

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ**

Кваліфікаційна робота

Виконав студент VI курсу, групи 683
Никитенко Антон Вікторович
Керівник: кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Тупеев Юлай Вільйович

Миколаїв 2024

Згідно рішення кафедри олімпійського та професійного спорту

Протокол №.....від

Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти
.....

на тему: «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів 15-17
років в сучасному карате» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Надія ДОВГАНЬ

Декан факультету

Юлай ТУПЄЄВ

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ В КАРАТЕ.....	7
1.1.Визначення спортивної техніки та тактики в карате.....	7
1.2.Технічна підготовка.....	11
1.3.Тактична підготовка.....	20
1.4.Контроль техніко-тактичної підготовки каратистів	35
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ..	41
2.1. Методи дослідження	41
2.2. Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ.....	47
3.1. Особливості підготовки каратистів 15-17 років.....	47
3.2. Сутність планування навчально-тренувального процесу.....	55
3.3.Експериментальна методика проведення техніко-тактичної підготовки спортсменів в сучасному карате.....	58
3.4. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	70
ВИСНОВКИ	76
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Східні традиційні єдиноборства викликають неабиякий інтерес у підростаючого покоління, приваблюючи різноманітним рухів (техніки ударів і кидків) та їх ефективністю. Гармонійне єднання тіла і духу людини є само собою зрозумілим чинником східних єдиноборств, що характеризується складною системою психологічної підготовки та цілісним уявленням про людину та навколишню дійсність завдяки її розвиненим спортивним, моральним і психологічним якостям, здатність змінюватися на краще і тим самим створювати гармонію в собі та навколишньому світі. Цінність цього методу не потребує особливих доказів, вона підтверджена всією багатовіковою історією можливого розвитку бойових мистецтв [12; 24; 32; 74]. Деякі тренери не враховують виховний ефект занять єдиноборствами. Для дітей і підлітків, які виростили на сучасних єдиноборствах, приваблива сама техніка, а не процес самовдосконалення. У них також є бажання всьому навчитися, негайно і швидко. Останнім часом тренування з карате стали популярними в усьому світі. Доведено, що воно позитивно впливає на організм дитини, приводячи до рівномірного розвитку всіх рухових навичок, розвитку функціональної витривалості організму і в той же час розвитку моральних і вольових якостей. Карате виховує у дітей дисциплінованість, самоконтроль, відповідальність та вміння працювати в команді.

Карате як вид спорту є ефективним засобом фізичного розвитку дітей і не тільки зміцнює здоров'я, комунікативну та соціальну активність, але й впливає на інші аспекти життя спортсмена: умови в суспільстві, на роботі, зрозуміло. У карате діти особливо вдосконалюють і зміцнюють власне тіло, власну фігуру і здатність контролювати власні рухи.

Карате стає джерелом фізичної активності і своєрідним регулюючим органом, який гарантує управління важливими процесами і підтримання стабільного внутрішнього середовища.

Більшість спортивних фахівців вважають, що карате всебічно впливає на гармонійний розвиток дитячого організму, на спортивні здібності та фізичну функціональну витривалість дітей, а разом з тим впливає на підвищення моральних і вольових якостей дітей.

Про популярність карате в Україні та світі свідчить зростання науково-методичної літератури та прикладних досліджень, присвячених удосконаленню координаційних якостей, техніко-тактичної підготовки, використання комп'ютерної техніки та інших сучасних технологій, зокрема розкриваються такими дослідниками В. С. Ашанін, С. С. П'ятисоцька, А. П. Конох, О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. В. Дніщенко, А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко, О. Р. Задорожна.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально довести ефективність фізичної підготовки спортсменів-каратистів 15-17 років.

Завдання роботи:

1. проаналізувати загальні засади карате, як виду спорту;
2. визначити ефективні методи і прийоми техніко-тактичної підготовки каратистів 14-15 років;
3. описати методи та методику проведення дослідження техніко-тактичної підготовки на етапах спортивного удосконалення сучасного карате;
4. експериментально перевірити ефективність методики техніко-тактичної підготовки на етапах спортивного вдосконалення.

Предмет дослідження: удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів 15-17 років в сучасному карате.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес спортсменів-каратистів 15-17 років.

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

Наукова новизна: з'ясовано ефективність впливу техніко-тактичної підготовки каратистів 15–17 років на етапі спеціалізованої підготовки базової

підготовки через вдосконалення тренувального процесу, що полягає в його раціональному річному плануванні, використання спеціальних технічних, тактичних прийомів і програм, формуванні психічних якостей, покращення фізичної підготовки та антропометричних показників.

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

Практичне значення полягає в застосуванні комплексного підходу до техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальному процесі юних каратистів 15–17 років, а саме: проведення спеціалізованих занять з технічних прийомів і програм, забезпечення психічних якостей, що інтегровані в систему тренувальних занять спортсменів-каратистів, покращення підготовки фахівців із карате, які тренують і виховують юних спортсменів, орієнтацією не лише на фізичний розвиток, а й також на вдосконалення рухових якостей (силових, швидкісних, координаційних) для досягнення оптимального спортивного результату. Отримані результати дослідження можуть використані тренерами у навчально-тренувальному процесі в якості методичного матеріалу.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота другого (магістрського) рівня складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (55 найменувань), додатків. Робота містить 9 таблиць та 13 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 91 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ В КАРАТЕ

1.1. Визначення спортивної техніки та тактики в карате

«Тактика карате» - це свідоме і вміле «застосування» різних технічних і психологічних прийомів для перемоги над супротивником і досягнення високих результатів.

Основи тактики карате полягають у наступному:

- проблема оцінки сили супротивника і власних можливостей;
- візуалізація підходу;
- відстеження противника;
- перехоплення ініціативи на свою користь;
- відстоювати свій стиль і темп;
- виснаження противника;
- самоконтроль.

Форми тактики: відкрита і прихована.

Основна мета карате - нейтралізувати супротивника найефективнішим способом з найменшими зусиллями.

Щоб досягти цього:

- правильно визначити співвідношення сил;
- вибрати оптимальний момент;
- як дотримуватися дистанції;
- у бою бути обізнаним з фізичними характеристиками противника і підготуватися до реальної бойової ситуації.

Також необхідно відповідно змінювати свій стиль ведення бою:

«удари ногами, кулаками, підсічки, захоплення рук і тіла з подальшими кидками, боротьба на кісточках тощо». Використання тієї чи іншої техніки залежить від місця, де відбувається бій, та положення опонента.

Ефективність (на відміну від раціональності) техніки є характеристикою якості технічного навчання [13].

Технічна підготовка - це процес оволодіння системою рухів каратиста (технікою карате) з метою досягнення високих результатів у спорті в майбутньому.

Технічна підготовка тісно пов'язана з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною)[13].

У технічній підготовці спортсмен вивчає основні та додаткові рухи і технічні прийоми.

Техніка: спеціальні пози та рухи, що виконуються каратистами в не змагальних ситуаціях.

Рух: один або кілька прийомів, що використовуються в змагальному середовищі.

Базові прийоми та рухи карате є необхідним набором технічної підготовки каратиста, тоді як допоміжні елементи - це окремі елементи рухів, які є результатом творчої роботи спортсмена. Допоміжні елементи - це елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсмена.

У карате технічна підготовка каратиста - це процес навчання конкретним рухам, ударам, що застосовуються, техніці та навичкам виконання різних їх комбінацій[16].

Виділяють три рівні технічної підготовки: тренування рухових навичок, техніка та компетентність. Остання характеризується стабільністю, надійністю та автоматизмом [10].

У карате слід розрізняти загальну та спеціальну технічну підготовку.

Загальнотехнічна підготовка - це тренування різних навичок і рухових здібностей і охоплює різні варіанти технічних рішень спортивних і навчальних завдань, відповідно до повного використання техніки карате. Загальна фізична підготовка - це розвиток навичок і вмінь карате на основі високої атлетичної підготовки спортсмена.

Це включає в себе прес, віджимання, плавання та участь у різних видах спорту.

