

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

**Кулешова Марина Андріївна**

**Методика техніко-тактичної підготовки каратистів на етапі  
спортивного вдосконалення**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01. Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ А.М.Ратов

к.н.ф.с., доцент

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

Виконавець

\_\_\_\_\_ М.А.Кулешова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

Суми 2020

## Зміст

<b>Вступ.....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1. Технічна та тактична підготовка каратистів.....</b>	<b>6</b>
1.1 Визначення спортивної техніки та тактики в карате.....	6
1.2 Технічна підготовка.....	10
1.3 Тактична підготовка.....	19
1.4 Контроль техніко-тактичної підготовки каратистів.....	35
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>40</b>
<b>Розділ 2. Методи та організація дослідження.....</b>	<b>41</b>
2.1 Методи дослідження.....	41
2.2 Організація дослідження.....	44
<b>Розділ 3. Техніко-тактична підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення.....</b>	<b>47</b>
3.1 Оцінка техніко-тактичної підготовки спортсменів.....	47
3.2 Особливості методики навчання техніко-тактичних бойових дій.....	50
3.3 Ефективність підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення.....	64
<b>Висновки .....</b>	<b>69</b>
Список використаних джерел.....	71
<b>Додатки</b>	

## Вступ

Однією з головних особливостей нашого часу є обмеження рухової активності у дітей. У багатьох дітей спостерігаються порушення постави, серцево-судинні порушення, а у дівчат та хлопців надмірна вага. Все це свідчить про необхідність компенсувати дефіцит рухової активності, інакше складна система дитячого організму матиме дисгармонію. На думку провідних фахівців у галузі східної моногамії, одним із способів усунути цю невідповідність є фізичне виховання та спорт, які сьогодні актуальні як ніколи. Останнім часом навчання карате набуває популярності у всьому світі. Доведено, що вони позитивно впливають на організм дитини, призводять до рівномірного розвитку всіх рухових навичок, функціональної витривалості організму, і в той же час розвиток моральних та довільних рис характеру позитивно впливає на організм дитини. Карате дає дитині відчуття дисциплінованості, самоконтролю, відповідальності та колективності.

Карате як вид спорту є не лише ефективним засобом фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, спілкування та соціальної активності, а й впливає на інші аспекти життя спортсмена: а саме на умови в суспільстві, роботу, зрозуміло, що У карате дитина особливо вдосконалює та зміцнює своє тіло, своє тіло та здатність контролювати свої рухи.

Навчання карате стає джерелом відсутності фізичної активності, своєрідним регулюючим органом, який гарантує управління життєво важливими процесами та підтримання стабільності внутрішнього середовища.

Отже, вивчення технічного та тактичного тренування карате є важливою темою спортивних тренувань, а отже, ми зосередимось на основних аспектах кожного дослідження.

Етап вдосконалення спорту спортсмена важливий для всієї довготривалої системи підготовки молодих спортсменів. Ця система вирішує проблему

різнобічного тренування, оволодіває основами обраного виду спорту та створює умови для подальшої спеціалізації.

Перелік основних факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу, включає раціональну структуру тренувальних засобів для різних тренувальних напрямків молодих спортсменів. Саме раціональна структура визначає стратегію планування тренувального процесу: параметри тренувального навантаження, обсяг загальних та спеціальних методів фізичної підготовки, зміст техніко-тактичної підготовки.

В даний час раціональна структура тренувального обладнання з карате не доведена, а також не розроблені науково обґрунтовані методичні документи з організації тренувального процесу з карате [15].

Це призводить до "неефективного використання тренувальних методів і засобів, тренувального навантаження" і, як наслідок, до уповільнення зростання спортивних результатів на пізніх етапах тренувань.

Тому проблема техніко-тактичної підготовки спортсменів з карате на етапі вдосконалення виду спорту є актуальною.

**Метою даної роботи є** удосконалення методики та оволодіння техніко-тактичними діями каратистів на етапі спортивного вдосконалення.

#### **Завдання роботи:**

- 1) З'ясувати особливості техніко-тактичної підготовки каратистів;
- 2) Розробити методику техніко-тактичної підготовки каратистів віком 18-20 років;
- 3) Експериментально перевірити ефективність розробленого методу спеціалізованих навчань техніко – тактичним діям на етапі спортивного вдосконалення.

**Об'єкт дослідження:** процес підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення.

**Предмет дослідження** - тренувальні засоби техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів у річному тренувальному циклі.

Апробація роботи. Робота виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту, Міністерства освіти і науки України на 2016-2020 рр. за темою: “ Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки” (номер державної реєстрації 0116U000898).

Апробація результатів магістерської роботи.

**Практична значимість роботи** полягає в тому, що розроблена методика планування, дає змогу для прийняття ефективних управлінських рішень під час тренувального процесу на етапі початкової та базової підготовки спортсменів. Визначені пріоритетні напрямки розвитку та вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів, що дозволить досягнути найкращого спортивного результату під час виступу на змаганнях.

**Дослідження проводилося в клубі карате «Прогрес»**

з грудня 2019 року по квітень 2020 року. У дослідженні брали участь дві групи каратистів, молодь у віці від 18 до 20 років. Їх було розділено на дві групи - експериментальну (ЕГ) кількістю 10 чоловік і контрольну (КГ) кількістю 10 чоловік.

## **Розділ 1. Технічна та тактична підготовка спортсменів**

### **1.1 Загальне поняття про спортивну тактику і техніку**

«Тактика карате-до полягає в тому, щоб цілеспрямовано і вміло виконувати різні технічні і психологічні прийоми», щоб перемогти ворога для досягнення високих результатів.

Основи тактики карате-до включають:

- проблема оцінки сил противника і власних можливостей;
- візуалізація підходу;
- вистежити ворога;
- перехоплення ініціативи в свою сторону;
- відстоюйте свій стиль і темп бою;
- виснаження ворога;
- самоконтроль.

Форми тактики: відкрита і прихована.

Основна мета каратека - вивести з ладу супротивника найбільш ефективним способом з мінімальними зусиллями.

Для цього необхідно:

- правильна оцінка балансу сил;
- вибирайте кращі варіанти часу;
- 4 дистанції;
- у бою будьте пов'язані з фізичними даними ворога і будьте готові до реальних умов бою.

Також необхідно відповідним чином змінити різні методи боротьби: «удари руками і ногами, порізи, захоплення руками і тілом з подальшим метанням, захоплення рукопашні». Використання того чи іншого прийому залежить від того, де відбувається бій і в якій позиції знаходиться противник.

Ефективність технології (на відміну від раціональності) є характеристикою якості володіння технологіями [13].

Технічна підготовка - це процес оволодіння руховою системою карате (техніки карате) в майбутньому з метою досягнення високих спортивних результатів.

Технічна підготовка тісно пов'язана з іншими видами тренувань (фізичними, тактичними, психологічними та інтелектуальними). [13]

Під час технічної підготовки спортсмен освоює основні і додаткові дії і прийоми.

Техніки: особливі положення і руху каратиста, що виконуються поза змагальних ситуацій.

Дія: один або кілька методів, що застосовуються в конкурентному середовищі.

Основні прийоми і дії карате - це обов'язковий комплекс технічної підготовки для карате, допоміжні елементи - елементи індивідуальних рухів, що є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їх індивідуальні властивості.

У карате технічна підготовка борця-карате - це процес відпрацювання техніки виконання певних вправ, використовуваних ударів, прийомів і їх різних комбінацій. [16].

Існує три основних рівня процесу технічної підготовки: це тренування моторики, умінь і навичок. Характеристики останнього - стійкість, надійність і автоматизм [10].

У карате слід розрізняти загальну і спеціальну технічну підготовку.

Загально технічна підготовка - це тренування різних навичок і моторики, що охоплює різні варіанти технічних рішень спортивних і навчальних завдань відповідно до повним використанням навичок карате. Загальна фізична підготовка передбачає, що навички і вміння карате розвиваються на основі відмінною рухової підготовки спортсменів, тобто вміння бігати, стрибати,

розвивати прес, робити віджимання, плавати і брати участь в різних видах спорту.

На жаль, в більшості випадків спортивні результати не є переконливим показником ефективності технології, так як залежать від інших чинників крім технології, в тому числі від розвитку дрібної моторики. «Наприклад, один фехтувальник може перевершити іншого в стрибковій атаці (атаці блискавкою) не через переваг техніки, а через більш високих стрибкових якостей і добре розвиненою швидкістю».

Тому описана процедура оцінки ефективності прийому в основному підходить в тих випадках, коли технічні заходи не вимагають крайнього прояви моторики (наприклад, можна оцінити техніку годування і другий курс в волейболі, а техніка атаки явно неможлива його ефективність залежить від багатьох факторів, в тому числі від стрибка).

У більшості випадків виправданий інший спосіб: порівняти властивості руху з ідеалом. Наприклад, при високому стрибку одним з показників ефективності прийому є відстань від корпусу до поперечини в момент переходу через неї.

Рациональна техніка може ґрунтуватися на кількох критеріях:

- а) біомеханічний;
- б) фізіологічні;
- в) психологічна;
- г) естетика.

В ірраціональних техніках, що спеціалізуються на спортивній ходьбі, часто виникає сильний біль в передній великогомілкової м'язі, що пов'язано з погіршенням кровотоку, так як не вистачає часу на її розслаблення за один крок. Техніка в спорті і бойових мистецтвах критично визначається бажанням виконувати рух так, щоб противнику було максимально незручно (хоча це може бути незручно для спортсмена або приводити до зниження сили і швидкості). «Наприклад, бажано, щоб технічні дії були несподіваними з боку противника.



Тому їх доцільно проводити раптово (без підготовки) або після обманних «неправильних дій ». З точки зору механіки рухів такі дії ірраціональні (одночасно знижуються потужність, швидкість, а іноді і точність руху), але дозволяють вразити супротивника.

Тому такі прийоми виконання технічних дій в іграх і єдиноборствах найбільш раціональні.

Критерії цієї групи є визначальними для тих видів спорту, в яких краса рухів є основою майстерності (гімнастика, фігурне катання та ін.) [14].

Порівняльна ефективність. У цьому випадку техніка висококваліфікованих спортсменів зараховується як чемпіонська. Знаки техніки, які природно розрізняються у спортсменів з різною кваліфікацією (змінюються в міру зростання спортивної майстерності), називаються дискримінаційними. Такі ознаки працездатності техніки використовуються в якості основних показників тільки тоді, коли техніка руху дуже складна і на основі біомеханічного аналізу неможливо визначити найбільш раціональний варіант. В інших випадках дискримінаційні характеристики доповнюють показники абсолютної ефективності, які часто з ними збігаються [15].

При оцінці ефективності технології на основі дискримінаційних характеристик необхідно враховувати, що техніка навіть видатних спортсменів може бути не зовсім раціональною.

У сучасному спорті ймовірність серйозних технічних помилок у кращих спортсменів світу з кожним роком знижується. Тому в більшості випадків можна використовувати порівняльні показники ефективності, особливо якщо всі найсильніші спортсмени використовують одну і ту ж методику.

Для визначення дискримінаційних ознак використовується один з двох дослідницьких підходів:

- а) Порівняйте результати спортсменів високої і низької кваліфікації.
- б) Розрахуйте коефіцієнти рівняння регресії між спортивним результатом, з одного боку, і технікою, з іншого.

Розпізнавальні сигнали не завжди легко побачити. Наприклад, під час основного ковзання, зазвичай на останньому зусиллі, обидві ноги розхитуються.

Ефективність впровадження (ефективність впровадження). Ідея цих показників полягає в тому, щоб порівняти оцінку спортсмена або оцінку рівня розвитку його моторики.

В цьому випадку ефективність техніки вимірюється тим, наскільки добре спортсмен використовував свої рухові навички при русі. Цей підхід заснований на існуванні зв'язку між трьома показниками: спортивні результати, рівень розвитку моторики, ефективність техніки.

На практиці це робиться шляхом порівняння результатів спортсмена:

- а) в технічно складному дії (зазвичай рух, на якому спортсмен спеціалізується);
- б) для технічно більш простих завдань, в яких необхідно розвивати ті ж моторні навички, що і у директорів.

## **1.2 Технічна підготовка**

### **ТЕХНІКА УДАРІВ РУКАМИ (ТЭ ВАДЗА)**

Практично будь – яка тверда частина людського тіла може слугувати засобом захисту або атаки, а також використовуються руки та ноги.

Застосування рук в шотокані в якості атаки й захисті відіграє головну роль в карате.

Головні критерії раціональності її виконання ударів руками є:

- час розгону тіла спортсмена при досягненні до цілі, а також скритість виконання від частини ударної дії;
- досягнення максимальної горизонтальної швидкості тіла й ударного звена;
- збільшування ударної маси в ударній взаємодії [11].

Одними з самих небезпечних ударів в карате являються удари руками. Такий удар є прямим ударом кулаком вперед. Кулак зжимається складаються фаланги пальців одна за другою, а зверху складається зігнутий великий палець.

Удари руками в карате, застосовують в якості атакуючої зброї та як спосіб захисту який має важливе значення в карате. Традиційно, техніка карате була прямолінійна, надійна й міцна, тому що від надійності прийомів та їх ефективності залежить життя бійця. Ногами вище поясу ударів не наносили, робота руками займала головне місце. Крім того, прямий удар рукою вперед Дзукі - вважається одним небезпечним ударом, оскільки тяжко побачити його та визначити його швидкість, якщо він наноситься з правильної позиції, після фінта або на прискорення атаки супротивника.

