що і підтвердив дисперсійний аналіз (табл. 4.1).

Це вказує на те, що тренерська рада зуміла здійснити рівноцінний відбір піддослідних у всі групи.

Проміжна перевірка після п'яти місяців навчання показала, що найбільший приріст середніх значень оцінок виявлено у ЕГ. За показниками визначення тактичного сенсу статистично значимі відмінності виявлені між КГ та ЕГ їх ступінь впливу становила 87,9%, ($p \leq 0,05$), усіх розрахунків під час міжгруповому порівнянні. Підсумкова перевірка показала подальше зростання оцінок у ЕГ відповідно 95,8%. Отримані результати показують перевагу

випробуваних ЕГ у розумінні тактики того, що відбувається на татамі під час проведення бійцями тактико-технічних структур.

Внутрішньогрупове порівняння також показало найбільше зростання показників щодо визначення тактичного сенсу у ЕГ.

Таблиця 4.1

Результати міжгрупового порівняння оцінок отриманих у КГ та ЕГ у попередній, проміжній та підсумковій перевірках з визначення знань та умінь володінням манерами ведення бою у кьокусінкай карате

| Досліджувані змінні | Групи | Попередня перевірка | | | Проміжна перевірка | | | Підсумкова перевірка | | |
|---|-------|---------------------|------------------------|------|--------------------|------------------------|-------|----------------------|------------------------|-------|
| | | Σ | F ($p \leq 0.05$) | % | Σ | F ($p \leq 0.05$) | % | Σ | F ($p \leq 0.05$) | % |
| Визначення тактичного сенсу ТТД | ЕГ | 0,27 | 0,92 | 4,4% | 3,23 | 146,3 | 87,9% | 4,82 | 460 | 95,8% |
| | КГ | 0,14 | | | 0,54 | | | 0,64 | | |
| Моделювання техніки конфліктної взаємодії | ЕГ | 1,23 | 0,63 | 3,0% | 2,86 | 25,6 | 56,2% | 4,18 | 53,0 | 72,6% |
| | КГ | 1,09 | | | 1,6 | | | 2,13 | | |
| Імітація тактико-технічної взаємодії | ЕГ | 2,27 | 0,82 | 4,1% | 4,36 | 48,4 | 70,8% | 4,82 | 83,4 | 80,7% |
| | КГ | 1,95 | | | 2,36 | | | 2,82 | | |
| Виконання завдань у навчально-тренувальних сутичках | ЕГ | 2,18 | 0,43 | 2,1% | 3,77 | 9,34 | 31,8% | 4,82 | 44,1 | 68,8% |
| | КГ | 2,41 | | | 2,82 | | | 3,23 | | |

Під час порівняння попередньої та підсумкової перевірок КГ та ЕГ ступінь впливу фактора склала 98,0% (табл. 4.2), ($p \leq 0,05$), а під час порівнянні проміжної та підсумкової 76,3%, для ЕГ 50,0%, для КГ показники статистично достовірно не покращилися ($p \leq 0,05$).

Це дозволяє зробити попередні висновки про те, на етапі попередньої перевірки, так і підсумкової перевірки, середні значення контрольних результатів були більші за рівнем, у експериментальній групі ніж у контрольній.

Результати міжгрупового порівняння оцінок отриманих у КГ та ЕГ у попередній, проміжній та підсумковій перевірках з визначення знань та умінь володінням манерами ведення бою у кьокусінкай карате