На жаль, у більшості випадків спортивні результати не є переконливим показником ефективності навички. Це пов'язано з тим, що спортивні результати залежать від інших факторів, окрім техніки, таких як розвиток дрібної моторики. Наприклад, той факт, що один фехтувальник може перевершити іншого в стрибковій атаці (блискавці), пояснюється не технічними перевагами, а тим, що він має хороші стрибкові якості і добре розвинену швидкість.

Таким чином, описана процедура оцінки ефективності техніки підходить в основному тоді, коли технічні засоби не вимагають екстремального атлетизму (наприклад, у волейболі, де можна оцінити техніку подач і других передач, тоді як атакуючі прийоми явно неможливі).

У більшості випадків виправданим є інший метод: порівняння характеристик руху з ідеалом. Наприклад, у стрибках у висоту одним з показників ефективності техніки є відстань від тіла до перекладини в момент перетину перекладини.

Раціональна техніка може базуватися на декількох критеріях:

а) біомеханічний; б) фізіологічний; в) психологічний; г) естетичний. Нераціональна техніка, характерна для спортивної ходьби, часто викликає сильний біль у передньому великомілковому м'язі, що пов'язано з поганим кровотоком через те, що йому не вистачає часу для розслаблення при одному кроці. Техніка в спорті та бойових мистецтвах визначається прагненням виконувати рухи з якомога меншим дискомфортом для суперника (хоча це може бути незручно для спортсмена або призводити до зниження м'язової сили і швидкості).

«Наприклад, технічні рухи повинні бути несподіваними для суперника. Тому бажано впроваджувати його раптово (без підготовки) або після оманливої «неправильної дії».

«Неправильна дія». З точки зору механізмів руху такі рухи нераціональні (при цьому вони знижують силу, швидкість, а іноді і точність руху), але можуть вразити супротивника.

Тому такі прийоми технічних рухів в іграх і єдиноборствах є найбільш раціональними.

Ця група критеріїв є визначальною для видів спорту, де краса рухів є основою техніки (наприклад, гімнастика, фігурне катання) [14].

Порівняльна ефективність. У цьому випадку техніка висококваліфікованого спортсмена розглядається як техніка чемпіона. Ознаки техніки, які закономірно відрізняються (і змінюються з ростом спортивної майстерності) у спортсменів різної кваліфікації, називаються дискримінаційними. Такі ознаки виконання техніки використовуються як ключові показники лише тоді, коли техніка руху настільки складна, що неможливо визначити найбільш обґрунтовану варіацію на основі біомеханічного аналізу. В інших випадках дискримінаційні характеристики доповнюють показники абсолютної ефективності і часто збігаються з цими показниками [15].

Оцінюючи ефективність техніки на основі її ідентифікаційних характеристик, необхідно враховувати, що навіть техніка видатних спортсменів може бути не зовсім раціональною.

У сучасному спорті ймовірність серйозних технічних помилок, що трапляються серед найкращих спортсменів світу, з роками зменшилася. Тому в більшості випадків можна використовувати порівняльні показники ефективності, особливо коли всі сильні спортсмени використовують однакову техніку.

Для визначення відмінних характеристик використовується один з двох дослідницьких підходів:

- а) Порівняння результатів спортсменів з високою і низькою технікою.
- б) Розрахунок коефіцієнтів рівняння регресії між спортивними результатами з одного боку і технікою з іншого.

Сигнали розпізнавання не завжди легко помітні. Наприклад, під час основного бігу обидві ноги зазвичай розслабляються на останньому зусиллі.

Ефективність реалізації (ефективність виконання). Ідея цих показників полягає в тому, щоб порівняти результати спортсменів або оцінити рівень розвитку їхніх рухових навичок.

У цьому випадку ефективність техніки вимірюється тим, наскільки добре спортсмен використав рухову навичку під час виконання руху. Цей підхід ґрунтується на взаємозв'язку між трьома показниками: спортивними результатами, розвитком рухової навички та ефективністю техніки.

На практиці це робиться шляхом порівняння результатів спортсменів у

а) Технічно складних рухах (зазвичай тих, в яких спортсмен спеціалізується);

б) технічно простих завданнях, які вимагають розвитку рухових навичок, подібних до тих, які розвиває тренер.

1.2. Техніка підготовки

Техніка ударів руками (ТЭ ВАДЗА)

Майже будь-яка тверда частина людського тіла може бути використана як засіб захисту або нападу, включаючи руки і ноги. У шотокан, як і в карате, використання рук як засобу нападу або захисту відіграє головну роль. Основними критеріями раціональності при виконанні ударів руками є:

- час розгону тіла спортсмена при досягненні цілі і приховування виконання від зони удару;
- досягнення максимальної горизонтальної швидкості тіла та ударної ланки;
- збільшення ударної маси в ударній взаємодії [11].

Одним з найнебезпечніших ударів в карате є удар кулаком. Такий удар являє собою прямий удар кулаком вперед. Кулак стискається шляхом почергового згинання фаланг пальців і відкидання зігнутого великого пальця вгору.

Удари в карате використовуються і як наступальна зброя, і як важлива захисна техніка в карате. Традиційно техніка карате була прямолінійною, впевненою і сильною. Це пов'язано з тим, що від впевненості техніки та її ефективності залежить життя бійця. Удари ногами вище пояса не використовувалися, основною була техніка рук. Крім того, одним з найнебезпечніших ударів вважався прямий удар ногою вперед з розвороту в повітрі. Це пов'язано з тим, що швидкість удару в повітрі, нанесеного з правильної позиції, після фінта або для прискорення атаки суперника, важко побачити і оцінити.

Прямі удари наносяться тільки вперед на місці. Траєкторія удару - пряма лінія. Рука повертається у вихідне положення (пулер) по тій же траєкторії. Іншими словами, у вихідному положенні нещільно стиснутий кулак знаходиться на поясі пальцями вгору. Коли рука випрямляється в кінцевому положенні, кулак знаходиться пальцями вниз. Кулак обертається на 180 градусів.

З вихідного положення на місці удар виконується наступним чином. Попросіть дітей стати перед вами на рівні грудей із стиснутим лівим кулаком (пальцями донизу), одягненим у вулик. Права рука, що тримає стиснутий кулак (пальцями вгору), знаходиться на рівні талії. Лікті розведені в сторони, а плечі розслаблені. Одночасно починайте змінювати руки. Права рука йде вперед, а ліва - до талії. Траєкторію потрібно тримати прямо, а кулаки обертати по спіралі. Кулак витягнутої руки повинен знаходитися на рівні грудей по вертикальній осі тіла.

Помилки при нанесенні удару з подальшим поштовхом:

1. підняття плечей при нанесенні удару;
2. надмірний поворот і нахил тулуба вперед;
3. витягування рук від живота, а не від тазостегнових суглобів;
4. підняття ліктя в сторону в процесі випрямлення руки;
5. нахил тулуба в бік під час нанесення удару;

6. удари наносяться не по центральній лінії тіла суперника, а по його боках;
7. кулак не є продовженням передпліччя, тобто не знаходиться на одній лінії з передпліччям і спрямований вгору або в сторону;
8. гвинтове обертання прямої руки починається не на початку руху, а після нього.