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

З вихідного положення на місці удар наноситься наступним чином. Поставимо дітей в стійку хачі-джедач, тоді ліва рука з зібраним кулаком (пальцями донизу) стоїть попереду на рівні грудної клітини. Права рука з зібраним кулаком (пальцями догори) знаходиться в районі стегна. Лікоть прижятий до боку, плечі розслаблені. Починаємо одночасно змінювати руки місцями. Права рука йде вперед, а ліва йде на стегно. Треба дотримуватися умов прямолінійності траєкторії й гвинтоподібного обертання кулака. Кулак витягнутої руки повинен знаходитися на рівні грудей за вертикальній осі тіла.

### Помилки при нанесенні удару рукою ой – дзукі:

1. Піднімання плеча в процесі виконання удару;
2. Черезмірне розвертання корпусу й нахил його вперед;
3. Рука випрямляється не від стегна, а від живота;
4. В процесі випрямлення руки лікоть піднімається в сторону.
5. Нахил корпусу в сторони в процесі нанесення ударів.
6. Удар наноситься не по осьовій лінії корпусу супротивника, а в сторону від неї.
7. Кулак не є продовженням предпліччя, тобто не складає з предпліччям пряму лінію, а повернутий вгору або в сторону.
8. Гвинтоподібне обертання прямої руки починається не з початку її руху, а пізніше.

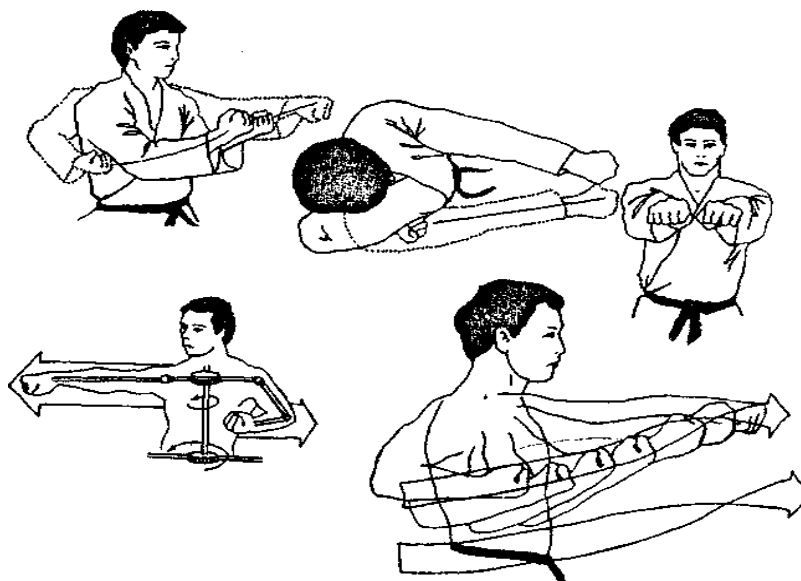


Рис 1. Ой-дзукі

В русі вперед або назад Дзукі може наноситися передньою рукою Кізамі-дзукі(рис.1.2).

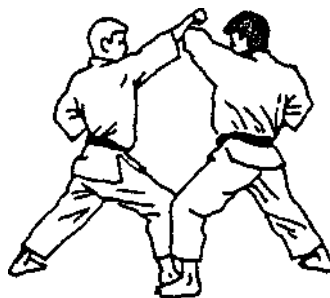


Рис.1.2. Кізамі-дзукі

Якщо в останній фазі удару з кроком вперед або назад попереду з'являється однойменні руки та ноги (наприклад, ліва рука й ліва нога), то цей удар називається Ой-дзукі. Якщо ж попереду з'являються різноманітні: рука й нога (наприклад, права рука й ліва нога, то такий удар називається Гяку - дзукі. При русі вперед в стійці Зенкуцу – Дачі рука «вистрілює» вперед в момент, коли передня нога торкається підлоги в кінці кроку або раніше. Слід пам'ятати, що кулак є продовженням предпліччя та всієї руки, а також рука повинна представляти собою пряму лінію. При переміщенні назад рука «вистрілює» вперед в момент, коли нога торкається підлоги в кінці кроку позаду тіла або раніше.

В обох випадках задня нога в кінці кроку відразу ж вирівнюється в коліні. Корпус розташований вертикально з невеличким відхиленням назад.

#### **Основні помилки нанесення удару рукою гяку –дзукі:**

1. Траєкторія кроку проходить не за дугою, а по прямій.
2. Нахил корпусу вперед або в сторону.
3. Спочатку починається рух вперед з початком кроку.
4. Лікоть піднімається в сторону.
5. Рука починає рух від живота, а не від стегна.
6. В кінці руху задня нога не випрямляється.
7. В процесі кроку коліна випрямляються, а рух набуває хвилеподібний характер в вертикальній площині.

За координацією руху Гяку – дзукі найбільш складний удар, тому для відпрацювання потребує найбільшої уваги. Правша більше приділяє увагу

лівій руці, а лівша правій, щоб досягти однакового виконання техніки в лівосторонній й правосторонній стійці.

Нижче приводиться різні варіанти виконання удару Дзукі (рис.1.3).

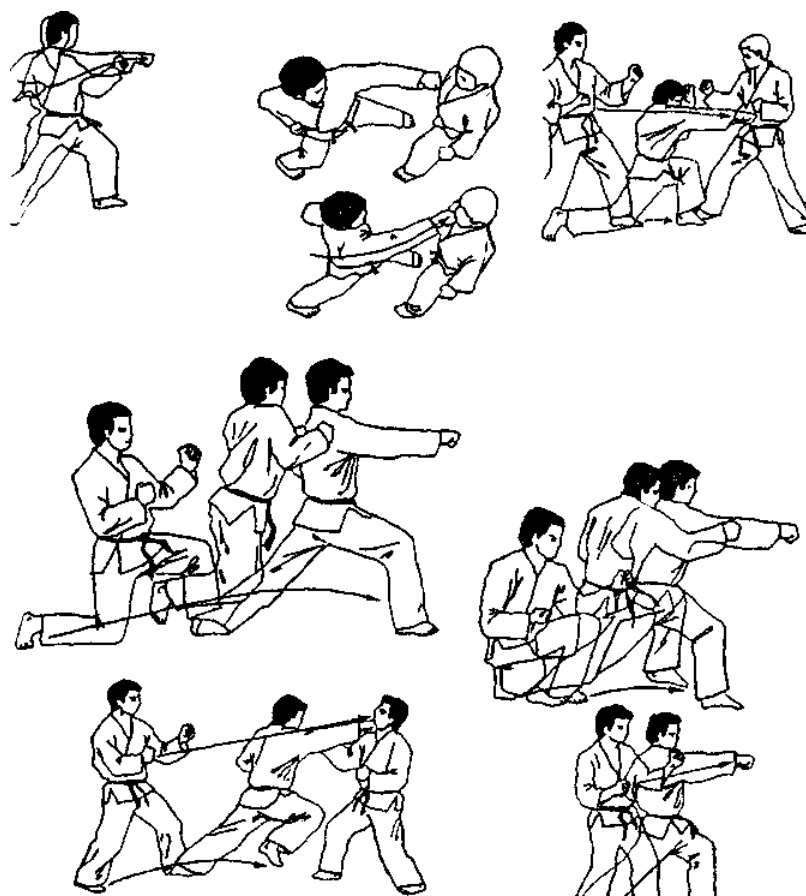


Рис.1.3 Гяку-дзукі

### ТЕХНІКА РАБОТИ НОГАМИ (ГЕРІ ВАДЗА)

Робота ногами більш складніша за роботу руками, так як ноги за природніми якостями непередбачені для бойових дій. Удари ногами сильніші за удари руками але вони повільніші в зв'язку з тим, що великі м'язи ніг потребують більше часу для розвитку максимальної швидкості. При роботі ногами важливою умовою є зберігання рівноваги, так як площа опори дуже мала. Удари ногами можуть бути різноманітні й наносяться в різні рівні напрямки але й в інших видах бойових мистецтв, деякі види ударів застосовуються частіше ніж інші. Удари наносяться передньою та задньою ногою. Нижче наведені малюнки.

### Ударні поверхності ніг:

КОШИ – це площа стопи під великим пальцем. При нанесенні удару пальці максимально відгинаються вгору(рис.1.4).

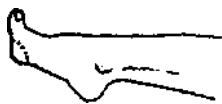


Рис.1.4 Коши

КАКАТО – це п'ятка. Для нанесення удару п'яткою стопи необхідно відтягти вгору. Удар може бути направлений вперед або назад(рис.1.5.).



Рис.1.5 Какато

1. ХАЙСОКУ – це підйом стопи. В даному випадку пальці слід підігнути до низу. Удар наноситься вперед та збоку.
2. СОКУТО – це зовнішня частина ребра стопи. Удар наноситься вперед, в сторону та вниз.

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

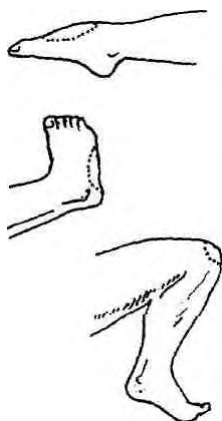


Рис.1.6 Хайсоку,Сокуто, Хіза

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

Робота стегон в карате відіграє принципову роль, особливо в Шотокан карате – до, так як удари й блоки здійснюються із стійкою силою удару або блоку, що залежить від горизонтального обертання кульшового суглоба.

Удари в Шотокані непроносні, а після контакту ударної поверхні з ціллю, вони повертаються в вихідне положення.

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

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

Кеаге — різкий швидкісний удар. Нога після торкання з ціллю відразу ж повертається в вихідне положення. Техніка Кеаге застосовується на близькій дистанції.

Кекомі — зупиняючий удар, тому його траєкторія тільки прямолінійна (Мае-Гері, Уширо-Гері, Йоко-Гері). При виконанні коліно в останню мить удару



випрямляється, й нога на якусь долю секунди фіксується. Техніка Кекомі застосовується, як правило, на рівні Чудан й виконується на дальній дистанції.

### **Різновидності ударів ногами:**

**Має – Гері** (прямий удар вперед) - виконується зі стійки Зенкуцу - Дачі. Не зміщувати з місця передню ногу й не вирівнювати коліно, піднімаєм ступню задньої, ударної ноги не нижче рівня коліна опорної ноги. Отже чим вище піднято коліно ударної ноги, тим вище можна нанести удар. Коліно піднятої ноги не слід відводити в сторону, щоб між поверхнею стегна опорної ноги й внутрішньою поверхнею стегна ноги не було просвіта. Коліно опорної ноги напівсогнуте й слугує амортизатором. Удар виконується різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги, а також обертання в колінному суглобі. Удар супроводжується рухом стегна в напрямку удару. Стопа витягнута вперед, пальці відігнуті в гору. Удар наноситься частиною стопи, розташованої під великим пальцем. Після контакту з супротивником (Кеаге або Кекомі) стопа повертається в коліно опорної ноги, а потім ставиться на підлогу.

### **Існує декілька варіантів нанесення Має – Гері:**

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

2. Какато Має – Гері – наноситься п'яткою.

**Ура – Маваси, Уширо Мавасі – Гері** – виконується удар за дугою з зовнішньої сторони в внутрішню, наноситься назад, п'яткою по круговому русі назад, протилежному ударі Мавасі - Гері. Наноситься зі стійки Зенкуцу - Дачі передньою ногою назад и, а також цей удар можна наносити із інших стійок. Можна наносити передньою ногою вперед з розворотом корпусу спини або боком до супротивника, в процесі нанесення удару. Для нанесення удару п'яткою стопи потрібно підняти ногу до гомілки.

### **Основні помилки ударів ногами ура – маваши, уширо маваши – гери:**

1. Коліно ударної ноги піднято не дуже високо.
2. Носок ударної ноги витягнутий попереду удару наноситься підошвою, але не п'яткою.
3. Втрата рівноваги із-за надлишкового відхилення корпусу від вертикалі зміщення центру тяжіння.
4. Взагалі не від'ємний момент контакту ударної ноги із ціллю.

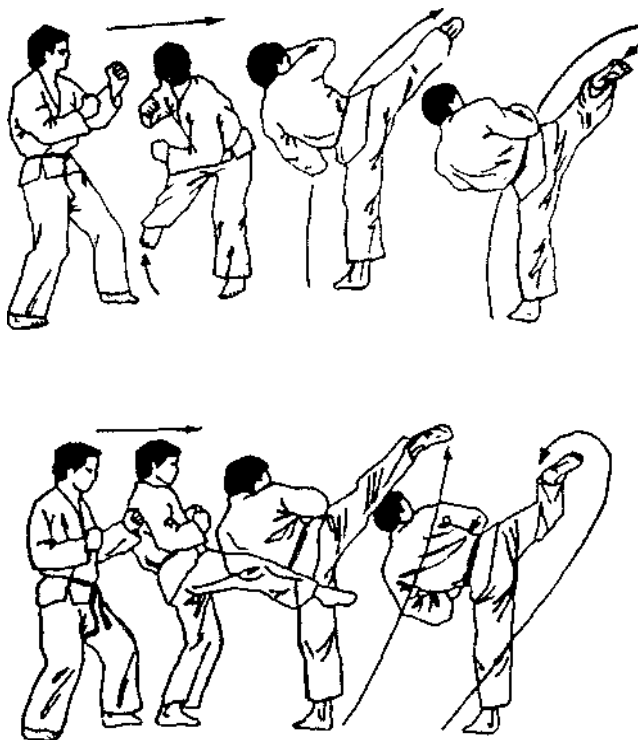


Рис.1.7 Уро-маваси гери

Уширо – Гери - наноситься на рівні Чудан або Джодан. Він наноситься п'яткою, для чого стопу слід підняти до гомілки.