| Досліджувані змінні | Групи | Порівняння між попередньою та проміжною перевірками | | | Порівняння між попередньою та підсумковою перевірками | | | Порівняння між проміжною та підсумковою перевірками | | |
|---|-------|---|------------------------|-------|---|------------------------|-------|---|------------------------|-------|
| | | Σ | F ($p \leq 0,01$) | % | Σ | F ($p \leq 0,01$) | % | Σ | F ($p \leq 0,01$) | % |
| Визначення тактичного сенсу ТТД | ЕГ | 3,23 | 154,1 | 91,7% | 4,82 | 1020,4 | 98,0% | 4,82 | 71,22 | 76,3% |
| | КГ | 1,14 | 9,64 | 21,1% | 0,54 | 9,2 | 25,1% | 0,14 | 0,18 | 0,9% |
| Моделювання техніки конфліктної взаємодії | ЕГ | 2,86 | 42,19 | 64,6% | 4,18 | 119,5 | 86,1% | 4,18 | 33,9 | 53,8% |
| | КГ | 1,09 | 6,87 | 13,5% | 1,64 | 23,0 | 36,5% | 1,09 | 10,14 | 18,0% |
| Імітація тактико-технічної взаємодії | ЕГ | 4,36 | 51,1 | 70,2% | 4,82 | 136,3 | 87,0% | 4,82 | 2,12 | 12,2% |
| | КГ | 1,95 | 2,48 | 7,3% | 2,36 | 6,29 | 24,2% | 1,95 | 3,38 | 15,5% |
| Виконання завдань у навчально-тренувальних сутичках | ЕГ | 2,18 | 19,32 | 54,1% | 4,82 | 126,5 | 81,3% | 4,82 | 23,0 | 48,7% |
| | КГ | 2,41 | 3,14 | 9,4% | 2,86 | 4,46 | 25,8% | 2,41 | 1,38 | 7,0% |

За показниками моделювання техніки конфліктної взаємодії найбільші статистично значущі відмінності виявлені у загальній перевірці між КГ та ЕГ і ступінь впливу фактора становила 77,6% (табл. 4.1). У КГ показники у всіх перевірках були статистично достовірно нижчими за результати ЕГ ($p \leq 0,05$).

Порівняння між попередньою та підсумковою перевірками показало найбільше зростання у ЕГ ступінь впливу фактора, що вивчається - 86,1%, а для КГ - 36,5% (табл. 4.2). У КГ спостерігалось статистично значуще зростання показника «Моделювання техніки конфліктної взаємодії» під час ступеня впливу фактора 36,5%, це вказує про повільне формування техніки конфліктного взаємодії під час традиційного навчання. У ЕГ виявлена плавна

динаміка зростання показника, що вказує на швидке засвоєння матеріалу, і повільне подальших зростання даного показника.

Найкращий результат за показниками імітації тактико-технічної взаємодії продемонстровано випробуваними ЕГ під час порівняння між попередньою та підсумковою перевірками, найбільші статистично значущі відмінності виявлені у проміжній та підсумковій перевірці між КГ і ступінь впливу фактора склала 87,0% і 24,2% відповідно. У КГ показники у всіх перевірках були статистично достовірно нижчими за результати ЕГ ($p \leq 0,05$).

Проведення даного експерименту дозволило переконатися у ефективності навчання манер ведення бою на основі освоєння механізмів досягнення успіху під час проведення тактико-технічних структур. порівняно з їх освоєнням на основі техніки виконання ударів.

Імітація тактико-технічного взаємодії показує ступінь володіння тактикою за умов практичного її використання. Випробувані ЕГ виявилися найкращими, вони домоглися статистично значимих відмінностей по відношенню до КГ. показники дещо нижчі і під час перевірок спортсмени переважно виконували не те, що бачили, а те, що вміли і що на їхню думку відповідало дійсності.

Виконання завдань у навчально-тренувальних сутичках відбиває здатність вирішувати конкретні тактичні завдання за умов конфліктного взаємодії з противником. Спортсмени КГ не покращили своїх показників. Спортсмени ЕГ виявилися кращими, у них виявлено статистично значуще зростання показників переважають у всіх перевірках ($p \leq 0,05$).

Стабільний зростання показників ЕГ свідчить про ефективність освоюваного ними змісту навчання, яке включало розроблені практичні рекомендації.