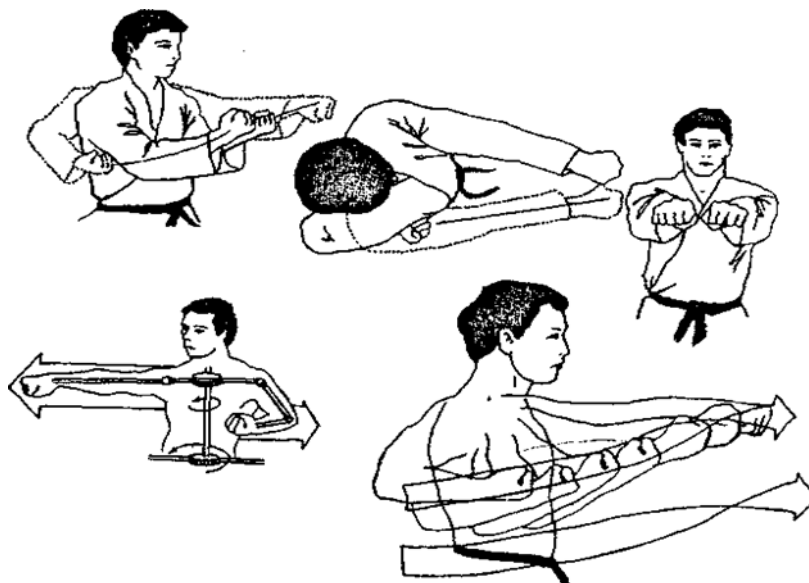


Рис 1.1. Ой-дзукі

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

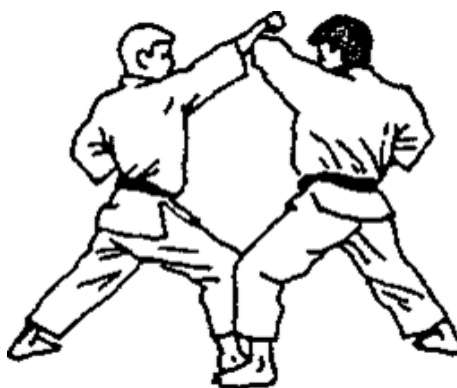


Рис.1.2. Кізамі-дзукі

Якщо однакова рука і йорой (наприклад, ліва рука і ліва нога) з'являються перед ударом в кінці переднього або заднього удару, цей удар називається ойрі-цукі. Якщо перед ударом з'являються інші рука і нога (наприклад, права рука і ліва нога), такий удар називається гяку-цукі. При русі вперед в стійці з нахилом вперед руки виводяться вперед в момент, коли передня нога досягає підлоги, або до цього моменту. Пам'ятайте, що кулак є продовженням передпліччя і всієї руки, і що руки знаходяться на одній прямій лінії. При русі назад руки «випускаються» вперед в той момент, коли ноги досягають підлоги позаду тіла або в кінці попереднього кроку перед ним.

В обох випадках задня нога повинна бути відразу ж вирівняна з коліном в кінці кроку.

Тіло розташовується вертикально, з невеликим зміщенням назад.

Основні помилки при зворотному поштовху руками:

1. траєкторія кроку - пряма лінія, а не дуга кола;
2. корпус нахилений вперед або вбік;
3. на початку кроку нога спочатку рухається вперед;
4. лікті піднімаються в сторону;
5. руки починають рухатися від живота, а не від тазостегнового суглоба
6. задня нога не є прямою в кінці руху;
7. коліна випрямляються в середині кроку, що призводить до хвилеподібного руху у вертикальній площині;

З точки зору зв'язку рухів, зворотний поштовх є найскладнішим ударом ногою. Ліва рука для правшів, лівші звертають увагу на ліву руку, а правші звертають увагу на праву руку.

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

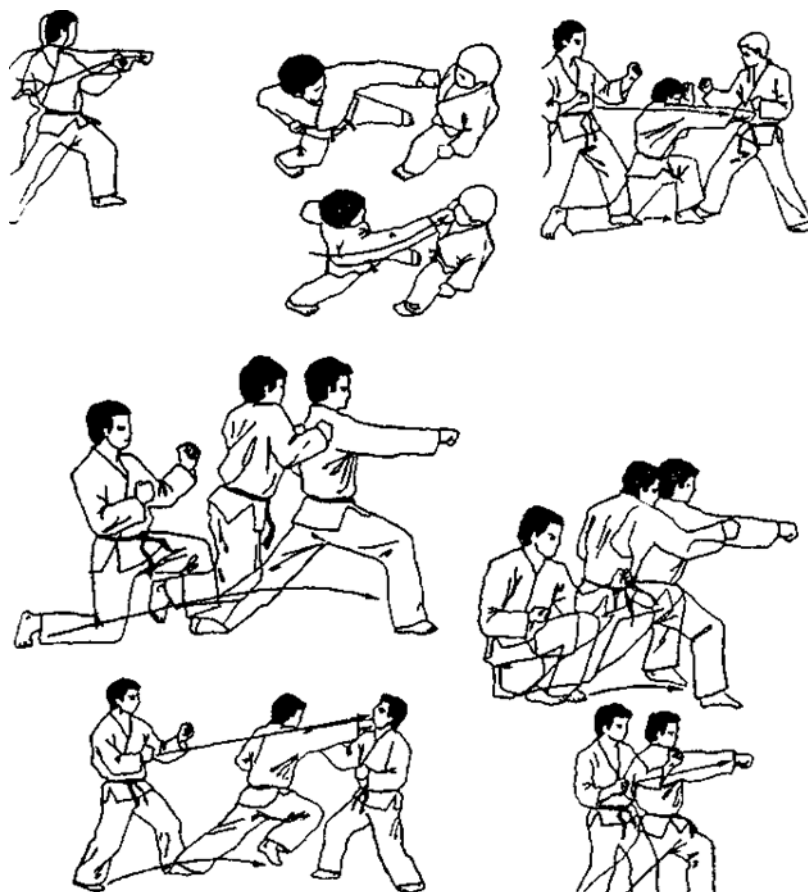


Рис.1.3 Гяку-дзукі

Техніка роботи ногами (ГЕРІ ВАДЗА)

Використовувати ноги складніше, ніж руки, оскільки ноги спочатку не були призначені для бою. Удари ногами сильніші, ніж удари руками, але повільніші, оскільки великим м'язам ніг потрібен час, щоб досягти максимальної швидкості. При використанні ніг важливо зберігати рівновагу, оскільки м'язи ніг дуже маленькі. Існують різні типи ударів ногами, і вони можуть бити однаково в різних напрямках, але в інших бойових мистецтвах деякі типи ударів використовуються частіше, ніж інші.

В інших бойових мистецтвах деякі види ударів ногою використовуються частіше, ніж інші. Удари виконуються передньою і задньою частиною стопи.

Ударна поверхня стопи:

Ударна поверхня стопи - це область під великим пальцем ноги. При нанесенні удару пальці ніг згинаються максимально 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.

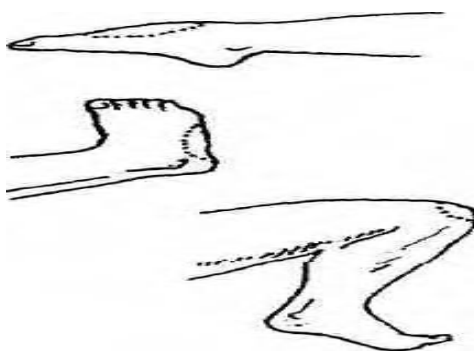


Рис.1.6 Хайсоку,Сокуто, Хіза

Працювати ногами зазвичай складніше, ніж руками, оскільки ноги є невід'ємною частиною бою і потрібно багато часу, щоб освоїти бойові прийоми на ногах. Удари ногами сильніші, ніж удари руками, і потребують більше часу для досягнення максимальної швидкості, оскільки м'язи ніг більші, ніж м'язи

рук. При використанні ніг як опорної поверхні важливо зберігати рівновагу. Відрив носка опорної ноги від землі особливо небезпечний при виконанні ударів. Площина опори зменшується в кілька разів, що може призвести до втрати рівноваги і падіння на землю. Крім того, коліно опорної ноги повинно бути зігнуте, і опорна нога повинна виконувати роль амортизатора, коли інша нога завдає удару ногою. Центр ваги повинен знаходитися над опорною ногою. Висота удару визначається здатністю підняти витягнуте коліно над опорною ногою і вирівняти коліно по прямій лінії.

Стегна відіграють фундаментальну роль в карате, особливо в шотокан карате-до. Це пов'язано з тим, що удари та уколи виконуються з постійною силою, яка залежить від горизонтального обертання тазостегнових суглобів.

Удари в шотокан карате-до є непроникаючими і повертаються у вихідне положення після того, як ударна поверхня контактує з мішенню.