**Цей удар поділяють на два різновиди:**

1. Уширо – Гери Кекомі - удар, виконується з затримкою;

2. Уширо – Гери Кеаге - удар виконується з швидким поверненням ударної ноги(рис.1.8.).

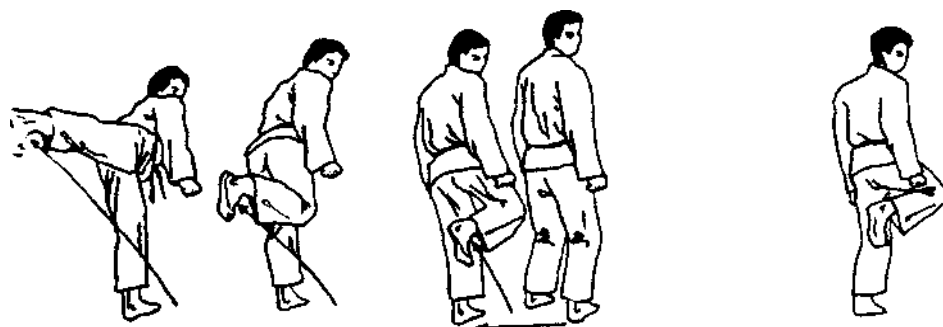


Рис.1.8 Уширо-гери

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

### 1.3 Тактична підготовка

Тактика карате по будь-яким правилам вирішує наступні завдання: тактика окремих бойових дій, тактика ведення бою і тактика змагань.

Тактика роздільного бою визначає концепцію, логічний зміст і шлях! Використовуйте один або кілька прийомів в комбінації для вирішення тактичного завдання. Бойова тактика: серія різних бойових дій для реалізації тактики бою з конкретним противником в Карате-до. Тактика бою складається з вмілого використання прийомів і різноманітних бойових дій в поєднанні з суперниками для досягнення перемоги.

Техніка і тактика в Карате-до пов'язані і працюють як єдине ціле. Техніка дозволяє спортсмену виконувати рухові дії у вигляді цільових і тактичних прийомів бою - вигідно використовувати різні ситуації для застосування техніки і реалізації своїх планів. Отже, метод поєднання прийомів карате-до для вирішення різних тактичних завдань - це бій.

«Слід пам'ятати, що ніяке знання тактичних законів не допоможе карате, в якому мало технічних навичок, і саме досконале володіння цими прийомами не допоможе».

З самого початку вивчення техніки карате все техніки повинні бути пояснені з точки зору дотику і цінності! Заявка. Поряд з вдосконаленням технічних навичок правильно розвинеться мислення. У той же час розвиток тактичного мислення важливо для поліпшення технічних навичок. Поліпшення базових технік повинно бути тісно пов'язане з розвитком почуття дистанції і здатність вібрувати момент, щоб ділитися своїми діями відповідно до позиції і діями супротивника. Вивчаючи приймальню техніку, необхідно відразу спантеличити можливості вирішення техніки декількома тактичними завданнями.

Тактика - кращий спосіб боротися в певних умовах для досягнення перемоги.

Тактична підготовка - це процес оволодіння прийомами спортивної тактики, їх видами, формами (індивідуальними і командними) і способами їх реалізації в змагальній середовищі [10]. Підготовка юних каратистів — це багаторічний безперервний процес навчання.

«Тактична підготовка тісно пов'язана з іншими компонентами тренування, особливо з технічної. У певних випадках тактична підготовка заснована на інформації про супротивника, його сильні і слабкі сторони, фізичній підготовці, технічної, інтелектуальної та тактичної. На основі аналізу цієї інформації тактична підготовка. Завдання призначене для цієї спеціальної гри [11].

У структуру тактичної підготовки в карате входять дії, спрямовані на формування тактичних знань, навичок, умінь і мислення в цілому.

Тактика в спорті неоднорідна за змістом, тому це пов'язано з тим, що в різних видах спорту між спортсменами можуть бути три основні типи змагальних конфліктів, які проявляються в 3 групах видів спорту. Для циклічних видів

спорту: легкій атлетиці, лижного спорту, гімнастиці, плаванні та інших видів спорту. В спортивних єдиноборствах: боротьбі, боксі, фехтуванні та інших – це проявляється третій тип конфлікту, коли предметом виступає другий спортсмен. Це відбувається в випадку, коли супротивник не дозволяє проявляти активність по відношенню до себе, так як він сам виступає в ролі суб'єкту та об'єктом конфлікту. Характер конфліктної діяльності єдиноборців, переважно визначається тактикою демонстрації собі, а також доповнюється тактикою руйнування або створенням та використанням ситуації, тому тактика обиграння противника ускладнюється [5].

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

У результативного каратиста розрізняються наступні здібності:

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

Тактичні знання - це уявлення про прийоми, типи, форми тактики і їх використання в тренувальному і змагальному процесі.

Тактичні навички - це дії, продиктовані тактичними знаннями: передбачення плану суперника і змагальної ситуації; вміння адаптувати власний тактичний план під час бою, тактичні навички - цілісні тактичні дії, які реалізуються в тренувально-змагальному процесі.

Тактичне мислення - це здатність приймати правильні тактичні рішення при нестачі часу і високої тактичної напруженості [10].

Зміст змагальної тактики в карате - це засіб тактичної підготовки, що створює сприятливі умови для атаки. Їх можна розділити на чотири групи:

- 1) мета - викликати захисну реакцію противника: загрози, стриманість, невірноваженість;
- 2) націлювання на виникнення атакуючої реакції супротивника (виклик);
- 3) націлювання на відсутність або слабкість реакції опонента: покласти трубку, передзвонити;
- 4) в основному зосереджені на застосуванні швидкості і сили.

«Тактична підготовка пропонує спортсменам методи і прийоми боротьби. Тактично мудре дію на змаганнях означає правильний розподіл сил, вибір і виконання прийомів і комбінацій різних ударів, необхідних для перемоги ».

Тому створіть тактичний план тренувань на період змагань та план бою, використовуючи наступні дані:

1.Сильні і слабкі сторони противника в фізичної, технічної, тактичної і вольової підготовки.

2.Перевага противника в його формі:-яка фізична якість він використовує найчастіше (сила, витривалість, швидкість, спритність або гнучкість).Конкретні недоліки в розвитку фізичних характеристик противника є важливими даними для створення власного тактичного плану.

3.Загальна кількість обладнання, використаного противником в грі. Характеристики кожного технічного заходу; Які оборонні та контратакуючі дії у противника хороші, а які погані.

4. Як противник використовує сильні сторони своєї тренування на кожній фазі бою.

5. Ступінь психологічної підготовки противника (сміливість, цілеспрямованість, стійкість, опір та ін.). Відсутність або наявність сильних психологічних характеристик противника істотно впливає на тактичний план бою.

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

Змагальні засоби включають сукупність технічних і тактичних дій, їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань з карате.

Додаткові засоби допомагають підвищити ефективність тренувального впливу різних вправ на тіло карате. Підгрупа спортивної техніки складається з: спортивного інвентарю, спеціального обладнання та спортивних споруд (тренажерний зал, татамі, гімнастичне обладнання, пристосування і аксесуари, візуальний дизайн). У наступну підгрупу входять різні тренажери, використання яких сприяє ефективному вирішенню допоміжних і спеціальних навчальних завдань в карате.

Залежно від рівня підготовки карате і конкретних завдань щодо вдосконалення виду спорту тренер розробляє серію вправ в підгрупах. Їх використання гарантує оптимальну готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Між підгрупами основних засобів немає жорстких кордонів. Однак є принципова відмінність між приватним і загальним з точки зору форм і механізмів впливу на організм каратиста. Крім того, вправи кожної підгрупи поруч з змаганням або поза ним можуть істотно різнитися. Вони більш-менш їм відповідають.

«Використання іммобілізації перших трьох підгруп дозволяє контролювати ефект їх впливу на тіло карате. Вони можуть бути цілісними, частковими або локальними. У першому випадку задіяно понад  $2/3$  всіх значущих м'язів, у другому - від  $1/3$  до  $2/3$ , в третьому - до  $1/3$ . Використання вправ різного типу і впливу на організм дозволяє вирішувати найрізноманітніші навчальні завдання. Засоби загального впливу гарантують узгодженість основних систем і функціональних механізмів організму, його рухову і вегетативну здатність. Вправи з частковим і локальним впливом дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі зв'язку та системи організму спортсмена, щоб «збільшити» затримку до запланованого рівня [13, с.75].

Спортивна тактика - це система спеціальних знань і навичок, спрямована на вирішення завдань зі збору та аналізу інформації і прийняття рішень з метою оптимізації складу і структури основного змагального вправи в різних умовах взаємодії з противником (партнером).

Система - це серія елементів, пов'язаних один з одним, щоб утворити єдине ціле. Тактика складається з елементів. Ці знання та навички, засновані на когнітивних психічних процесах (відчуття, сприйняття, уява, уява, пам'ять, мислення, інтелект, мова), пов'язані один з одним і проявляються в діяльності [18]. Отже, тактика - це система.

В ході тактичної підготовки спортсмен дізнається правила змагань, специфіку рефері і змагань, специфіку підготовки і найбільш важливі види дій, ступінь готовності свого суперника. Під час змагань спортсмен використовує зібрану інформацію, аналізує ситуації, дії суперників, приймає рішення на основі побаченого і власних знань.

В основі тактики лежать спеціальні тактичні навички, так як всі тактичні завдання, які спортсмен вирішує на змаганнях, вимагають прояви цих навичок. Перш за все, це особлива тактична здатність отримувати інформацію про наміри противника і особливості його підготовки, приховувати його наміри, спровокувати противника на бажані дії, створювати перешкоди, атакувати, контратакувати, вибирати правильний початок і кінець бойових мистецтв. Виконання дій, тимчасові, просторові, просторово-часові параметри і багато іншого.

«Тактика - це система знань і навичок, але не одна, а тільки одна, яка пов'язана з когнітивними психічними процесами. З їх допомогою спортсмен отримує інформацію, зберігає її, аналізує, приймає рішення. Тому всі тактичні завдання виконуються в Голова спортсмена вирішена. Важливо виключити рухову складову діяльності з визначення «спортивної тактики». Самі рухи в результаті ухвалених рішень слід розглядати як форми і способи рухових дій і відносяться до «спортивного спорядження».



«Для більш точного розуміння спортивної тактики необхідно виділити наступні напрямки тактичної діяльності: збір інформації про суперника без прямої взаємодії з ним і умовах конкретного змагання; безпосередню взаємодію спортсмена з противником під час змагання; групи - і командну взаємодію з противниками (партнерами)».

Розробка чіткого однозначно інтерпретується визначення поняття - основа процесу розвитку наукових знань в кожній сфері діяльності. Точне формулювання поняття «спортивна тактика» дозволяє об'єктивно теоретико-методологічні основи тактики і конкретно впливати на вдосконалення тактичної майстерності спортсменів.

Ми (тренери, спортсмени) під тактикою бойових мистецтв розуміємо мистецтво належного використання спортсменом бойових навичок, фізичних і психологічних здібностей для досягнення певного результату в створенні певних умов для бою або досягнення, конкуренція в цілому ».

У бойових мистецтвах, найбільш важливим є тактика ведення бою, як нова якісна характеристика індивідуального стилю спортсмена. Крім того, самі дослідники ототожнюють стилі діяльності з тактикою і розрізняють стилі «атака», «контратака», «захист», «комбінований» [19]. Однак характеристика і класифікація окремих стилів за допомогою тактики незадовільні.

По-перше, вони не відображають специфічні особливості бойового мистецтва: можливість і правомірність зміни тактики спортсмена в залежності від бойової ситуації, індивідуальних особливостей суперника і його атлетичності, змагальності, травм і т. д.

По-друге, вибір тактики не є довільним актом, визначається виключно індивідуальними особливостями спортсмена. Спочатку вибираються тільки ефективні типи для цього рівня навичок. Наприклад, коли у молодих докерів і кандидатів в майстри спорту по дзюдо тактика контратаки «працює» досить ефективно, а дзюдоїсти постарше воліють тактику атаки як найбільш ефективну або комбіновану (рівну перевазі тактики атаки і контратаки).

По-третє, тактика в бойових мистецтвах - це характеристика стилю діяльності спортсмена. І якщо характеристика стилю тактикою початківців і низькокваліфікованих спортсменів правомірна, то тактика більш високих спортивних рівнів характеризується гнучкістю і не має безпосереднього відношення до стилю діяльності. На думку провідних висококваліфікованих тренерів і спортсменів, здюдоїсти на кваліфікаційному рівні спортивних чемпіонів - чемпіони спорту міжнародного класу - розвивають вміння тактично вільно і адекватно використовувати різні тактичні прийоми (напад, контратака, захист) [14].

Таким чином, на більш високих спортивних рівнях тактика з необхідною і жорсткої організацією діяльності, продиктована поєднанням внутрішніх і зовнішніх умов, стає певним засобом діяльності, яке може бути довільно вибрано і правильно застосовано виходячи з професійних умов.