Імітація тактико-технічного взаємодії показує ступінь володіння тактикою за умов практичного її використання. Спортсмени ЕГ виявилися найкращими, вони домоглися статистично значимих відмінностей по відношенню до КГ, які практично всі не змогли впоратися із завданнями.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел і наукових праць, як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, показав, що техніко-тактична підготовка спортсменів обмежується тактикою біомеханічної взаємодії спортсменів. Такий підхід не дозволяє враховувати смислове значення у діях та протидіях бійців. Емпіричне узагальнення показало, що під час виконанні ударних дій бійці одночасно здійснюють різні варіанти тактичних впливів на суперника, що призводить до підвищення ефективності як ударів з тактичним впливом, так і ударів без тактичного впливу.

2. Тактика ведення бою у кьокусінкай карате характеризується постійним прагненням обох бійців до тактичного захоплення ініціативи та дистанції. Значна частина бою проводиться на середній та короткій дистанціях, далека використовується рідко і в основному для проведення ударів у голову. Практично всі спортсмени ведуть активний атакуючий бій із великою кількістю силових ударів, ефективними є удари з одночасним тактичним впливом: уповільненням, паузою, мікропаузою та імпульсом. Спортсмени під час проведення комбінацій бойових дій та серій ударів прагнуть завершити їх нокаутуючим ударом. Контратака здійснюється за рахунок взаємокоординації, під час зміни ритму, темпу, напрямку атаки і захисту, маневрування з проведенням загроз і хибних атак.

3. Ударна манера у кьокусінкай карате є базовою і 74% всього бою проводиться бійцями у цій манері. Залежно від використовуваної ТТД, ударна манера поділяється на:

- ударний напад силового домінування – 37%, ударний напад темпового домінування – 12%, ударний напад під час взаємокоординації дій – 19%, ударний напад під час управлінні руховими реагуваннями – 6%;

- комбінаційний напад складає – 18% та провокаційне маневрування – 8%.

4. Основу манер ведення бою у кьокусінкай карате складає використання одиночних ударів, серій ударів і комбінацій ударів. Серії ударів є

визначальними тактику ведення бою і становлять 49,2% від усіх проведених ударів. Поодинокі удари становлять - 39,1% поступаючи за частотою серіям ударів є не менш результативними у досягненні перемоги і як правило поєднуються з проведенням серій та комбінацій ударів. Комбінації ударів становлять - 11,7% і є найскладнішими за виконанням.

5. Порівняння результатів попередньої, проміжної та підсумкової перевірок за допомогою дисперсійного аналізу показало ідентичність груп за підсумками попередньої перевірки. У проміжній та підсумковій перевірках під час порівняння середніх групових оцінок, найкращі результати спостерігалися у ЕГ, яка навчалася манерам ведення бою на основі освоєння тактичних механізмів досягнення успіху.

6. Міжгрупове порівняння у проміжній та підсумковій перевірках показало статистично значущі відмінності у ЕГ та КГ. По всіх параметрах кращі результати показані спортсменами ЕГ. Результати статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

7. Порівняння між попередньою та підсумковою перевірками у ЕГ показало статистично значуще зростання всіх показників і ступінь впливу фактора, що вивчається, склав: для ТТД - 98,0%, для моделювання техніки конфліктної взаємодії - 86,1%, для імітації тактико-технічної взаємодії - 87,0% і для виконання завдань у навчально-тренувальній сутички - 81,3%. За показниками моделювання техніки конфліктної взаємодії спостерігається приблизно рівні показники у ЕГ та статистично достовірне поліпшення у КГ, ступінь впливу фактора становив - 36,5%. Для ЕГ це вказує на рівний прогрес у освоєнні ударної техніки бою, а для КГ вказує на уповільнене освоєння техніки бою. Результати ЕГ були статистично достовірно вищими за результати КГ ($p \leq 0,05$).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм техніко-тактичної підготовки на основі врахування індивідуальних параметрів техніки у тренувальному та змагальному процесі.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У спеціальній фізичній та технічній підготовці спортсменів доцільно використовувати методику загартування поверхонь, що уражаються частин тулуба, ніг та рук. Для цього застосовується нанесення ударів по ураженим поверхням з поступовим збільшенням силового компонента. У навчальних боях рекомендується зменшувати застосування захисних дій і свідомо на удари підставляти загартовані поверхні.