Існує велика кількість різних типів ударів ногами, на різних рівнях і в різних напрямках, але, як і в інших бойових мистецтвах, різні типи ударів ногами використовуються частіше. Удари виконуються як передньою, так і задньою ногою.

Існує два види ударів ногою: кеаге та кекомі.

Кеаге - це різкий, швидкий удар ногою. Нога, яку б'ють, відразу ж повертається у вихідне положення. Техніка кеаге використовується на близькій дистанції.

Кекомі - це стоп-удар, тому його траєкторія лінійна (удар спереду, удар ззаду, удар збоку).

Коліно витягується в останній момент удару і нога на мить фіксується. Як правило, техніка удару ногою використовується в середній шерензі і виконується на дистанції.

Види ударів ногами

Передній удар ногою - виконується зі стійки з нахилом вперед. Передня нога не рухається, коліна не вирівняні, задня нога піднята, а нога, що б'є, не нижче рівня коліна опорної ноги. Іншими словами, чим вище піднято коліно

ударної ноги, тим вище удар. Коліно ударної ноги не повинно бути відведено в сторону, щоб не було зазору між поверхнею стегна опорної ноги і внутрішньою поверхнею стегна ударної ноги. Коліно опорної ноги повинно бути напівзігнутим і виконувати роль амортизатора. Удар виконується різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги і обертанням колінного суглоба. Удар супроводжується рухом стегон у напрямку удару. Стопа витягнута вперед, а носки зігнуті вгору. Удар наноситься частиною стопи, що знаходиться під великим пальцем ноги. Після контакту з суперником (підбиття або перекидання) стопа повертається до коліна опорної ноги, яка потім торкається підлоги.

Існує кілька способів нанесення удару ногою спереду:

1. передній удар виконується передньою ногою. При цьому вага переноситься на задню ногу, коліно передньої ноги піднімається нижче рівня коліна задньої ноги, а коліно передньої ноги сильно згинається. Потім ударна нога повертається до опорної і ставиться на підлогу.

2. какато вперед - лежачи - виконується з п'яти.

3. в протилежному напрямку до ура-мавасі - ура-мавасі - ура-мавасі, п'ятка розгортається назад по дузі ззовні всередину. Виконується зі стійки дзенку-дачі з відведеною назад передньою ногою, але може виконуватися і з інших стійок. Він також може виконуватися з передньою ногою вперед і корпусом, поверненим до супротивника або вбік під час удару. Для удару п'ятою стопа повинна бути піднята до гомілки.

Основні помилки ударів урі-маваші та уші-маваші:

1. коліно ноги, що б'є, піднімається не дуже високо;
2. нанесення удару по носку витягнутої ударної ноги перед ударом підшвою, а не п'ятою;
3. втрата рівноваги через надмірне відхилення тіла від вертикального центру ваги;
4. як правило, відсутність негативного моменту контакту між ударною ногою та мішенню.

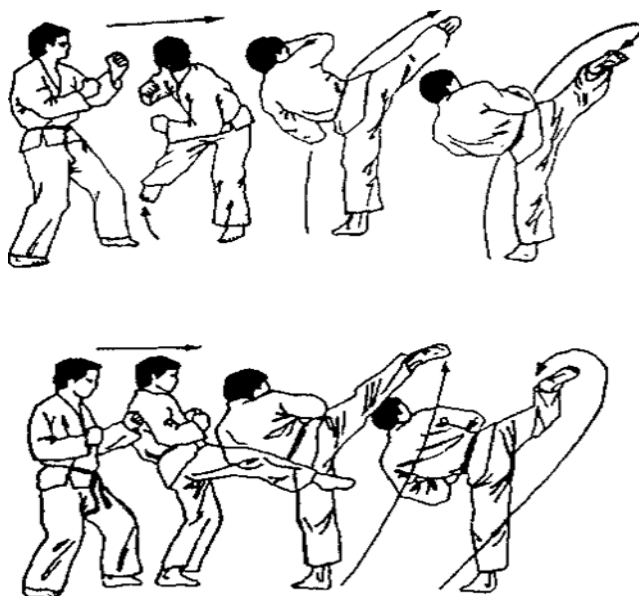


Рис.1.7 Уро-маваси гери

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;

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

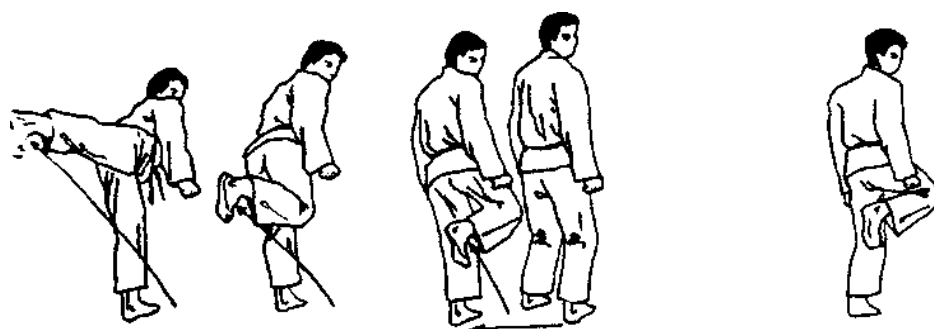


Рис.1.8 Уширо-гери

При виконанні уширогарі необхідно бачити, куди наноситься удар. Для цього потрібно або прогнути спину і дивитися через плече ноги, що б'є, або дивитися з того боку, звідки наноситься удар. Суть уширогарі полягає в тому, щоб розташувати коліно і пальці ніг ноги, що б'є, вертикально. Коліно ноги, що б'є, виконує роль амортизатора. Руки розташовуються по боках тіла для балансування та захисту тіла.

1.3. Тактика підготовки

Тактика карате, незалежно від правил, вирішує наступні завдання: тактика індивідуального бою, тактика бою і тактика змагань.

Індивідуальна тактика ведення бою уточнює концепцію, логічний зміст і шлях. Вони використовують один або кілька прийомів у поєднанні для вирішення тактичних завдань. Тактика бою: серія різних бойових дій для виконання тактики боротьби з конкретним супротивником в карате. Тактика бою складається з умілого використання прийомів і різних бойових дій, що виконуються в комбінації з противником для досягнення перемоги.

У карате техніка і тактика - це одне і те ж саме. Техніка дозволяє спортсменам виконувати атлетичні рухи у вигляді цілеспрямованих тактичних прийомів ведення бою. Для того, щоб застосувати техніку і виконати план, корисно використовувати різні ситуації. Таким чином, комбат - це спосіб поєднання технік карате для вирішення різних тактичних завдань.

«Пам'ятайте, що скільки б ви не знали про тактичні закони, вони не допоможуть вам у карате-до з поганими технічними навичками, так само як і не допоможуть вам, якщо ви вивчите ці прийоми досконало».

З самого початку вивчення техніки карате всі прийоми слід пояснювати з точки зору дотику та цінності. Застосування. Разом з розвитком технічних навичок розвивається здатність правильно мислити. У той же час, розвиток тактичного мислення є важливим для вдосконалення технічних навичок. Удосконалення базових технічних навичок повинно бути тісно пов'язане з розвитком почуття дистанції і здатності вібрувати в моменті, щоб синхронізувати свої дії відповідно до позиції і дій суперника. Вивчаючи техніку, необхідно одразу загадувати можливість її вирішення за допомогою низки тактичних завдань.

Тактика - це найкращий спосіб ведення бою для досягнення перемоги в певних умовах.

Тактична підготовка - це процес вивчення прийомів, їх видів і форм (індивідуальних і командних), а також способів реалізації спортивної тактики в умовах змагань[10]. Підготовка юних каратистів - це довготривалий, безперервний процес навчання.

«Тактична підготовка тісно пов'язана з іншими елементами підготовки, особливо з технічною підготовкою». У деяких випадках тактична підготовка ґрунтується на інформації про суперників, їхні сильні та слабкі сторони, фізичну підготовку, технічну, інтелектуальну та тактичну підготовку. Тактична підготовка базується на аналізі цієї інформації. Завдання розробляються для конкретного матчу [11].