«Особливістю змагань з бойових мистецтв є прямий контакт з учасниками, який виражається в прямому фізичному впливі один на одного». Щоб виграти бій, спортсмен повинен негайно реагувати на дії противника і передбачити їх. Це вимагає розвиненого оперативно-тактичного мислення, особливо вміння подумки моделювати наміри противника в ході бою, ще до того, як вони будуть реалізовані. Реагувати на дії противника і навіть передбачити їх можна тільки при гарній фізичній підготовці і різноманітних прийомах. Останнє органічно поєднується з тактикою у вигляді техніко-тактичних дій, які є основними елементами змісту як технічної, так і тактичної підготовки [10].

Тактична підготовка передбачає вдосконалення раціональних методів вирішення проблем, що виникають в змагальному процесі, і розвиток конкретних навичок і вмінь, що визначають ефективність вирішення цих завдань.

Тренування карате - це комплексна серія фізичних і розумових вправ, що вимагають глибокого розуміння кожного елемента. Без цього навчання карате неможливо. Основна підготовка, сприяє оволодінню цим мистецтвом, - психологічна підготовка бійця [14].

«Перед тренуванням шкіри і патентами спочатку налаштуйте свою психіку і направте думки в потрібне русло. Для цього сядьте на коліна, підібгавши під себе ноги так, щоб коліна були разом. А пальці ніг дивилися вперед. Одна ступня на носках один одного, тіло пряме, плечі прямі і паралельні землі, руки на стегнах, підборіддя злегка піднятий, щелепи закриті, очі закриті, при цьому тіло повністю розслаблене, розум вільний дивних думок і всіляких переживань.

У карате важливо ніколи не переоцінювати або недооцінювати суперника, особливо ніколи не боятися його. Не варто переоцінювати його можливості; Вам потрібно чітко визначити це для себе і діяти відповідно. Вони намагалися якомога менше відходити від ворога і довіряли йому.

Пам'ятайте: «Чим далі ви від ворога, тим ближче він до вас».

У карате вас не втішить тимчасовий успіх, ви не можете зупинитися на успіх. Ми повинні пам'ятати, що людські можливості безмежні, а поліпшення завжди реальні.

Окреме місце має зайняти фізична підготовка крім психологічної.

Під час занять фізкультурою спортсмени можуть зазнавати труднощів з вибором підходящої компанії і самостійно планують її. У цих випадках можливе використання вже апробованих тренувальних програм, якщо враховувати тільки особливості власного тіла і рівень підготовки [13].

У дні, коли проводяться силові тренування, до складу вантажу повинні входити тільки легкі вправи на розминку і розтяжку. Ранкову зарядку можна робити тим, хто не може дозволити собі таку ношу. Дні несилових тренувань слід присвятити розвитку або підтримці загальної (аеробної) витривалості і гнучкості. Однак ці «додаткові» заняття не повинні бути нудними. Тому дуже важливо вести щоденник тренувань, в якому фіксується не тільки зміст і обсяг виконаної роботи, а й стан здоров'я, показники і т. Д. Якщо ви не можете тренуватися вранці, ви можете спробувати виконувати різні вправи на гнучкість будинку вранці або ввечері.

На другому етапі потужність навантаження збільшується ще більше. Основна увага на цій фазі приділяється розвитку м'язової сили при одночасному

збільшенні її маси. Кожна вправа в комплексах потрібно виконувати в один-два підходи, як і в попередньому місяці. Однак кількість повторень в підходах варіюється від місяця до місяця з урахуванням специфіки організму. У четвертий місяць повторюйте кожну вправу комплексів в один підхід 5-6 разів, в п'ятий місяць - в два підходи. В останній місяць другого етапу першого підходу кожну вправу повторюється п'ять разів, у другому - дев'ять разів. Виняток становлять вправи на прес - ці вправи слід повторювати 15-30 разів. Не слід нехтувати вправами на гнучкість, інакше можна «зафіксувати» м'язи і знизити їх здатність скорочуватися [12].

Третій етап слід присвятити нарощування м'язової маси при одночасному розвитку сили. Кожен комплекс вправ необхідно повторювати 8-10 разів в три підходи, поступово збільшуючи вагу. Вправи на розвиток м'язів передпліччя повторюються 12-15 разів, на черевний прес в невагомості - 30-50 разів і, нарешті, з обтяженням - 15-20 разів.

В останній, четвертій фазі перші два місяці зосереджені на розвитку максимальної м'язової сили, а третій місяць - на коригувальних силових тренуваннях. На цьому етапі вам потрібно зосередитися на тих групах м'язів, які відстають або які важко тренувати. Якщо рік видався дуже навантаженим, можна переходити до загальної розвиваючої роботи з упором на розвиток загальної (аеробної) витривалості, точності і швидкості рухів. Це як би «контрастує» робоче навантаження в порівнянні з попередньою. У той же час ви зможете швидше відновитися після попередньої силового тренування, підвищити емоційність тренування і зберегти бажання продовжувати спортивні тренування.

### **1.3.1 Види тактик в карате**

Тактика бійця багато в чому залежить від його індивідуальних особливостей. На практиці ми бачимо, що у кожного кваліфікованого бійця є свій тактичний стиль, свій стиль.

Залежно від дій, що характеризують тактична поведінка бійця в бою, розрізняють наступні основні тактики: наступальна, контратака, оборонна та різнобічна.

Наступальна тактика - це підвищена бойова активність. Мужньо бийтеся, рішуче атакуйте ворога. Для такої тактики характерні: пряма випадкова стійка; небойові шляхи; комбіновані дії, що складаються з різних тактичних маневрів у поєднанні з реальними спробами проведення улюблених прийомів, контратак [12].

Наступальна тактика вимагає від бійця відмінній фізичній і психологічній підготовки, використання різноманітних технічних засобів і складних тактичних маневрів. Він ділиться на два типи: тактика безперервної атаки і тактика епізодичній атаки [13].

Тактика безперервних атак характеризується тим, що борець, що виявляє ініціативу, бореться в високому темпі, постійно інтенсифікуючи боротьбу і, розумно ризикуючи, намагається атакувати противника, вміло поєднуючи неправильні дії з реальними намірами для виконання своїх улюблених прийомів.

Ця тактика особливо небезпечна для тих, хто не може досить добре справлятися з обмеженнями і не має розвинутого опору.

Тактика епізодичних атак полягає в тому, що наступаючий винищувач вдається до атак час від часу через рівні проміжки часу. Кожна запланована атака проводиться без зволікання, в потрібний час і в повну силу. Борець намагається це зробити.

Тактика контратаки полягає в побудові бійцем боротьби на контратаках і відповідних контратаках, використовуючи сприятливі моменти, що виникають при активних діях противника.

Тактика контратаки особливо ефективна проти ворога. Вони повільніше, ніж борець, і атакують постійно або час від часу. Це також корисно в бою з контратакою.

Випадкові атаки, які борець може здійснювати на низькому, середньому і високому рівні бою.

Якщо боєць атакує в низькому або середньому темпі, він може втратити силу і енергію, так як у нього є час в проміжках між атаками, щоб до певної міри відновитися.

Значні і цільові атаки на тлі великої кількості сутичок відокремити набагато складніше. Це можливо тільки для бійця, який, крім іншого, має відмінну розвиненість витривалості на швидкості.

Оборонна тактика (вичікування) характеризується тим, що боєць зосереджує всю свою руку на обороні, яка не активна в бою, і намагається атакувати противника тільки тоді, коли він робить помилку.

Ця тактика залишає бійця повністю залежним від дій: ворог обеззброює его. Якщо боєць строго дотримується цієї тактики під час бою, він зазвичай буде переможений, оскільки сама ретельна захист не гарантує, що наполеглива і сміливо атакуючий противник не зможе зробити це протягом всього години бою. . Подолай захист і проведи прийом.

### **1.3.2 Види підготовки**

За індивідуальним психологічним, фізичним і технічним характеристикам один з бійців може віддати перевагу наступальну тактику (тактику безперервних або епізодичних атак), інший - тактику контратаки. Однак поточний рівень розвитку бою вимагає, щоб кожен боєць володів усіма видами тактики і вміти використовувати їх відповідним чином, комбінуючи їх залежно від характеристик противника, його підготовки, конкретної ситуації в бою і змаганні [18].

Основним видом навчання, як в бойових мистецтвах, так і в рукопашному бою, є інтегральна підготовка, з якої можна виділити ще три види підготовки: фізичну (загальну і спеціальну), техніко-тактичну і психологічну. Це необхідно для того, щоб вивчити ці аспекти більш докладно і глибше, що підвищить рівень комплексного навчання.

Основний вид навчання - комплексне тренування - це змагальне вправу по правилам, встановленим в цьому виді бойового мистецтва. Характеристики такого бою - стандартні умови бою (правила), стандартний рівень антропометрії

(вагова категорія) і стандартний рівень підготовки противників (категорія). Це допомагає збалансувати шанси учасників на перемогу [2].

У цих умовах досягнення бойового переваги досягається трьома факторами:

- фізична підготовка,
- тактична підготовка,
- моральна та вольова підготовка [11].

Ці фактори визначають типи навчання, які необхідно визначити, щоб забезпечити комплексне навчання.

Змагальні поєдинки в будь-якому виді єдиноборств умовні. У зв'язку з цим, завдяки безпосередній участі спортсмена в сутичці можна закласти основу для вміння безпосередньо боротися. Зміна умов (правил) дає деяку варіативність бойових навичок. Таким чином, спортивний бій дозволяє сформувати загальну основу бою з точки зору маневрування і взаємодії з противником з достатньою деталізацією.

При цьому бойовий стан визначає особливості і пріоритети видів навчання:

- узагальнення, невизначеність мети технічних дій - спокушання противника в певну позицію, нанесення ударів не в певному місці і області (голова, тіло) дозволяє сформувати тільки загальну основу техніки;
- обмежений арсенал екіпіровки диктує необхідність детального навчання загальним принципам тактики;
- бойова безпека значно знижує важливість психологічної підготовки;
- кількість попередніх характеристик і відносна тривалість сутички визначають пріоритетність фізичних тренувань в лісі [14].

У зв'язку з цим основу структури навчання бойовим мистецтвам можна представити таким чином: пріоритетним є фізична підготовка, на основі якої техніко-тактична підготовка, психологічна підготовка здійснюється в процесі фізичної підготовки, техніко-тактико-комплексна [9].

Розглянемо типи підготовок під час тренувань.

#### **Фізична підготовка.**

Для бойових мистецтв фізична підготовка визначається як розвиток фізичних характеристик (сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості) загалом і зокрема щодо обраного виду спорту. У той же час немає особливих пріоритетів, хоча, на думку деяких авторів, сила визначається як основна фізична якість. Вибір засобів для фізичної підготовки в єдиноборствах визначається лише ціллю та базовими рівнями і не має основних меж. Звичайно, це трудомісткий процес. Крім того, бойові мистецтва передбачають систему фізичних навантажень, доступну не всім. Тривалість і напруженість поєдинків, характеристики техніки єдиноборств пред'являють високі вимоги до фізичної підготовленості та здоров'я. Тому система бойових мистецтв не передбачає участі людей, які мають проблеми зі здоров'ям або поганою фізичною формою. Цей фактор визначає вибір на основі віку, стану здоров'я та фізичного стану.

#### **Техніко-тактична підготовка.**

Техніка визначається як метод або сукупність способів раціонального вирішення рухових проблем та має такі характеристики:

1. Умовність ураження противника, можливість багаторазових спроб, пріоритет фізичної підготовленості визначають можливість нехтування точністю координації техніки в бою щодо точності цілі та рівноваги.

2. За умов єдиноборств технічна дія стає самоціллю: коли ви досягли мети (виконали технічну дію), ви отримуєте перевагу в бойових умовах. Цей фактор призводить до звуження технічного арсеналу до декількох технічних дій "корон", в яких опиняється спортсмен. Існує певна можливість нехтування іншими діями.

3. Зміна умов бою (правил) однозначно призводить до змін в арсеналі технік єдиноборств та деяких технічних заходів для адаптації спорядження до нових умов. Цей фактор визначає суть технічної підготовки з бойових мистецтв як детальну підготовку загальних основ технології [16].

Тактика визначається як раціональний спосіб використання сил (якостей) та засобів (технічний арсенал).

Через особливості бою, обмежений технічний арсенал, у бойових мистецтвах детально розглядаються тактичні питання бою з суперником за



стандартних умов. Цей фактор визначає тактику бойових мистецтв як детальну загальну основу бойової тактики.

Особливості підготовки до рукопашного бою.

Якщо умовність та відносна безпека змагань дозволяють проводити комплексні тренування з бойових мистецтв та тренуватися безпосередньо в поєдинках за встановленими правилами, ця можливість підготовки до рукопашного бою виключається. У будь-якій формі рукопашного бою - від самооборони вдома до атаки позицій противника - травми трапляються так чи інакше. Тому неможливо проводити безпосередню, інтегровану підготовку в рукопашному бою, що бере безпосередню участь у рукопашному бою [11].

Можна використовувати низку інструментів для непрямого інтегрованого навчання. Це найбільш підходящий спосіб вирішення проблеми розвитку навичок та якостей, необхідних у рукопашному бою. Для підготовки до рукопашного бою потрібно сформувані такі основні якості:

1. Здатність вступати в конфлікт і вести його незалежно від ситуації та умов, контролювати ситуацію та використовувати її на власну користь.

2. Оскільки нових шляхів вирішення проблеми не існує, перемогти ворога найнадійнішим способом.

3. Можливість безперечно використовувати арсенал прийомів і тактик та вільно комбінувати елементи, беручи до уваги зовнішні умови [11].