Відпрацювання ударів по поверхням, що гартується проводиться від використання силових ударів до акцентованих і від коротких серій до довгих. Таким чином, усувається небезпека травматизму та реально нарощується бойова міць ведення поєдинку.

Під час проведення тактико-технічної підготовки особливо важливим моментом є оволодіння взаємокоординацією під час проведення серій та комбінацій ударів. Проведення накладок і поштовхів у комбінації з ударною технікою дозволяє реально нейтралізувати ударні дії суперника, сковувати його дії і під час цього без побоювання проводити удари. Така манера маскує проведення ударів і виглядає як натиск поштовхами і накладками, а удари проводяться непомітно у час відновлення супротивником бойової позиції.

Для бойового застосування техніки кьокусінкай карате під час поразки суперника, найбільш ефективними є удари з зміною реагування суперника. Проведення таких ударів дозволяє або нейтралізувати захист суперника, або подовжити період реакції суперника на ударні дії. Це дозволяє точно наносити нокаутуючі удари і не побоюватися зустрічних і ударів у відповідь.

Прикладне значення для використання у бойових ситуаціях мають такі тактико-технічні структури: загроза удару правою ногою для скорочення дистанції з наступним ударом лівим коліном у живіт, з відштовхуванням суперника та атакою лівою ногою у живіт на провалювання суперника; повторна атака на захист бічним ударом ногою у стегно з наступною хибною атакою ногою у стегно і завершальною атакою бічним ударом ногою у голову; підготовка провалювання супротивника поштовхом з наступним проведенням

атаки бічним ударом ногою у голову; загроза бічним ударом ногою у стегно з використанням захисту для зворотного удару ногою в голову; підготовча атака уповільненим ударом ногою у живіт, з наступним прискореним повторним ударом.

Зміст навчального матеріалу для ЕГ складається з чотирьох розділів відповідно до манер ведення бою. Для освоєння ударного нападу на основі взаємокоординації виділено 4 структури, ударного нападу під час управління руховими реагуваннями суперника виділено 3 структури, комбінаційного нападу 4 структури та провокаційного маневрування 4 структури.

Зміст навчального плану тренувань у кьокусінкай карате для юнаків

| № з/п | ЗМІСТ | Години |
|--------------|---|---------------|
| 1 | Контрольне заняття визначення фізичної підготовленості. | 2 |
| 2 | Повторення матеріалу минулого року. | 2 |
| 3 | Підготовка до показових виступів упродовж року. | 12 |
| 4 | Освоєння навчально-тренувального матеріалу. | |
| 4.1 | Ударний напад з урахуванням взаємокоординації. | 22 |
| | Серія ударів з поштовхами. | 6 |
| | Серії ударів із накладками. | 8 |
| | Силові серії. | 4 |
| | Темп серії. | 4 |
| 4.2 | Ударний напад під час управління руховими реагуваннями. | 26 |
| | Силові удари. | 4 |
| | Акцентовані удари. | 4 |
| | Удари із уповільненням. | 10 |
| | Удари із паузою. | 8 |
| 4.3 | Комбінаційний напад. | 24 |
| | Удари із погрозами. | 8 |
| | Підготовчі удари + удар. | 10 |
| | Повторні удари. | 6 |
| 4.4 | Провокаційне маневрування. | 22 |
| | Удари після виклику та провокації. | 12 |
| | Зустрічні удари та серії. | 10 |
| 4.5 | Робота над програмою 3 кю. | 32 |
| 4.6 | Робота над програмою 4 кю. | 32 |
| 4.7 | Іспити. | 6 |
| | Разом: | 180 |

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Богдан І. О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Богдан. – Київ, 2014. – 43 с.
5. 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.
6. 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.
7. Бойченко Н. В., Тропін Ю. М., Алексеєва І. А., Пилипець О. В., Демченко Н. В. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, № 3(25). 2022. С 18-31
8. 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.

9. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка каратиста / Б. И. Бутенко. Харків: Астрель, 2017. – 175 с.
10. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Изменение характера движений при утомлении в карате. *Физическая культура, спорт, наука и образование*. 2018. – С. 68-72.
11. 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.
12. 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.
13. Гірак А. Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2013. – № 2. – С. 121–125.
14. Гринь О. Р. Особливості прояву агресії та агресивності у спортсменів в різних умовах спортивної діяльності / 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.
15. Галимов Г. Я., Кудрявцев М. Д., Михалёва Е. А. Особенности организации и осуществления спортивно ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях на основе единоборств. *Единоборства*, № 3(5). 2017. С. 44–48.
16. 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.
17. 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.
18. 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.

19. Зантарая Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11–12 років // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. – № 3 (77). – С. 49-55.
20. Кіндзер Б. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте / Б. Кіндзер, В. Матвійів, С. Палій, М. Макаревич // Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка : монографія. – Рівне : НУВГП, 2021. – С. 120–131.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних єдиноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі / А. П. Конох // Інноваційна педагогіка. – Одеса, 2019. – № 17. – Т. 1. С. 81–84.

25. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. – Вінниця: Планер, 2018. – 418 с.
26. Кравченко К. Стан розвитку та проблеми фінансування карате в Україні на регіональному рівні / К. Кравченко // SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF». – 2021. – № 53. – С. 741–750.
27. 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.
28. 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.
29. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на підставі модельних характеристик змагальної діяльності [дисертація] / А. М. Литвиненко. – Харків : ХГАФК, 2011. – 235 с.
30. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до : [монография] / А. Н. Литвиненко. – Харків : Компания СМІТ, 2010. 108 с.
31. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К. : Освіта України, 2011. 484 с.
32. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. – 2019. – Вип. 11 К (119). – С. 71–75.
33. Лозовий А. Л. Впровадження європейських кваліфікаційних рамок (EQF) в Україні: пріоритети і виклики / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців

- фізичного виховання і спорту: тези доп. VI Міжнародної наук.-метод. конф., – Суми : Сумський державний університет, 2019. С. 38–41.
34. 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.
35. 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.
36. Лехтина М. Н. Принципы и возможности социализации и самореализации личности в каратэ. *Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения*. 2019. – С. 280-284.
37. Лысенко А.С. Бокс. Совершенствование техники (Практическое пособие) / А.С. Лысенко. – Харьков : ФЛП Дудукчан И. М., 2007. – 152 с.
38. Мунтян В.С. Особенности развития единоборств в контексте иерархии потребностей и основных теорий возникновения физического воспитания // *Єдиноборства*. №2(8) 2018. С. 51-68.1
39. 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.
40. Пашков І. М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. . *Єдиноборства*, № 4(6). 2017. С. 61-64
41. 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.
42. 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.

43. Пакулин С. Л. Занятия дзюдо как значимый фактор нивелирования депривации у всех возрастных групп населения // The 10 th International scientific and practical conference “Modern directions of scientific research development”(March 23–25, 2022) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. – С. 134-138.
44. 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.
45. 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.
46. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. 776 с.
47. Савченко-Марущак М. С., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. *Єдиноборства*, № 3(9). 2018. С 77-85
48. Скляр М. С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. – Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. – Вип. 7. С. 32–35.
49. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. – К. : Олімпійська література, 2019. 424 с.
50. Стрикаленко Є. А. Ефективність програми швидко-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.
51. 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.
52. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Романенко В. В., Шандригось В. І., Ференчук Б. М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі // *Єдиноборства*. – 2022. – №4 (26). – С. 75-87.
53. Тропін Ю. М., Перевозник В. І.; Мирошниченко Є. С. Модельні характеристики змагальної діяльності бійців змішаних єдиноборств ММА різних вагових категорій. // *Єдиноборства*, №3 (25) 2022. – С. 90-103.
54. Чуприянов Н. Е.; Александров С Г. К вопросу о духовном и физическом совершенствовании студентов, занимающихся каратэ-до // *Гуманитарные естественно-научные и технические аспекты современности*. 2021. С. 236-239.
55. Шалар О. Г. Психологія тактичного двобою юних каратистів / О. Г. Шалар, Є. А. Стрикаленко, М. С. Савченко-Марущак // *Єдиноборства*. – 2018. – №2 (8). С. 104–115.
56. 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.
57. 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, 2019. – Вип. 19. – С. 91–94.