Структура тактичної підготовки в карате включає дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактика в спорті неоднорідна за своїм змістом. Це пов'язано з тим, що в різних видах спорту змагальні конфлікти між гравцями можна розділити на три основні типи, які проявляються в трьох спортивних групах циклічні види спорту.

Легка атлетика, лижний спорт, гімнастика, плавання тощо. У бойових мистецтвах: боротьба, бокс, фехтування тощо. Це відбувається тоді, коли опонент є одночасно і суб'єктом, і об'єктом конфлікту і тому не дозволяє іншій стороні діяти по відношенню до нього. Характер конфліктної активності єдиноборця визначається насамперед тактикою демонстрації проти себе, доповненої тактикою руйнування та створення і використання ситуацій, тому тактика перемоги над суперником має комплексний характер [5].

Для того, щоб каратист міг успішно вирішувати вищезгадані тактичні ситуації, він повинен володіти всіма специфічними руховими навичками та теоретичними знаннями.

Ефективні каратисти мають наступні здібності:

- швидкі рухи, швидкі удари, техніки та різноманітні комбінації;
- постійна активність, бойовий дух, знання ката і куміте;
- оптимальне використання техніки карате на краю татамі;

- великий тактичний потенціал і різноманітність індивідуальних технік.

Тактичні знання - це розуміння прийомів, видів і форм тактики та їх використання в процесі тренувань і змагань. Тактичні навички - це поведінка, керована тактичними знаннями. Передбачення плану суперника і змагальної ситуації, здатність адаптувати власний тактичний план під час бою, тактичні навички - це загальна тактична поведінка, що здійснюється в процесі тренувань і змагань.

Тактичне мислення - це здатність приймати правильні тактичні рішення в умовах дефіциту часу і високої тактичної напруги [10].

Зміст змагальної тактики в карате складають засоби тактичної підготовки, що створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна розділити на чотири групи:

- 1) Спрямовані на провокування захисної реакції в опонента: залякування, придушення, виведення з рівноваги;
- 2) Спрямовані на виклик агресивної реакції в опонента (провокація);
- 3) Спрямована на відсутність реакції або слабкість опонента;
- 4) зосереджується переважно на використанні швидкості та сили.

«Тактична підготовка забезпечує спортсменів методами і прийомами ведення бою». Тактично обґрунтована поведінка на змаганнях означає правильний розподіл сил, вибір і виконання необхідних для перемоги прийомів і комбінацій різних ударів.

Таким чином, для розробки плану тактичної підготовки і плану бою на період змагань слід використовувати наступні дані:

1. сильні та слабкі сторони суперників у фізичному, технічному, тактичному та вольовому плані.
2. перевага противника у формі: які фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) противник використовує найкраще. Конкретні недоліки в розвитку фізичних характеристик противника є важливими даними для розробки власного тактичного плану.
3. загальна кількість техніки, що використовується противником у матчі.

4. характеристики кожного технічного засобу. Які захисні та контратакувальні дії суперника хороші, а які погані.

5. як суперник використовує свої тренувальні переваги в кожній фазі.

6. ступінь психологічної готовності противника (наприклад, сміливість, рішучість, стійкість, опір). Наявність або відсутність сильних психологічних рис у противника має значний вплив на тактичний план бою.

Весь комплекс техніко-тактичних знань, умінь і навичок набуває спортивної цінності тільки тоді, коли застосовується на практиці.

Змагальна техніка включає серії техніко-тактичних рухів, їх варіанти або окремі технічні рухи, що виконуються відповідно до чинних правил змагань з карате.

Існують також додаткові засоби для посилення тренувального впливу різних вправ на організм каратиста. Підгрупа спортивного інвентарю включає спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні споруди (гімнастичні зали, татамі, гімнастичні снаряди, прилади та аксесуари, наочне оформлення). До наступної підгрупи належать різноманітні тренажери, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань додаткової та спеціальної підготовки в карате.

Тренери розробляють комплекси вправ у підгрупах відповідно до рівня підготовки каратистів та конкретного завдання з удосконалення виду спорту. Їх використання забезпечує оптимальну готовність спортсменів до змагань. Суворих меж між підгрупами занять не існує. Однак існують принципові відмінності між приватними і загальними з точки зору форм і механізмів впливу на організм каратиста. Крім того, практика кожної підгрупи може бути дуже різною, як під час змагань, так і поза ними. Вони в більшій чи меншій мірі враховують їх.

«Перші три підгрупи фіксації» можуть бути використані для контролю впливу на тіло каратиста. Існують повні фіксації, часткові фіксації та локальні фіксації. У першій задіяно понад 2/3 всіх важливих м'язів, у другій - від 1/3 до 2/3 і в третій - до 1/3. Різні типи вправ можна використовувати для вирішення

різних тренувальних завдань. Вправи загального впливу забезпечують узгодженість роботи основних систем і функціональних механізмів організму, рухових і вегетативних можливостей. Вправи часткового і локального впливу дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі зв'язки і системи організму спортсмена з метою «нарощування» затримки до запланованого рівня [13, с.75].

Спортивна тактика - це система специфічних знань і навичок, спрямованих на вирішення завдання збору та аналізу інформації і прийняття рішень з метою оптимізації організації та структури основного змагального руху в умовах різних взаємодій з суперником (партнером).

Система - це ряд елементів, пов'язаних між собою в єдине ціле. Тактика складається з елементів. Ці знання і навички базуються на пізнавальних психічних процесах (відчуття, сприйняття, уява, пам'ять, мислення, інтелект і мова), які взаємопов'язані між собою і проявляються як діяльність [18]. Іншими словами, тактика - це система.

Під час тактичної підготовки спортсмен вивчає правила змагань, особливості суддівства та проведення змагань, деталі підготовки та найважливіші види дій, а також ступінь підготовки суперників. Під час змагань спортсмен використовує зібрану інформацію, аналізує ситуацію і поведінку суперників та приймає рішення на основі побаченого і власних знань.

Тактика базується на спеціальних тактичних навичках, оскільки всі тактичні завдання, які вирішують спортсмени на змаганнях, вимагають прояву цих навичок. Насамперед це спеціальні тактичні навички отримання інформації про наміри та особливості підготовки противника, приховування намірів противника, провокування противника на бажані дії, створення перешкод, проведення атаки, контратаки та вибору відповідного початку і закінчення єдиноборства. Виконання дій, часові, просторові та просторово-часові параметри та багато іншого.

«Тактика» - це система знань і навичок, але не єдина, і не єдина, пов'язана з пізнавальними психічними процесами. З її допомогою гравці отримують,

запам'ятовуюють, аналізують і приймають рішення щодо інформації. Таким чином, всі тактичні завдання виконуються в голові гравця. Важливо виключити руховий компонент діяльності з визначення "спортивної тактики". Сам рух, як результат прийняття рішення, слід вважати формою або способом рухової дії і називати «спортивною технікою».

«Для більш точного розуміння спортивної тактики необхідно розрізнити наступні напрямки тактичної діяльності. Збір інформації про суперника і конкретну змагальну ситуацію без безпосередньої взаємодії з ним. Безпосередня взаємодія спортсмена з суперником під час змагань». Взаємодія з суперником (партнером) у групі або команді.

Вироблення чітких, однозначних та інтерпретованих визначень понять є основою процесу розвитку наукового знання у всіх сферах діяльності. Точне формулювання поняття «спортивна тактика» дозволяє об'єктивно, теоретично і методично визначити тактику і конкретно впливати на розвиток тактичної майстерності спортсменів.

Ми (тренери та спортсмени) розуміємо тактику єдиноборств як «мистецтво доцільного використання спортсменом бойової майстерності, фізичних і психологічних можливостей для досягнення певних результатів при створенні певних умов ведення бою або досягнення, і змагання в цілому».

У єдиноборствах найважливішим аспектом є тактика ведення бою як нова якісна характеристика індивідуального стилю спортсмена. Крім того, самі дослідники ідентифікують стилі діяльності як тактику і розрізняють наступні стилі «атака», «контратака», «захист» і «комбінований»[19]. Однак характеристика та класифікація індивідуальних стилів за тактикою не є задовільною.