Таким чином, основа навчальної структури в ближньому бою змінює зміст і зміст видів тренувань:

- Перш за все, це психологічний тренінг як формування вміння вести бій і проводити його для найбільш повного контролю ситуації.

- Технічно-тактична підготовка повинна пропонувати здатність вести боротьбу відносно небезпечно або модифіковано та вирішувати рухові проблеми найбільш надійним, швидким та найбільш раціональним способом.

- Тому фізична підготовка визначається як засіб для забезпечення оптимального поєднання необхідного рівня розвитку фізичних якостей для

ведення бою, нерозривно пов'язаного з психологічною, технічною та тактичною підготовкою [12].

### **Психологічна підготовка.**

Психологічний тренінг, як правило, визначається як формування моральних та довільних якостей та розвиток психічних процесів. Чотири найважливіші психічні процеси людини визначаються як:

- увага,
- сприйняття,
- подумай,
- пам'ять.

Для участі в рукопашному бою важливо постійно і постійно контролювати ситуацію, що змінюється, і спонтанно та більш доречно реагувати на зміни. Тому необхідно виключити процес інтерпретації (мислення) та співвіднесення з досвідом (пам'ять). Тому процеси уваги та сприйняття є найважливішими.

Ці процеси пов'язані між собою в тому сенсі, що збільшення швидкості сприйняття вимагає підвищення рівня усвідомленості, а це, в свою чергу, означає, що більша увага збільшує швидкість сприйняття. На певному рівні поєднання цих процесів призводить до формування зміненого стану свідомості, який забезпечує закінчення процесу мислення, відсуває емоції на другий план і ставить їх під контроль, а також дозволяє спонтанним діям безпосередньо реагувати на ситуацію та її зміни. Тому добровільний контроль над емоціями та морально бажаним настроєм, що вимагає значних витрат енергії, стає марним.

#### 1.4 Контроль технічної і тактичної підготовки каратистів

Координаційні навички розглядаються як складна властивість організму, яка вимагає прояву динамічних та просторово-часових параметрів рухів, координації, здатності підтримувати стійку поставу та орієнтацію в просторі. Координація лежить в основі змагальної діяльності важкокоординаційних видів спорту, до яких можна віднести і карате.

Координація в першу чергу пов'язана з технічною майстерністю спортсмена, багато в чому визначаючи його рівень. Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше освоювати нові рухи і виконувати їх з найменшою витратою енергії. Хороший рівень координації дозволяє швидше і ефективніше опанувати правильну техніку вправ і технікою обраного виду спорту[6].

Далі наводиться таблиця 1.2, що показує тести, які проводяться з каратистами для виявлення їх координаційних здібностей.

Таблиця 1.2

#### Тести для контролю координаційних здібностей каратистів

Вид координаційних здібностей	Тест
Здатність до збереження стійкої пози	В.П.(вихідне положення)- стійка на носках, руки вгору. Максимальне утримання стійкого положення. Реєструється час (хв.)
Здатність до орієнтування в просторі	"Човниковий біг" 3x10 м. Реєструється час (сек.)
Координованість рухів	В.П. - присісти ноги нарізно, т / м'яч перед грудьми. За сигналом підкинути м'яч - встати - зловити м'яч. Реєструється час (сек.)
Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів	Оцінка тимчасового інтервалу 60 сек. Враховують середню величину відхилення від заданого модуля між двома спробами
Здатність до ритму	В.П. – на місці (фронтальна стійка)

Методика визначення показників фізичної підготовленості бійця.

Показники фізичної підготовленості необхідно визначати після 30 - 40-хвилинної розминки.

Сила. Розвиток сили м'язів має велике значення для підвищення працездатності бійця.

Сила м'язів збільшується в результаті фізичної роботи, спортивного тренування. Збільшення сили йде паралельно збільшенню зростання, ваги тіла, окружності грудей і інших показників фізичного розвитку. Сила м'язів пропорційна їх поперечного перерізу. Чим більше їх обсяг, отриманий в процесі тренування, фізичної роботи природним шляхом без медпрепаратів, тим м'язи сильніше.

Силу вимірюють за допомогою фізичних вправ.

1. згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).

В.П. (Вихідне положення) - упор лежачи на двох руках, лікті притиснуті до тулуба, ступні разом. Віджатися від підлоги - видих, повернутися в в.п. - вдих. Під час віджимання лікті рухаються уздовж тулуба, торкаючись боків. Виконати максимальну кількість разів.

Якщо змогли віджатися 18 разів - силова підготовленість задовільна;

25 - хороша; 35 і більше - відмінна.

2. Підтягування на перекладині (турніку). В.П. - вис на перекладині, середній (на ширині плечей) хват руками зверху. Вдихнути, затримати подих і плавно, без ривків і махових рухів, підтягнутися. Повернутися в в.п. Виконати максимальну кількість разів. Якщо ви змогли підтягнутися 7 разів - силова підготовленість задовільна; 10 - хороша; 15 і більше - відмінна.

3. Нахили тулуба назад(прес).

В.П. - сісти на лавку, закріпивши ноги під опорою. Нахилити тулуб назад - вдих, повернутися в в.п. - видих. Виконати максимальну кількість разів.

Якщо ви змогли зробити вправу 30 разів, м'язи преса знаходяться в задовільному стані; 45 - в хорошому; 60 і більше - у відмінному.

4. Піднос прямих ніг до перекладини в висі на перекладині.

В.П. - вис на перекладині, середній хват руками зверху. Вдихнути і на затримці дихання підняти ноги вгору до перекладини, не згинаючи в колінах. Повернутися в в.п. - видих. Виконати максимальну кількість разів.

Якщо ви виконали цю вправу 7 разів - м'язи преса в задовільному стані; 10 - в хорошому; 15 і більше - у відмінному.

5. Присідання на одній нозі ("пістолет"). В.П. - ноги разом, ступні паралельні, руки вздовж тулуба. Піднімаючи руки і ногу вперед, паралельно підлозі, одночасно присісти - видих. Повернутися в в.п. - вдих. Виконати максимальну кількість разів.

Якщо ви присіли 7 разів - м'язи ваших ніг задовільні; 10 - хороші; 15 і більше - відмінні.

6. Піднімання тулуба прогином в положенні лежачи на животі («лодочка»).

В.П. - лягти стегнами на лавку, обличчям вниз, закріпивши п'яти ніг за опору.

Підняти тулуб вгору з прогином - вдих, опуститися вниз - видих. Повторити максимальну кількість разів.

Якщо ви виконали цю вправу 25 разів - м'язи спини знаходяться в задовільному стані; 30 - в хорошому; 35 і більше - у відмінному.

Дані, отримані при виконанні перерахованих вправ, необхідно занести в особисту картку бійця.

Швидкість. Це якість природне, удосконалюється в процесі тренування. Одне з найважливіших якостей бійця - здатність миттєво реагувати на дію противника і швидко виконати відповідну дію або рух.

Тести для визначення швидкості.

1. Взяти в ліву руку (для лівшів - в праву) монету і, випустивши, впустити її, а правою рукою (лівою), розташованої нижче лівої (правої) - на 30 - 40 см, намагатися зловити її. Якщо ви змогли з 10 спроб зловити монету не більше 5 раз - реакція погана; не менше 7 - хороша; 10 - відмінна.

2. Кількість присідань за 5 секунд. В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Швидко присісти і витягнути руки вперед. Потім встати,

підводячись на носках, руки опустити. Враховується кількість виконань за 6 секунд.

Якщо ви присіли 4 рази, швидкість задовільна; 5 - хороша; 6 і більше - відмінна.

### 3. Удари по аркушу паперу.

Прикріпити до мотузки прищіпками аркуш паперу. Завдати прямого удару рукою. Якщо лист лопається, швидкість руху руки хороша, якщо ні - погана.

Спритність. Під спритністю розуміється здатність своєчасно і ефективно виконувати важкокоординаційні прийоми під раптово зміненої обстановці бою (поєдинку). Для визначення спритності потрібно взяти два камінчика або інші предмети, зручні для захоплення рукою, і підкидати один за іншим (жонглювання).

Враховується кількість безперервних підкидань за 20 секунд. Якщо ви виконали вправу 25 разів - спритність задовільна; 32 - хороша; 35 і більше - відмінна.

Гнучкість залежить від анатомічних особливостей суглобів, від еластичності зв'язкового апарату, м'язових сухожилів і м'язів. Для досягнення більшої гнучкості необхідно займатися вправами щодня.

Для визначення гнучкості виконайте:

#### 1. Максимальний нахил вперед (визначається рухливість хребта).

В.П. - ноги разом, руки опущені уздовж тулуба. Зробіть максимальний нахил вперед, не згинаючи ноги в колінах.

Якщо змогли торкнутися пальцями підйому ступні - гнучкість задовільна; пальцями статі - хороша; долонями підлоги - відмінна.

#### 2. При виконанні вправи "Місток" перевіряється рухливість хребта.

В.П. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, трохи розведені і знаходяться ближче до сідниць. Руки зігнуті і поставлені долонями на підлогу, пальцями до плечей, на рівні вух. Випрямляючи руки і ноги, підніміть вгору тіло. Якщо ви змогли вийти на голову - гнучкість задовільна; відірвати голову від підлоги - хороша; випрямити руки, а тіло утворює "міст" - відмінна.

## **Висновки до першого розділу**

У карате існує кілька вирішальних факторів у техніці: стійкість, закони руху, додавання сил, момент сили, крутний момент, імпульс, гнучкість, сила тяжіння та інші фактори. Технічна підготовка - це процес оволодіння системою руху карате (техніка карате) з метою досягнення високих спортивних результатів. Ефективність обраної техніки повністю залежить від здібностей тих, хто бере участь у оволодінні мазками, рухами та поєднаннями різних технік.

Під час технічної підготовки спортсмен опановує основні та допоміжні техніки, удари рухом та рухи. Існує три основних рівні технічного тренувального процесу: тренування рухових навичок, умінь та навичок. Тактична підготовка бійця каратиста - це процес оволодіння прийомами, ударами та різними рухами спортивної тактики, їх видів, форм (індивідуальних та командних) та засобів їх досягнення в умовах змагань. Структура тактичного тренування з карате складається з дій, спрямованих на формування тактичних знань, умінь, навичок та мислення загалом. Щоб каратист міг успішно вирішувати ці тактичні ситуації, він повинен мати усі специфічні рухові навички та теоретичні знання.

## **Розділ 2. Методи і організація дослідження**

### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- 1) Аналіз науково-методичної літератури;
- 2) Навчальне спостереження;
- 3) Навчальний експеримент;
- 4) Методи математичної статистики.

#### **2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури.**

Проводиться з метою визначити, які методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у єдиноборствах існують на сьогоднішній день.

Які основні положення цих методик, які засоби і прийоми використовуються в основних методиках занять з каратистами.

Яких цілей можна досягти застосуванням зазначених методик, а також, які обмеження до проведення занять за цими методиками.

Вивчення накопиченого теоретичного потенціалу дозволить вибрати з багатого арсеналу засобів техніко-тактичної підготовки каратистів саме ті, які підходять до нашого випадку і застосування яких імовірно може дати оптимальний результат.

Вивчення літературних джерел, присвячених проведенню занять зі спортсменами-єдиноборців, є першим і абсолютно необхідним етапом проведення дослідницької роботи, присвяченій методиці техніко-тактичної підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення.

Аналіз літературних джерел полягав у вивченні науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, присвяченій питанням техніко-тактичної підготовки каратистів і її обліку в ході прогнозування їх спортивної



діяльності. На підставі аналізу літературних джерел були обрані адекватні методи дослідження. В роботі було проаналізовано 18 літературних джерел.

### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Проводиться безпосередньо на місці проведення дослідження та ставить собі за мету виявити особливості техніко-тактичної підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення. Визначити рівень розвитку різних техніко-тактичних якостей каратистів. Дуже важливим є виявити в ході педагогічного спостереження ті особливості технічного і тактичного розвитку каратистів, які вони набувають в ході тренування.

Саме особливості розвитку цих навичок послужать основною точкою у виборі конкретних засобів і методичних прийомів, які будуть згодом застосовуватися в ході дослідження.

В ході педагогічного спостереження можна встановити які форми організації занять з каратистами вже застосовуються і які ще можливо впровадити. Педагогічне спостереження, крім того, може виявити обмеження до застосування різних методик, що накладаються особливостями розташування і технічного оснащення школи, на базі якої проводиться дослідження. Педагогічне спостереження проводилося на навчально-тренувальних заняттях з метою визначення переносимості тренувальних навантажень каратистами: за зовнішніми ознаками і ЧСС і під час спарингів з метою виявлення слабких сторін техніко-тактичної підготовленості.

### **2.1.3. Педагогічний експеримент.**

Є основним методом, застосовуваним в ході дослідження. Педагогічний експеримент проводиться з обов'язковим урахуванням даних отриманих в ході вивчення літературних джерел і педагогічного спостереження. На основі застосування цих методів має бути розроблений план проведення педагогічного експерименту, що забезпечує вирішення поставлених у введенні завдань і досягнення мети роботи. З іншого боку проведення педагогічного експерименту не повинно входити в суперечність з особливостями фізіології спортсменів. В ході проведення педагогічного експерименту повинна застосовуватися

розроблена методика розвитку техніко-тактичної підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення. Саме педагогічний експеримент дозволить визначити ступінь ефективності запропонованої методики. Ступінь ефективності методики визначається на основі оцінки зміни манер ведення бою після застосування запропонованої методики. Для того щоб об'єктивно оцінити ці параметри необхідно провести ряд тестів, результати яких використовувати в якості матеріалу для висновків про успішність або провал педагогічного експерименту.