58. 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.
59. 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.
60. Soriano A. M., Suchomel J. T., Comfort P. Weightlifting Overhead Pressing Derivatives: A Review of the Literature // *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*. 2019. Vol. 49(6). – P.867–885.
61. Simmons L. Olympic Weightlifting Strength Manual. USA :Westside Barbell, 2017. – 197 p.
62. Harrington P. Judo Basics: Principles, Rules, and Rankings / P. Harrington. – New York : Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.
63. Hartmann U. General aspects of Muscular adaptation in Sport / U. Hartmann // *The 4th international and Sports Science*. Tehran. 2004. – PP. 43–44.
64. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn / Ta'kody J. // *Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd*. – Melbourne, 2006. – Vol. 17. – № 6. – PP. 38–41.
65. Team composition in epee fencing which accounts for sportsmen's individual performance. Olha Zadorozhna, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Maryan Pityn, Oleg Sydorko // *Journal of Physical Education and Sport // Pitesti*, 2018. Art 273. – P. 1863–1870.
66. Taylor J. Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokushin karate / J. Taylor – Melbourne, S. 2005. – 101 p.
67. ZatsiorskyV., KraemerJ.W., Fry C.A. *Science and Practice of Strength Training*. USA: Human Kinetics, 2020. – 344 p.

АНОТАЦІЇ

Буглак А. М. Тактико-технічна підготовка юнаків з кьокусінкай карате на етапі попередньої базової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2022. – 62 с.

Визначено тактичні характеристики манер ведення бою у кьокусінкай карате на основі виявлення характерних для спарингу в стилі поодиноких ударів, серії ударів та комбінації ударів, що виконуються спортсменами на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено та розширено зміст навчання манер ведення бою у юнаків 16–17 років із кьокусінкай карате.

Практичне значення роботи пов'язана з розробкою змісту навчання манер ведення бою у карате кьокусінкай. Запропоновані варіанти освоєння характерних манер ведення бою дозволяють підвищувати професійний рівень у питаннях тактико-технічної підготовки, покращувати контроль за підготовкою спортсменів, скорочувати час оволодіння каратистами тактико-технічними структурами в ефективних манерах ведення двобою. Запропоновані практичні рекомендації можуть застосовуватися під час вирішення прикладних завдань із тактико-технічної підготовки в кьокусінкай карате.

Ключові слова: кьокусінкай карате, попередня базова підготовка, тактико-технічна підготовка, тренувальний процес.

Buglak A. M. Tactical and technical training of young men in kyokushinkai karate at the stage of preliminary basic training // Master's qualification work / specialty 017 «Physical culture and sports». – Sumy State University, 2022. – 62 p.

The tactical characteristics of fighting manners in kyokushinkai karate are determined based on the identification of sparring-style single blows, a series of blows and a combination of blows performed by athletes at the stage of preliminary basic training. The content of teaching the fighting manners of 16-17-year-old boys with kyokushinkai karate has been supplemented and expanded.

The practical significance of the work is related to the development of the content of teaching fighting manners in kyokushinkai karate. The proposed options for mastering the characteristic manners of fighting make it possible to raise the professional level in matters of tactical and technical training, to improve control over the training of athletes, and to reduce the time it takes karatekas to master tactical and technical structures in effective manners of fighting a duel. The proposed practical recommendations can be applied when solving applied tasks of tactical and technical training in kyokushinkai karate.

Key words: kyokushinkai karate, preliminary basic training, tactical and technical training, training process.