По-перше, тактика не відображає специфічних особливостей бойових мистецтв. Тобто існує можливість і правомірність для спортсменів змінювати свою тактику залежно від бойової ситуації, індивідуальних особливостей і спортивних здібностей суперників, конкурентоспроможності, травм тощо.

По-друге, вибір тактики не є довільним актом, а визначається виключно індивідуальними особливостями гравців. Спочатку обирається лише найефективніший тип для даного рівня майстерності. Наприклад, молоді початківці та потенційні майстри дзюдо досить ефективно "працюють" при використанні контратакувальної тактики, в той час як дзюдоїсти старшого віку вважають найбільш ефективною атакуючу тактику або віддають перевагу комбінованій тактиці (коли переваги атакуючої та контратакуючої тактики рівні).

По-третє, тактика в бойових мистецтвах є характеристикою стилю виконання спортсмена. І якщо характеристика стилю через тактику у спортсменів-початківців або спортсменів низької кваліфікації є правомірною, то тактика на вищих спортивних рівнях характеризується гнучкістю і не має прямого відношення до стилю діяльності. На думку провідних висококваліфікованих тренерів і спортсменів, дзюдоїсти на кваліфікаційному рівні спортивних чемпіонів, тобто чемпіонів світу, розвинули здатність тактично вільно і доцільно використовувати різноманітні тактичні прийоми (атака, контратака, захист) [14].

Таким чином, на вищому спортивному рівні тактика з необхідною і суворою організацією діяльності, що визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх умов, стає постійним засобом діяльності, який можна довільно вибирати і правильно застосовувати, виходячи зі спеціалізованих умов.

«Особливістю змагань з бойових мистецтв є безпосередній контакт учасників, який виражається в прямому фізичному впливі один на одного». Щоб перемогти в поєдинку, спортсмени повинні миттєво реагувати та передбачати дії своїх опонентів. Це вимагає добре розвиненого оперативно-тактичного мислення, зокрема здатності подумки моделювати наміри противника під час бою, ще до того, як вони будуть реалізовані. Реагувати на поведінку противника і навіть прогнозувати її можливе лише за умови хорошої фізичної підготовки та володіння різноманітними технічними прийомами.

Остання органічно поєднується з тактикою у вигляді техніко-тактичної поведінки і є ключовим елементом змісту техніко-тактичної підготовки [10].

Тактична підготовка передбачає вдосконалення раціональних способів вирішення завдань, що виникають у змагальному процесі, і розвиток специфічних умінь і навичок, що визначають ефективність вирішення цих завдань.

Тренування з карате - це складний комплекс фізичних і психічних вправ, кожна з яких вимагає глибокого розуміння її елементів. Без цього тренування каратистів були б неможливими. Основним тренуванням, що сприяє оволодінню цим мистецтвом, є психологічна підготовка бійця [14]. Перед тим, як працювати над шкірою та патентами, ми повинні спочатку підготувати свій розум і спрямувати думки в правильне русло. Для цього сядьте прямо, підібгавши під себе обидві ноги так, щоб обидва коліна були разом. Потім подивіться вперед пальцями ніг. Одна нога на носках іншої, тіло пряме, плечі прямі і паралельні землі, руки на стегнах, підборіддя злегка підняте, щелепа закрита, очі заплющені, тіло повністю розслаблене, розум вільний від сторонніх думок і всіх переживань.

У карате важливо не переоцінювати і не недооцінювати свого супротивника, а особливо не боятися його. Не варто переоцінювати можливості суперника. Ви повинні чітко визначити його в своїй свідомості і діяти відповідно до цього. Тримайтеся якомога ближче до супротивника і намагайтеся йому довіряти.

Пам'ятайте: «Чим далі ви відходите від супротивника, тим ближче він до вас». У карате не можна заспокоюватися на тимчасових успіхах, не можна зупинятися на досягнутому. Треба пам'ятати, що можливості людини безмежні, а вдосконалення - це завжди реальність. Фізична підготовка повинна займати особливе місце поряд з психологічною підготовкою.

Під час фізичних тренувань спортсменам може бути складно вибрати правильну компанію і спланувати себе. У таких випадках можна скористатися

вже перевіреною програмою тренувань, враховуючи лише власні фізичні особливості та рівень підготовки [13].

У дні, коли проводяться силові тренування, в навантаження слід включати лише легку розминку і вправи на розтяжку. Ранкову зарядку можуть виконувати люди, які не здатні виконувати такі навантаження. Несилові тренувальні дні слід присвячувати розвитку або підтримці загальної (аеробної) витривалості та гнучкості. Однак ці «додаткові» заняття не повинні бути нудними. Тому дуже важливо вести щоденник тренувань, в якому слід фіксувати не тільки зміст і кількість проведених тренувань, а й стан здоров'я та показники.

На другому етапі навантаження ще більше збільшується. На цьому етапі основна увага приділяється розвитку м'язової сили, а також збільшенню м'язової маси. Ідея полягає в тому, щоб збільшити м'язову масу. Кожну вправу в комплексі слід виконувати в один-два підходи, як і в попередньому місяці. Однак кількість повторень у підході слід варіювати від місяця до місяця, враховуючи особливості організму: на четвертому місяці кожна вправу комплексу слід виконувати в одному підході з п'яти-шести повторень, а на п'ятому - у двох підходах. В останній місяць першої фази кожна вправа повторюється п'ять разів, а в другій фазі - дев'ять разів. Виняток становлять вправи на прес, які слід повторювати 15-30 разів. Це пов'язано з тим, що нехтування вправами на гнучкість «фіксує» м'язи і знижує їхню здатність до скорочення [12].

Третій етап присвячений збільшенню м'язової маси з одночасним нарощуванням сили. Кожну вправу слід виконувати в три підходи по 8-10 повторень, поступово збільшуючи вагу. Вправи для розвитку м'язів передпліччя повторюються 12-15 разів, вправи на прес без ваги - 30-50 разів і, нарешті, вправи з обтяженням повторюються 15-20 разів.

У четвертій, завершальній фазі перші два місяці концентруються на розвитку максимальної сили м'язів, а третій місяць - на корегуючому силовому тренуванні. У цій фазі слід зосередитися на групах м'язів, які відстають або

важко піддаються тренуванню. Якщо рік виявиться дуже насиченим, тренування можуть перейти до загальнорозвиваючих тренувань з акцентом на розвиток загальної (аеробної) витривалості, точності і швидкості рухів. Таким чином, навантаження можна «контрастувати» з навантаженням попереднього року. При цьому відновлення після попереднього силового тренування буде швидшим, тренування буде більш емоційним, а мотивація до продовження спортивних тренувань збережеться.

1. Види тактики в карате

Тактика каратиста значною мірою залежить від його індивідуальних особливостей. Дійсно, кожен кваліфікований борець має свій власний тактичний стиль, свій власний унікальний стиль.

Залежно від поведінки, яка характеризує тактичну поведінку бійця в бою, можна виділити наступні основні тактики: наступальна тактика, контратакуюча тактика, захисна тактика і універсальна тактика.

Наступальна тактика - це тактика, яка активізує бойову діяльність. Вони б'ються сміливо і рішуче атакують ворога. Така тактика характеризується лінійними та випадковими позиціями, небойовими шляхами та складними діями, які поєднують різні тактичні маневри з реальними спробами виконати улюблену техніку або контратакувати [12].

Тактика атаки вимагає хорошої фізичної та психологічної підготовки, використання різноманітних технічних засобів і складних тактичних маневрів. Їх можна розділити на два типи: безперервні та спорадичні атакуючі тактики [13].

Тактика безперервного нападу характеризується тим, що борець, який володіє ініціативою, веде бій у високому темпі, постійно інтенсифікує бій і намагається атакувати противника за допомогою вмілого поєднання помилкових дій і його справжніх намірів виконати свої улюблені прийоми, йдучи на розумний ризик.