#### **2.1.4 Методи математичної статистики (метод середніх величин)**

Були використані методи математичної статистики, які відповідають цілям дослідження і призначені для отримання якомога більше інформації про досліджуване явище. Для обробки даних цієї роботи були використані наступні методи математичної статистики [17]: Розрахунок варіацій показників у відсотках, визначення середнього арифметичного ( $\chi$ ), визначення середньоквадратичного відхилення середнього арифметичного ( $\delta$ ), похибка середнього арифметичного ( $m$ ), Визначення t-критерію Стюдента, визначення ймовірності відхилень в показниках ( $P$ ). Розрахунок проводився за допомогою програмного пакету Microsoft Excel.

Для порівняння результатів під час експерименту використовували розрахунок процентних змін показників. Тому в тестах, пов'язаних з рухом гравців, значення яких змінювалось у бік зменшення часу, розрахунок проводився за формулою:

$$\eta_{\delta} = \frac{x_{\text{Д}} - x_{\text{П}}}{x_{\text{Д}}} \times 100\%, \quad (2.1.)$$

де  $x_{\text{Д}}$  – значення до експерименту,

$x_{\text{П}}$  - значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де були внесені зміни для покращення результату, формула була такою:

$$\eta_k = \frac{x_{\Pi} - x_{\Delta}}{x_{\Delta}} \times 100\%, \quad (2.2)$$

Середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.3)$$

де  $x$  - значення одного виміру;

$n$  – загальна кількість вимірювань у групі;

$i$  - кількість варіантів.

Стандартне відхилення визначалося за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i\max} - x_{i\min}}{K}, \quad (2.4)$$

де  $X_{i\max}$  – найбільший показник;

$X_{i\min}$  – найнижчий показник;

$K$  – коефіцієнт таблиці.

Крім того, були проведені розрахунки:

визначення середньої похибки середнього арифметичного:

$$m_1 = \pm \frac{\delta_1}{\sqrt{n-1}};$$

$$m_2 = \pm \frac{\delta_2}{\sqrt{n-1}}. \quad (2.5.)$$

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось з жовтня 2019 року по квітень 2020 року та включало три етапи.

Перший етап був присвячений аналізу та узагальнення інформаційних джерел науково-методичного характеру і передбачав теоретичне обґрунтування проблеми, конкретизацію основних напрямків наукового пошуку, вибір

ефективних засобів і методів організації та проведення експериментального дослідження.

На другому етапі аналізувалися відео матеріали навчально-тренувальної та змагальної діяльності каратистів для відбору оптимальних засобів і методів, які забезпечують вирішення завдань підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості, визначався рівень даного виду підготовленості юних каратистів і виявлялися чинники, що відображають ефективність змагальної діяльності по «куміте»; проводився кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку показників техніко-тактичної підготовленості і манерами ведення бою, найбільш часто реалізуються в ході змагальної діяльності по «куміте».

Тут же, вивчалася думка провідних фахівців і спортсменів-єдиноборців високої кваліфікації, з питання доцільності і ефективності застосування вправ з розвитку техніко-тактичної підготовленості на різних етапах річного циклу, а також були вивчені щоденники тренувань найсильніших каратистів України; документи річного планування навчально-тренувального процесу, наявні у провідних тренерів України; протоколи змагань (Чемпіонати України (2018 2019 рр.) і Український турнір (2019р.) по «куміте».

На підставі результатів, отриманих в ході другого етапу, була розроблена методика техніко-тактичної підготовки юних каратистів на етапі спортивного вдосконалення.

Третій етап був присвячений проведенню основного педагогічного експерименту, яке вирішувало задачу обґрунтування ефективності розробленої методики, орієнтованої на оптимізацію процесу техніко-тактичної підготовленості юних єдиноборців, а саме карате. Експеримент проходив на базі секції карате. У цьому дослідженні взяли участь 20 чоловік (юнаки 18 - 20 років) спортивної кваліфікації 5-кю, стаж занять карате три роки.

Двадцять юних спортсменів займалися за розробленою експериментальною методикою.

Після отримання результатів проводився аналіз та формулювання висновків. Про що свідчить АКТ упровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки каратистів клубу «Прогрес».

### **Розділ 3. Техніко-тактична підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення**

#### **3.1 Оцінка техніко-тактичної підготовки карате**

З метою визначення необхідної структури тренувальних засобів, мною був здійснений аналіз ведення змагальної діяльності в карате, яка здійснюється за трьома видами змагальних програм (куміте - вільний поєдинок, бункай - обумовлений поєдинок, ката - формальні комплекси), що мають специфічні особливості виконання технічних елементів і їх комплексів (табл. 2).

Це є відмінною рисою карате як спортивного єдиноборства, оскільки три прийнятих змагальних програми збільшують арсенал технічних елементів виду спорту і загальний руховий фонд займаються, особливо на етапі спортивного вдосконалення, де закладається основа оволодіння технікою карате. Була здійснена класифікація технічних елементів карате, навчання яким здійснюється на етапі спортивного вдосконалення. В основу розробленої класифікації покладено ознака розв'язуваних рухових завдань конкретними технічними діями, що складаються з базових і похідних від них, варіативних технічних елементів.

Виходячи із здійсненого аналізу ведення змагальної діяльності та класифікації технічних елементів карате на етапі спортивного вдосконалення, встановлений більш широкий руховий фонд юних каратистів в порівнянні з традиційними видами спортивних єдиноборств, що необхідно враховувати при плануванні бюджету тренувального часу на основні напрямки підготовки.

Таблиця 3.1

### Особливості виконання технічних елементів, прийнятих в кекусинкай карате змагальних програм

Змагальні програми і особливості їх технічного виконання		
Куміте (вільний поєдинок)	Ката (формальні комплекси))	Бункай (обумовлений поєдинок)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вузькі стійки і невелика площа опори;</li> <li>- практично не повна постановка стоп на площу опори;</li> <li>- відсутність статичних положень;</li> <li>- короткі переміщення з частковим або повним відривом стоп від опори;</li> <li>- часткове або повне зміною оперативної пози по ходу виконання вправи;</li> <li>- виконанням ударної техніки та техніки захисту з невисокою амплітудою рухів;</li> <li>- не обов'язкова виконання реверсних рухів;</li> <li>- висока швидкість рухів;</li> <li>- практично повна відсутність фіксації рухів;</li> <li>- не обов'язкова виконання кінцевого положення рухового дій.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- високі стійки і велика площа опори;</li> <li>- практично повна постановка стоп на площу опори;</li> <li>- значне зниження центру ваги;</li> <li>- значне згинання ніг в тазостегнових і колінних суглобах;</li> <li>- широкі переміщення, в основному без відриву від площі опори;</li> <li>- виконання ударної техніки з вираженим характерним рухом стегнами;</li> <li>- висока амплітуда рухів;</li> <li>- збереженням встановленої оперативної пози під час виконання вправ;</li> <li>- в рівній мірі вимоги до фіксації рухів і її відсутності;</li> <li>- встановлене кінцеве положення після виконання рухових дій.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в рівній мірі містить технічні елементи програм куміте і ката;</li> <li>- поєднання технічних елементів з програм ката і куміте з технічними вимогами до їх виконання;</li> <li>- виконання технічних елементів в різних режимах (швидкість, потужність, амплітуда);</li> <li>- спільне виконання рухових дій з партнерами по команді.</li> </ul>

Особливостями технічної підготовки юних каратистів є необхідність оволодіння широким фондом рухових дій, що становлять основу прийнятих змагальних програм, і відповідно, спеціально-підготовчих вправ, технічна структура яких має істотні відмінності.

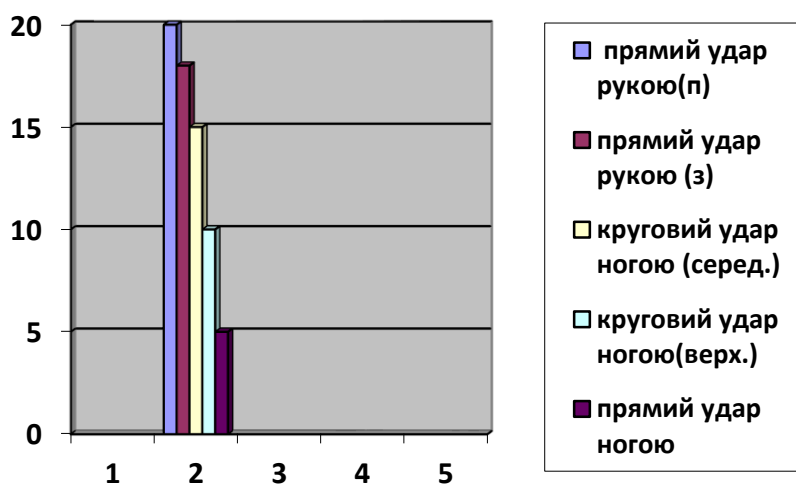


Рис.3.1.- Частота використання висококваліфікованими каратистами арсеналу техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності по «куміте»:

- 1 - прямий удар кулаком руки, що знаходиться «попереду»;
- 2 – прямий удар кулаком руки, що знаходиться «позаду»;
- 3 - круговий удар ногою в "середній рівень";
- 4 - круговий удар ногою в «верхній рівень»;
- 5 - прямий удар ногою;

З метою виявлення найбільш раціональних технічних прийомів і дій, що реалізуються спортсменами-каратистами високої спортивної кваліфікації в поєдинках з «куміте», були взяті ввідеозаписи 30 боїв, проведених на Чемпіонатах світу, 30 боїв Європейських турнірів і 30 боїв Чемпіонату України.

Аналіз отриманих даних дозволив встановити (рис. 1), що найбільш часто використовують каратисти під час техніко-тактичних дій в «куміте» є наступні



(в порядку убудування): прямий удар кулаком руки, що знаходиться «попереду» - 20%; прямий удар кулаком руки, що знаходиться «позаду»-18%;

круговий удар ногою в "середній рівень"-15%; круговий удар ногою в «верхній рівень»-10%; прямий удар ногою-5%.

Поділ спортсменів на дві умовні групи ( «переможці» і «ті, хто програв») дозволило зробити більш детальний аналіз їх змагальної діяльності, в результаті якого було виявлено, що спортсмени-«переможці» не мають переваги в поєдинках за рахунок використання більш різноманітного арсеналу техніко-тактичних дій. Про це ж свідчать і результати аналізу «комбінаційну поєдинку» (число виконаних техніко-тактичних дій з включенням двох і більше комбінацій). Це свідчить про те, що найбільший внесок у перемогу вносить швидкість, сила, точність і несподіванка ударів руками і ногами, а також ефективність їх реалізації в комбінаційних діях.

### **3.2.Особливості методики навчання техніко-тактичних бойових дій**

Методи підготовки молодих бійців карате повинні відповідати законам розвитку та формування зростаючого організму. Емпіричне вирішення тренувальних проблем, не пов'язаних з медико-біологічними та педагогічними даними, призводить до сліпих експериментів з дітьми, які є неприйнятними та шкідливими для здоров'я в сучасному спорті з його величезним стресом [18,с.44]. Вік, який ми розглядаємо (18-20 років), відноситься до статевого дозрівання та має свої морфологічні, функціональні та психічні особливості. Таким чином, процеси збудження знову починають переважати процеси гальмування. У цьому віці потрібно дуже обережно ставитись до питань заохочення та покарання та визначати переможців у бойових мистецтвах та іграх. Вивчення особливостей віку розвитку карате показує, що на етапі першого тренування відбувається швидке зростання тіла в довжину, а стрічка більш еластична, ніж у дорослих. М'язова тканина також інтенсивніше зростає в довжину, ніж у діаметр. Оскільки в цей час дитячий організм знаходиться в стані виховання та розвитку, це найсприятливіший час для розвитку м'язової сили,

швидкості, гнучкості та витривалості. Оскільки це свого роду субстрат майстерності - без якого неможливо опанувати складні технічні рухи карате - стає зрозумілою необхідність тренувального процесу з акцентом на тренуванні конкретних навичок. Слід мати на увазі, що в цьому віці швидша стомлюваність настає швидше, менша пильність, діти більш чутливі до різних подразників, і тим не менше вони здатні виконати обсяг роботи для поліпшення вищезазначених характеристик. Оптимальне співвідношення процесів збудження та гальмування в корі головного мозку необхідне для нормальної розумової працездатності організму. Обмежений потік інформації до мозку надходить із порушеної м'язової системи, що не стимулює збудження ЦНС. Є умови для підвищеної стомлюваності, зниження самопочуття та зниження працездатності [14,с.12].

Тому потрібні фізичні дії. Справа в тому, що їх вплив на організм був оптимальним, тобто достатнім, але не надмірним. Кожен тренер повинен діяти відповідно до біологічних здібностей молодого спортсмена та керуватися відомими принципами тренувань. Знання принципів і методів їх практичної реалізації робить навчальний процес більш результативним та результативним[13, с.6].

При засвоєнні техніки і тактики з різних причин в структурі руху виникають помилки, які виправляються і в майбутньому не дадуть можливості повною мірою використати наявний руховий потенціал.