Ця тактика особливо небезпечна для гравців, які не справляються адекватно з обмеженнями і не розвинули стійкість.

Тактика епізодичних атак означає, що атакуючий боєць проводить атаки через певні проміжки часу і час від часу. Кожна запланована атака виконується без затримки, в потрібний час і з повною силою. Боєць намагається її здійснити.

Контратакувальна тактика означає побудову бою на контратаках і контрударах, використання можливостей, що виникають внаслідок агресивної поведінки противника.

Тактика контратаки особливо ефективна проти ворога. Вороги рухаються повільніше, ніж бійці, і атакують постійно або час від часу. Це також ефективно при контратаках.

Випадкові атаки, які бійці можуть здійснювати в бою на низькому, середньому та високому рівнях.

Атакуючи в низькому або середньому темпі, боєць може втратити сили або енергію, оскільки між атаками є певний час на відновлення.

Важливі та цілеспрямовані атаки на тлі великої кількості сутичок виокремити набагато складніше. Це можливо лише в тому випадку, якщо боєць має відмінну витривалість, особливо проти швидкості.

Оборонна (вичікувальна) тактика характеризується тим, що боєць зосереджує всі свої рухи на захисті, не бере активної участі в бою і намагається атакувати лише тоді, коли противник помиляється.

Така тактика робить бійця повністю залежним від дій. Це пов'язано з тим, що якою б ретельною не була оборона, не завжди можливо захищатися від наполегливого і зухвалого супротивника протягом усього бою. Подолання захисту і проведення прийому.

2. Типи тренувань

Залежно від індивідуальних психологічних, фізичних і технічних характеристик, один боєць може віддавати перевагу наступальній тактиці (тактиці безперервних або спорадичних атак), а інший - тактиці контратак. Однак сучасний рівень розвитку бойових дій вимагає, щоб кожен боєць був знайомий з усіма типами тактик і вмів їх комбінувати та використовувати

належним чином відповідно до особливостей супротивника, своєї підготовки та конкретних обставин бою або змагань [18].

Як у бойових мистецтвах, так і в білому бою основним видом підготовки є всебічна підготовка, з якої можна виділити три види підготовки: фізична підготовка (загальна та спеціальна підготовка), техніко-тактична підготовка та психологічна підготовка. Більш детальне та поглиблене вивчення цих аспектів необхідне для підвищення рівня всебічної підготовки.

Основним видом тренувань, комбінованої підготовки, є змагальна практика за правилами, встановленими в даному виді бойового мистецтва. Такі поєдинки характеризуються стандартними умовами ведення бою (правилами), стандартними рівнями фізичної підготовки (ваговими категоріями), стандартними рівнями (вагові категорії), стандартним рівнем підготовки (розряди) суперників. Це дозволяє збалансувати показники перемог учасників [2].

За цих умов три фактори сприяють досягненню бойової переваги

- Фізична підготовка
- Тактична підготовка
- Морально-вольова підготовка [11].

Ці елементи визначають тип тренувань, необхідних для всебічної підготовки.

У будь-якому виді бойового мистецтва змагання є умовним. У зв'язку з цим, оскільки спортсмен безпосередньо бере участь у поєдинку, можна закласти основи вміння вести бій безпосередньо. Змінюючи умови (правила), можна створити певну варіативність стилів ведення бою. Таким чином, спортивний бій може сформувати досить детальну загальну основу ведення бою, включаючи маневри і взаємодію з противником.

У той же час, бойова ситуація визначає особливості та пріоритети виду підготовки:

- узагальненість, нечітка мета технічних дій (заманювання противника в певну позицію, атака замість конкретного місця або частини тіла (голови, тулуба)), дозволяє сформулювати лише загальну основу техніки;

- обмеженість спорядження вимагає детального навчання загальним принципам тактики;

- безпека ведення бою значно знижує важливість психологічної підготовки;

- безпека ведення бою значно знижує важливість психологічної підготовки. Кількість резервних можливостей і відносна тривалість бою визначають пріоритетність фізичної підготовки в лісі.

У зв'язку з цим основу структури підготовки рукопашника можна показати таким чином: фізична підготовка має пріоритет, на базі якої відбувається техніко-тактична підготовка; психологічна підготовка відбувається в процесі фізичної підготовки; техніко-тактична підготовка має комплексний характер [9].

Розглянемо різні види підготовки під час тренувань.

1. Фізична підготовка.

Для бойових мистецтв фізична підготовка визначається як розвиток фізичних якостей (м'язової сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості) загалом і стосовно до обраного виду спорту зокрема. При цьому сила визначається як ключова фізична якість на думку деяких авторів, хоча конкретного пріоритету не існує. Вибір засобів фізичної підготовки в єдиноборствах визначається виключно цілями та базовим рівнем і не має принципових обмежень. Звичайно, це трудомісткий процес. Крім того, бойові мистецтва передбачають систему фізичних навантажень, яка доступна далеко не кожному. Через тривалість та інтенсивність поєдинків, а також характер техніки бойових мистецтв, вимоги до фізичної підготовки та здоров'я є високими. З цієї причини люди з проблемами зі здоров'ям або недостатньою фізичною підготовкою не можуть займатися бойовими мистецтвами. Цей фактор визначає вибір відповідно до віку, стану здоров'я та фізичного стану.

2. Технічна і тактична підготовка.

Техніка визначається як метод або сукупність методів вирішення спортивних завдань раціональним способом, що характеризується

1. умовністю перемоги над супротивником, можливістю багаторазових спроб, пріоритетом на фізичну підготовленість визначають можливість нехтування точністю координації прийомів в бою по відношенню до точності і збалансованості поставленої мети.

2. У бойових мистецтвах технічні рухи є самоціллю. Досягнення мети (виконання технічних рухів) дає перевагу в бойовій ситуації. З цієї причини технічна зброя буде зведена до кількох технічних рухів "корони", в яку спортсмен ставить себе. Іншими рухами можна знехтувати. 3. Зміна умов (правил) ведення бою, очевидно, призводить до зміни арсеналу технік бойових мистецтв і деяких технічних заходів для адаптації техніки до нових умов. Цей елемент визначає сутність технічної підготовки в бойових мистецтвах.

Вона визначається як детальна підготовка загальних основ техніки [16]. Тактика визначається як раціональне використання сили (якостей) і засобів (технічних засобів).

Через специфіку бою та обмеженість технічного арсеналу бойові мистецтва детально розглядають тактичні питання, пов'язані з боротьбою з супротивником. Стандартні умови. Цей елемент визначає бойову тактику як детальну загальну основу тактики ведення бою.

3. Особливості тренувань з білого бою.

Умовність і відносна безпека змагань виключає можливість підготовки до такого рукопашного бою, якщо можлива комплексна підготовка з бойових мистецтв або безпосередні тренування в поєдинках за встановленими правилами. Травми в тій чи іншій формі виникатимуть у будь-якій формі рукопашного бою, від самозахисту вдома до нападу на території противника. Тому неможливо проводити прямі, комплексні тренування з рукопашного бою, які безпосередньо включають рукопашний бій [11].

Для непрямой інтегрованої підготовки можна використовувати багато засобів. Це найбільш прийнятний спосіб вирішення проблеми розвитку навичок і якостей, необхідних для рукопашного бою. Для того, щоб бути підготовленим до рукопашного бою, необхідно розвинути такі основні якості:

1. вміння вступати в конфлікт, вести його, контролювати ситуацію і використовувати її з користю для себе, незалежно від обставин і умов
2. перемогти противника найбільш надійним способом, оскільки нового способу вирішення проблеми не існує
3. вміння беззаперечно використовувати арсенал техніки і тактики та комбінувати елементи за власним бажанням, враховуючи зовнішні умови [11].

Таким чином, основи структури підготовки в рукопашному бою різняться за змістом і наповненням залежно від виду підготовки:

Перш за все - психологічна підготовка як формування здатності вести бій і здійснювати найбільш повний контроль над ситуацією.

Техніко-тактична підготовка повинна забезпечити здатність вести бій у відносно небезпечних або модифікованих умовах і вирішувати кінетичні завдання найбільш надійним, швидким і раціональним способом.