Тактика карате відіграє важливу роль, оскільки перемогу в поєдинку можна отримати лише за допомогою реалістичної оцінки ситуації, що склалася, при правильних висновках. Дії, що проводяться у відповідь на дії противника, залежать від розуміння бойових обставин, що визначають тактичну діяльність карате. Бойова тактика може бути різноманітною. Спортсмен, який добре бачить і розуміє суперника, легко відпрацьовує в голові різні варіанти контратаки і може передбачити хід поєдинку. Отже, навчання карате впливає на успіх спортсменів. Час поєдинку карате становить 2-3 хвилини чистого часу (залежно від умов). За

цей час спортсмен повинен показати максимум бою. Тактично добре побудований бій, використовуйте свою індивідуальну техніку та помилки ворога - ось найважливіше завдання.

Існує кілька основних правил щодо бойових дій:

- психологічний настрій на перемогу, бажання перемогти стимулює активність спортсмена та бойове мислення;
- увага та зосередженість у бойовому процесі, запобігання різним небезпекам та страшні емоції дозволяють зрозуміти поведінку супротивника та провести відповідну контратаку;
- активна тактична діяльність робить каратиста майстром ситуації;
- мислення та дії дозволяють реагувати на дії противника, змінювати тактику ведення бою та пристосовувати їх до бойової обстановки;
- постійне оновлення тонкощів і прийомів збільшує зростання навичок і змушує суперника чекати сюрпризів від кожного поєдинку, нервові напруження збільшується, що збільшує можливість помилок та їх розподілу;
- дії атаки дозволяють знаходити варіанти успішної атаки, що змушує ворога завжди нервувати, не знаючи, який удар починає атаку, скільки потрапляє в атаку, а також з якої відстані і на якому рівні;
- боротьба з сильним суперником - це хороша школа та урок для отримання корисної інформації, а також для перевірки бойових навичок та техніки виконання в екстремальних ситуаціях;
- високі результати в карате - це результат щоденного вдосконалення організму і сили волі. Єдність сили волі та дії - одне з основних понять карате.

Основним завданням тактичної підготовки бійців карате є правильне планування бойових дій та практична реалізація цього плану. План бою базується на інформації про суперника, його стилі та стилі бою.

Деякі положення бойової тактики:

- Не наслідуйте приклад суперника і не бийтеся на його шляху. Руйнуйте його плани, починаючи свої дії.

- Не залишайтеся на місці занадто довго, оскільки супротивник знайде вразливу точку атаки.

- Не тримайтеся довго в стійці і не бийтеся в однаковому темпі, щоб ворог не пристосувався до ваших дій.

- приховуйте свої наміри підготовлених рухів, щоразу різні;

- Ви можете звикнути суперника до того самого пострілу і вдарити іншу комбінацію у вирішальний момент.

- Якщо суперник відходить, за ним слід стежити, не послаблюючи його уваги та захисту.

- Часто рухайтеся, щоб з самого початку змусити ворога підготувати атаку.

- Не продовжуйте атаку, якщо ворог її перехоплює. Відійдіть від люфту або блоку, а потім продовжуйте битися.

- Будьте вчасно на стійці реєстрації. Виконайте їх швидко і спеціально нанесіть удари у відкритих місцях.

- Застосовуйте один і той же мазок 2-3 рази поспіль.

- Не поспішайте атакувати супротивника, коли він втомився. Завжди діяйте методично і чітко.

- Якщо ворог відступає, не переслідуйте його, а обережно переслідуйте і намагайтеся триматися в межах бойової дистанції.

- Якщо ворог багато рухається, будьте обережні і готові відбити їх атаку.

- Продовжуйте серію влучень, навіть якщо суперник суттєво змінив свою позицію.

### **Тактика знищення та придушення дій супротивника.**

Реалізується шляхом виявлення слабких сторін опонента та використання його сильних сторін проти нього, нейтралізації його сильних сторін. Створюючи

перешкоди для суперника, ви можете перешкодити здійсненню обраної мети та дій. Тактика знищення включає створення перешкод для ворога.

### **Тактика створення сприятливих умов і ситуацій.**

В його основі лежить вміння застосовувати технічні заходи та розпізнавати конфліктні ситуації, коли спортсмен враховує досягнення своїх цілей, враховує особисті навички або базується на очікуваних діях суперника. Чекання та використання потрібного часу для початку атаки пов'язане зі здатністю швидко виявити сприятливу ситуацію і навпаки, а також здатністю приймати швидкі рішення в різних ситуаціях в умовах, обмежених часом.

**Тактика обігравання вибору дій** - це продуманий спосіб запобігти плану суперника, коли спортсмен надає передбачувальні можливості для взаємодії. Попадання спрямоване на отримання результату. Тактика заснована на проведенні ігрових взаємодій з опонентом, в яких основне застосування різних дій і проявів гравців відрізняє їх від реальних дій.

**Тактика управління діями суперника**, його відкрита і закрита поведінка при маніпулюванні різними здібностями спортсмена впливати на сенсомоторні реакції противника характеризують високий ступінь його тактичної підготовки. Тактика прихованого контролю (маніпуляції) поведінкою супротивника полягає в тому, що "маніпулятор" взаємодіє з опонентом таким чином, що він вважає, що визначив або створив сприятливу ситуацію перемоги і намагається її застосувати. Дії змінюють параметри його рухів, час реакції та спрямованість зусиль під час виконання змагальних дій.

Уроки тактичної взаємодії визначаються організацією управлінського розвитку змагального поєдинку. Вони являють собою систему точок зору та позицій, що визначають напрямок дій для досягнення успіху в боротьбі з ворогом. Вчення розкривають психотаксичний напрямок бою, дію атаки та оборони та використання переваг у прояві їх морфофункціональних властивостей.

**Ініціативи** гри визначаються здатністю спортсмена домінувати у протистоянні, а також здатністю контролювати розвиток спортивного конфлікту. Ініціатива характеризується здатністю спортсмена діяти незалежно від бажань та волі суперника. Тому досвідчені бойові майстри швидко опановують ініціативу, змушуючи суперника виконувати певні дії.

**Спосіб боротьби з бійкою** - це стійка форма поведінки або характеристики складу використовуваних дій. Спосіб ведення бійки навмисно відрізняється від виду діяльності. У способі існують відображення характерних видів боротьби (боїв) на основі певної доктрини, а за видом діяльності головним є вибір спортсменом індивідуального техніко-тактичного арсеналу. Наприклад, у боротьбі деякі способи боротьби покладаються на приписування борцям переваг у рухових якостях - силі, витривалості або спритності: "сила", "час" та "гравець".

**Тактика конфліктної взаємодії** дозволяє розширити різноманітність бойових варіантів. Режим з одним напрямком атаки: метання або удару, силова атака або діапазон часу, комбінована атака (гра) та маневри атаки. Методи управління обороною: оборона в режимі утримання та провокаційні маневри.

**Типові ситуації конфліктної взаємодії** в поєдинку відрізняються основними якостями змін у структурі конфлікту. Тактика наступу визначається поведінкою бійців, оскільки це основний спосіб вирішення конфлікту. Це відбувається в таких ситуаціях: нейтральна, небезпечна і сприятлива ситуація; сприятлива і неправильна ситуація на початку нападу; Початкова ситуація на початку нападу; критична ситуація та безцінна оцінка або позиція. Додаткові ситуації: початок використання захисту суперником та початок його подолання. В оборонній тактиці бувають ситуації: початок призову, провокація, початок руйнування і початок підйому.

Здійснюючи обрану взаємодію, спортсмени виконують різні дії в атаці та обороні, включаючи: атаку проти оборони, підготовку до атаки, атаку з рефлекторним ефектом, комбіновану атаку, тренувальну атаку, атаку проти атаки,

захист. Різна схожість у ворожості учасників бойових дій призводить до стабільних моделей взаємодії між двома супротивниками (спортсменами).

**Взаємодія конфлікту** між борцями має складну структуру, оскільки дія спортсмена, що атакує, може здійснюватися паралельно з усуненням опонента, що протидіє, або використанням його опозиції, а також переслідуванням та нейтралізацією. Взаємодія зі спортсменом, що атакує, проявляється як у початковому відхиленні, так і в ініціації атак суперника і допомагає йому надалі впливати на нього. Контрудари характеризуються знищенням, видозміною та ліквідацією ворожих дій. Бойові взаємодії (техніко-тактична структура) виникають внаслідок поєднання бойових операцій: різних атак, контратак, оборони, викликів, провокацій, погроз, помилкових атак, а також підготовчих та ефективних технічних заходів.

**Маневрування** - це навмисний рух учасників бойових дій відносно один одного, створюючи сприятливі ситуації для нападу. Виконується шляхом зміни напрямку руху, зміни зусилля, переміщення верхньої частини тіла, переміщення рук, ніг та зміни ручок. Прийоми маневрування дозволяють здійснювати непрямі дії на ворога, приховувати особисті наміри та цілі та заплутувати ворога.

**Підготовка до нападу** спрямована на створення переваги в ситуації початку атаки.

- При підготовці тактичної дії на противника перед атакою метою є забезпечення успіху не всієї дії, а її початку. Тренування перед атакою спочатку спрямована на перехід від сприятливої ситуації для початку атаки до початкової ситуації для початку атаки. По-перше, це вибір тимчасового моменту початку атаки, по-друге:

- Усунення можливості контратаки або контратаки з боку противника, по-третє, використання або нейтралізація оборонних можливостей. Найважливішим тренуванням перед боротьбою у боротьбі є: помірність, відкриття, штовхання, штовхання, скорочення, тяга, зупинка, уповільнення.

Тактичні дії спрямовані на зменшення потенціалу противника до рівня, що дозволяє застосовувати проти нього певні технічні дії. В основному тактичні дії - це способи контролю поведінки або реакцій противника. До тактичних дій належать: погрози, виклики, провокації, демонстрації та маскувальні дії, а також нумерація, імітація дій та введення противника в оману.

Механізми успіху можуть бути самими різними. Це пов'язано з тим, що на успіх людської діяльності впливає безліч різних факторів. Механізми успіху ґрунтуються на різних законах, таких як: біомеханічні властивості техніко-тактичних дій, методи тактичного удару по супернику, методи контролю рухових реакцій та психофізіологічні зразки поведінки людини. Слід підкреслити, що вибір основних складових тактики взаємодії конфліктів є систематичним змістом її розділів. Оволодіння тактичною теорією необхідне як спортсмену, так і тренеру, оскільки воно служить об'єктом спілкування між тренером і спортсменом у процесі тренувань та вдосконалення виду спорту, що дозволяє тренеру реалізовувати власні ідеї, а спортсменам - сприймати їх по черзі щоб спробувати змагатися. Діяльність з пошуку нових рішень.

**Тактична теорія** також є предметом ознайомлення із законами успішного бою. Вона допомагає знайти ефективні способи знищення конфронтаційних конфліктних ситуацій, що відображає її результати. Таким чином, тактична теорія сприяє формуванню дослідницьких підходів та визначенню методів аналізу.



Таблиця 3.2

## Организація тренувального процесу підготовки юних каратистів на етапі спортивного вдосконалення

Технічні елементи	Рухова задача	Методи виконання	Спрямованність впливів	Застосування в навчальному процесі
Техніка стійок	Ухвалення стійки по сигналу Способи виконання: 1) з положення готовності; 2) з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, і ін.); 3) в русі; 4) з використанням розмітки; 5) в змагальних умовах («хто швидше», «хто краще»).	Ігровий	Виховання рухово-координаційних і швидкісних здібностей.	Перший рік навчання У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в основній частині заняття. Мікроцикли 4 - 14; 22 - 26.
	Ігровий Змагальний	Другий рік навчання У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в підготовчій (загальна і спеціальна розминка) і основної частини заняття. Мікроцикли 1-6.		

Продовження таблиці 3.2

Техніка переміщення	<p>Виконання пересувань зі стійок</p> <p>Способи виконання:</p> <p>1) по накресленої розмітці;</p> <p>2) з установкою на дотик будь-яких частин тіла суперника або захоплення предмета, прикріпленого до кімоно;</p> <p>3) естафети, з подоланням відстані певними пересуваннями.</p>	Ігровий	Виховання рухово-координаційних, швидкісних здібностей і загальної витривалості.	<p>Перший рік навчання</p> <p>У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в основній частині заняття. Мікроцикли 15 - 21; 29 - 33.</p> <p>Другий рік навчання</p> <p>У процесі закріплення і вдосконалення - в підготовчій (загальна і спеціальна розминка) і основної частини заняття.</p>
Техніка нападання	<p>Удари руками</p> <p>Способи виконання:</p> <p>1) виконання спеціально-підготовчих вправ:</p> <p>- з набивними м'ячами (метання набивного м'яча зі стійки);</p> <p>- імітаційні вправи з тенісними м'ячами (імітація удару рукою з подальшим випуском м'яча по заданій траєкторії);</p>	<p>Повторний</p> <p>Ігровий</p>	Виховання рухово-координаційних, швидкісно-силових здібностей і загальної витривалості.	<p>Перший рік навчання</p> <p>У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в основній частині заняття. Мікроцикли 7 - 14; 17 - 23; 37 - 45.</p> <p>Другий рік навчання</p> <p>В процесі, подальшого закріплення і вдосконалення - в підготовчій частині заняття в спеціальній розминці. Мікроцикли 1 - 26.</p>

	<p>- то ж в ігровій та змагальній діяльності («хто краще»).</p> <p>2) виконання цілісних дій по мішені.</p> <p>3) той же в ігровій діяльності («хто краще»).</p>	Змагальний		В основній частині заняття - мікроцикли 26-48.
	<p>Удари ногами</p> <p>Способи виконання:</p> <p>1) виконання спеціально-підготовчих вправ:</p> <p>- підйом коліна до торкання будь-якого підвішеного предмета;</p> <p>- то ж, але з протидією партнера.</p> <p>2) виконання цілісного рухового дії через яку-небудь перешкоду (стрічка, мотузка);</p>	Ігровий	Виховання рухово-координаційних, швидкісно-силових здібностей і загальної витривалості.	<p>Перший рік навчання</p> <p>У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - основної частини заняття. Мікроцикли 19 - 52.</p> <p>Другий рік навчання</p> <p>У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - основної частини заняття. Мікроцикли 27 - 52.</p>



	2) швидке і якісне повторення елемента, показаного будь-яким учнем. елементи самостраховки способи виконання страховкою.	Ігровий Змагальний		У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в підготовчій основній частині заняття.
	Техніка захоплень і звільнень способи виконання 1) за сигналом, один виконує захоплення, а інший здійснює протиборство. 2) один зі спортсменів виконує захоплення по заздалегідь обумовленим сигналом.	Ігровий Змагальний	Виховання рухово-координаційних, швидко-силових здібностей, швидкості рухів і спеціальної витривалості	Перший рік навчання У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в основній частині заняття протягом усього навчального року. Другий рік навчання. У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в підготовчій основній частині заняття протягом усього навчального року

Продовження таблиці 3.2

Комбінацій на техніка	Виконання комбінацій нападу і захисту способи виконання 1) точне повторення різних комбінаційних елементів за першим поданням. 2) те саме, але в дзеркальному відображенні.	Ігровий	Виховання рухово-координаційних здібностей	Перший рік навчання У процесі поглибленого розучування, подальшого закріплення і вдосконалення - в основній частині заняття. Мікроцикли 39 - 52. Другий рік навчання В процесі, подальшого закріплення і вдосконалення - в основній частині заняття. Мікроцикли 27 - 48.
Техніко-тактичні завдання	способи виконання 1) виконання техніко-тактичних завдань з динамічних положень зміна стійок і ін.).	сполучений	Виховання рухово-координаційних, силових здібностей і витривалості	Перший рік навчання В основній частині заняття. мікроцикли 27-52 Другий рік навчання 22-48

### **3.3 Ефективність підготовки каратистів на етапі спортивного вдосконалення**

З метою обґрунтування експериментальної структури тренувальних засобів по розвитку техніко-тактичної підготовленості юних каратистів на етапі спортивного вдосконалення, проведений педагогічний експеримент.

Оцінка ефективності тренування юних каратистів проведена на основі комплексу показників, що відображають тренуваність або функціональну готовність юних спортсменів: зміни показників, що відображають адаптацію організму до тренувальної діяльності, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, технічної підготовленості, від початку до кінця спостереження.

Порівняльний аналіз зміни функціонального стану юних каратистів експериментальної «ЕГ» та контрольної «КГ» груп (табл.3.3) виявив статистично достовірне поліпшення стану серцево-судинної системи у спортсменів експериментальної групи ( $P < 0,05$ ), за показниками ЧСС спокою і динамічної функціональної проби, в той час як у спортсменів з контрольної групи спостерігалось підвищення функціональної готовності лише за показниками ортостатичної проби і часу затримки дихання. Це свідчить про вираженому кумулятивний ефект занять спортсменів експериментальної групи.

Встановлено статистично достовірне зміна ( $P < 0,05$ ) показників загальної фізичної підготовленості у юних каратистів «ЕГ» від початку до кінця спостереження, яке склало: 15,6%, 9,3%, 19,6%, 17,7%. У юних каратистів з «ЕГ» відбулися позитивні, статистично достовірні зміни ( $P < 0,05$ ) за показниками швидкості простої зорово-моторної реакції - на 25% і зменшення помилки відтворення заданої траєкторії руху - на 24,9%, що є ознаками поліпшення аналітико-синтетичної діяльності ЦНС, що лежить в основі формування тактичного мислення спортсменів. Також у спортсменів «ЕГ» виявлено статистично достовірне поліпшення силових показників.

Таблиця 3.3

**Порівняльні дані показників функціональної, загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів експериментальної і контрольної груп в кінці спостереження**

Порівняльні дані показників функціональної готовності юних каратистів					
Показники	Групи спортсменів		Достовірність відмінностей		
	КГ	ЭГ	Т	Р	
ЧСС спокою (уд / хв)	74,9 ±1,6	71,4 ±1,4	2,02		<0,05
Почастішання ЧСС після ортостатичної проби, уд / хв	7,0 ±0,7	6,2 ±0,5	0,73		>0,05
Час затримки дихання (на вдиху), сек	25,9 ±2,0	29,0 ±2,7	1,43		>0,05
Динамічна функціональна проба - кількість нормотонічеській реакцій,%	37,1 ±2,2	56,7 ±2,8	8,77		<0,01
Динамічна функціональна проба - кількість гіпертонічних реакцій,%	30,0 ±2,0	29,5 ±1,5	0,27		>0,05
Динамічна функціональна проба - кількість гіпотонічних реакцій,%	32,9 ±2,2	13,8 ±1,6	9,79		<0,01
Порівняльні показники загальної фізичної підготовленості юних каратистів					
Біг 1000 м (сек) (витривалість)	52,7 ±11,3	46,1 11,3	1,39		>0,05
Стрибок в довжину з місця, см (Швидкісно-силові)	87,7 ±2,2	89,7 ±2,0	0,98		>0,05
Підтягування, кіл. раз (Силова витривалість)	±0,1	10,0 ±0,2	2,37		<0,05
Біг 30 м, сек (швидкісні)	±0,2	4,8 ±0,2	0,63		>0,05
Швидкість простої зорово-моторної реакції, см (швидкість)	6 ±0,5	5±0,4	5		<0,05



Продовження таблиці 3.3

	Просторова орієнтація, см (спритність)	1,8 ±0,4	3±0,5	2,64	<0,01
Порівняльні показники спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів					
	Удар рукою прямий в голову, балів (Рухово-координаційні)	±0,1	,0 ±0,1	12	<0,05
	Бічний удар ногою в тулуб, балів (Рухово-координаційні)	±0,3	±0,2	0,99	>0,05
	Шпагат, баллов (спеціальна гнучкість)	±0,3	±0,3	03	>0,05
	Відведення ноги, балів (Спеціальна гнучкість)	±0,3	±0,2	,41	<0,05
	Кидок набивного м'яча, (Швидкісно-силові), балів	±0,2	±0,2	,03	<0,05
Порівняльні показники технічної підготовленості					
	Перший комплекс технічної підготовленості «Те ваза ...»	±0,2	±0,3	0,41	<0,05
	Другий комплекс технічної підготовленості «Те ваза ...»	±0,3	±0,3	0,42	<0,05
	Оцінка прийомів	±0,2	±0,3	0,41	<0,05

У спортсменів контрольної групи було виявлено деяке, статистично достовірне поліпшення показників, що характеризують загальну витривалість і швидкість 13%, і незначне, статистично недостовірне поліпшення показників швидкості зорово-моторної реакції і просторової орієнтації 7,3%, і 4,0% (табл.3.3).

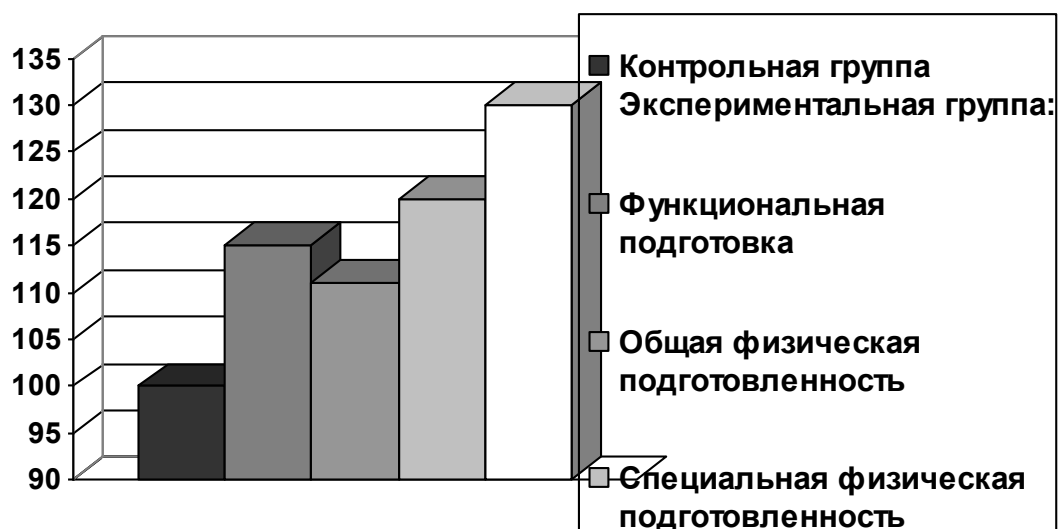
Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості, що характеризує успішність ведення змагальної діяльності і ймовірність швидкого прогресування в обраному виді спорту, дозволив виявити статистично достовірне ( $P < 0,05$ )

поліпшення показників спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах.

Одна з основних завдань, що вирішуються на етапі спортивного вдосконалення - оволодіння основами техніки обраного виду спорту. Оскільки здійснити оцінку технічної підготовленості юних спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку навчання неможливо, то тестування рівня технічної підготовленості здійснювалося в кінці навчання. Порівняльний аналіз показав наявність статистично достовірних відмінностей ( $P < 0,05$ ) рівня технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи (табл.3.3).

Порівняльний аналіз отриманих даних, представлений в таблиці 3.3, свідчить про те, що тренування юних каратистів, організована за розробленою структурі тренувальних засобів різної спрямованості, забезпечує більш ефективне формування їх функціональної готовності, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, а також рівня техніко-тактичної підготовки.

На рисунку 3.2 представлений комплексний стандартизований аналіз зміни функціональної, загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних каратистів «ЕГ» і «КГ» в кінці педагогічного експерименту (%%). Представлений аналіз характеризує отримані порівняльні стандартизовані комплексні результати, показані юними каратистами «ЕГ» і «КГ» після закінчення експерименту.



\* За 100% прийнято рівень різнобічної підготовленості юних спортсменів контрольної групи в кінці педагогічного експерименту.

Рис. 3.2 - Рівень різнобічної підготовленості юних спортсменів експериментальної групи в кінці педагогічного експерименту.

## Висновки

1. Розроблено класифікацію технічних елементів карате, що включає базову техніку виконання юними спортсменами стійок, пересувань, нападів, захисту, комбінацій, прикладних елементів і варіативну техніку програми куміте, що дозволяє систематизувати засоби техніко-тактичної підготовки, оптимізувати вибір засобів фізичної підготовки і ефективно вирішувати рухові завдання в процесі тренувальної і змагальної діяльності юних спортсменів карате.

2. Аналіз змагальної діяльності по «куміте» спортсменів високої кваліфікації дозволив визначити основні технічні компоненти змагальної діяльності (частота використання і характер ударних дій в поєдинку), до яких відносяться (в порядку убутання): кругові удари ногою в «нижній рівень», прямі удари кулаком лівої і правої рук, удари розгорнутим кулаком в область сонячного сплетення, прямі удари ногою в «середній рівень», кругові удари ногою в «верхній і середній рівень», кругові удари ногою в «середній рівень». Отримані дані дозволяють більш цілеспрямовано орієнтувати навчально-тренувальний процес юних каратистів на освоєння основних компонентів змагальної діяльності, при вирішенні завдань «наповнення» даних технічних елементів силовим змістом.

3. В результаті виконаного дослідження показано, що на ефективність змагальної діяльності в карате найбільший вплив робить рівень розвитку координаційних здібностей, що визначають точність просторових, часових і динамічних параметрів рухів, швидко-силових характеристик елементарних і складних рухових дій і спеціальної гнучкості.

4. В результаті педагогічного експерименту обґрунтовано раціональне співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості при підготовці юних спортсменів карате. На етапі спортивного вдосконалення обсяг тренувальних засобів техніко-тактичної підготовки повинен становити 45% від загального

обсягу тренувального часу, обсяг засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки повинен знаходитися на рівні 40 - 45% і 10 - 15% відповідно.

## Список використаних джерел

1. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. — М.: Фаир-пресс, 2001. — 304 с.
2. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.— Воронеж, 1999. — 116 с.
3. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. — М.: Спорт-пресс, 2006. — 240 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 152 с.
5. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. — М.: АСТ, 2004. — 176 с.
6. Международные правила по соревновательному каратэ (WUKO, JKF). — Йошкар-Ола, 1992. — 80 с.
7. Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. — М.: ХаГАФК, 2001. — 76 с.
8. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. — М.: Эксмо, 2006. — 256 с.
9. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. — М.: Книжный дом, 2007. — 324 с.
10. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян. — М., 1985. — 48 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 186 с.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. — Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Т. 1. — 304 с.

13. Учение о тренировке: Введение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 328 с.
14. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. — М.: Модус, 1995. — 184 с.
15. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. — М.: Эксмо, 2006. — 208 с.
16. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Н.А. Худадов. — М., 1997. — 122 с.
17. Цвелёв С. Путь каратэ: от ученика до мастера: В 3-х тт. / С. Цвелёв. — М.: АСТ, 1992. — 750 с.
18. Шарипов А., Малков О. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Шарипов, О. Малков. — М.: ФиС, 2007. — 224 с.