Фізична підготовка, таким чином, визначається як засіб забезпечення оптимального поєднання фізичного розвитку, необхідного для ведення бою.

Фізична підготовка нерозривно пов'язана з психологічною, технічною і тактичною підготовкою.

4. Психологічна підготовка.

Психологічну підготовку зазвичай визначають як формування морально-вольових якостей і розвиток психічних процесів. Чотири найважливіші психічні процеси людини визначаються наступним чином:

- увага
- сприйняття
- мислення
- пам'ять.

Для участі в рукопашному бою важливо постійно і безперервно відстежувати мінливі ситуації і спонтанно і більш адекватно реагувати на зміни. Тому необхідно виключити процеси інтерпретації (мислення) і співвіднесення з досвідом (пам'ять). Тому першочергового значення набувають процеси уваги та сприйняття.

Ці процеси взаємопов'язані в тому сенсі, що збільшення швидкості сприйняття вимагає підвищення рівня усвідомлення, в той час як підвищення уваги збільшує швидкість сприйняття. На певному рівні ці процеси поєднуються і формують стан зміненої свідомості, який забезпечує завершення процесів мислення, відхід емоцій на другий план і взяття їх під контроль, а також можливість спонтанних дій у відповідь на ситуацію та її зміни. Тому спонтанний контроль емоцій і морально бажаних настроїв є безглуздим, оскільки вимагає значних енергетичних витрат.

1.4 Контроль техніко-тактичної підготовки каратистів

Координаційні здібності розглядаються як комплексна властивість організму, що вимагає прояву динамічних і просторово-часових параметрів руху, узгодженості дій і здатності зберігати стійку позу і орієнтацію в просторі. Координація є фундаментальною для змагальної діяльності у видах спорту, де координація є складною, в тому числі і в карате.

Координаційні здібності в першу чергу пов'язані з технічними навичками спортсмена, які багато в чому визначають рівень його виступів. Якщо координаційні здібності високі, то нові рухи можна вивчати швидше і виконувати їх з мінімальними витратами енергії. Якщо координаційні здібності високі, правильна рухова техніка або техніка обраного виду спорту може бути засвоєна швидше та ефективніше [6].

У таблиці 1.2 нижче наведено тести, які проводяться для визначення координаційних здібностей каратистів.

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» 3х10 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 індексу фізичної підготовленості військовослужбовця. Показники фізичної підготовленості слід визначати після 30-40-хвилинної розминки.

М'язова сила. Покращення м'язової сили має вирішальне значення для підвищення ефективності роботи солдатів. М'язова сила збільшується в результаті фізичної роботи та спортивних тренувань. Збільшення м'язової сили тісно пов'язане зі збільшенням зросту, ваги, обхвату грудної клітки та інших показників фізичного розвитку. Сила м'яза пропорційна його поперечнику. Чим більший об'єм, набраний в процесі тренувань і фізичної роботи природним, не медикаментозним шляхом, тим сильніший м'яз.

Сила м'язів вимірюється за допомогою фізичних вправ.

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

Вихідне положення (далі – В.П.) - ляжте, поклавши руки в боки, лікті притиснуті до тіла, стопи разом. Видихніть і відштовхніться від підлоги,

вдихніть і поверніться у вихідне положення. Під час віджимання лікті рухаються вздовж тіла і торкаються боків. Виконайте максимальну кількість разів.

Для силового тренування достатньо 18 віджимань.

2. вис на перекладині (турніку), В.П. - Вис на перекладині і середній (на ширині плечей) хват руками зверху. Вдихніть, затримайте дихання і плавно підтягуйтеся вгору без ривків і розгойдування. Поверніться у вихідне положення і виконайте максимальну кількість повторень; якщо ви можете підтягнутися сім разів, ваша силова підготовка достатня.

3. розворот тулуба назад (прес). Сядьте на лаву для пресу і зафіксуйте стопи під опорами. На вдиху нахиліть тулуб назад, а на видиху поверніться у вихідне положення. Виконайте максимальну кількість повторень.

М'язи живота знаходяться в хорошому стані, якщо виконано 30 повторень, в хорошому стані - 45 повторень і в хорошому стані - 60 і більше повторень.

4. У висі на перекладині підвести пряму ногу до перекладини. В.П. - Висячи на перекладині, візьміться зверху середнім хватом обома руками. Вдихнути і підняти ногу до перекладини, не згинаючи коліна. Видихнути і повернутися у вихідне положення. Виконайте максимальну кількість разів.

Якщо ця вправа виконується сім разів, м'язи живота знаходяться в задовільному стані. М'язи живота в хорошому стані.

5. присідання на одній нозі («пістолет»), В.П. - Ноги разом, стопи паралельно, руки на одній лінії з тулубом. Підніміть руки і ноги вперед, паралельно підлозі і одночасно сядьте назад. Вдихніть і поверніться у вихідне положення. Виконайте максимальну кількість разів.

М'язи ніг натреновані, якщо ви присіли 7 разів, 10 разів - добре, 15 і більше разів - добре.

6. положення лежачи на спині з прогинанням тулуба («човник»).

В.П. - лежачи на спині, стегна на лаві, опора і фіксація на п'ятах ніг.

На вдиху прогнути тулуб, а на видиху підняти. Повторіть це на максимальну кількість повторень.

М'язи спини знаходяться в задовільному стані після 25 повторень цієї вправи, в доброму стані після 30 повторень і в хорошому стані після 35 і більше повторень.

Дані, отримані при виконанні вищевказаних вправ, повинні бути занесені в особисту картку бійця.

Швидкість. Ця якість є вродженою і покращується в процесі тренувань. Однією з найважливіших якостей бійця є здатність миттєво реагувати на дії супротивника і швидко виконувати відповідну дію або рух.

Тести для вимірювання швидкості.

1. Тримати монету в лівій руці (правій руці для лівшів), кинути її від себе і зловити монету на відстані 30-40 см нижче лівої руки (правої) правою рукою (лівою) Якщо не вдається зловити монету більше 5 разів з 10 - Погана відповідь, 7 і більше разів - добра, 10 разів - відмінна.

2. Кількість присідань за 5 секунд; В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Швидко присісти назад і витягнути руки вперед. Потім встаньте, Встати на носки і опустити руки; рахувати кількість повторень протягом 6 секунд.

Вважайте кількість повторень за 6 секунд. 4 присідання - задовільна швидкість, 5 - хороша, 6 і більше – відмінна, 3 - удар по аркушу паперу

Прикріпіть аркуш паперу до скакалки за допомогою прищіпки. Вдарте по ньому рукою. Якщо папірець лопне - швидкість руки хороша, якщо не лопне - погана.

Спритність. Спритність - це здатність вчасно і ефективно виконувати технічні прийоми, які важко координувати в швидко мінливій ситуації бою (матчу), що швидко змінюється. Для визначення спритності необхідно тримати в руці два легко схоплені предмети, наприклад, камінці, і кидати (жонглювати) їх один за одним.

До уваги береться кількість послідовних кидків за 20 секунд. Спритність вважається задовільною, якщо людина виконала цю вправу 25 разів, хорошою - 32 рази і відмінною - 35 і більше разів.

Гнучкість залежить від анатомічної будови суглобів і еластичності зв'язок, сухожилів і м'язів. Щоб покращити гнучкість, вправи слід виконувати щодня.

Щоб визначити гнучкість, зробіть наступне:

1. максимальне згинання вперед (для визначення рухливості хребта).

В.П. - тримайте обидві ноги разом і опустіть обидві руки на одну лінію з тілом. Виконайте максимальний нахил вперед, не згинаючи коліна.

Гнучкість достатня, якщо ви можете доторкнутися до підйомника пальцями, добре, якщо ви можете доторкнутися до нього пальцями, добре, якщо ви можете доторкнутися до нього долонями.

2. перевірте рухливість хребта при виконанні вправи «місток».

В.П. - Ляжте на спину, зігніть коліна обох ніг, трохи розставивши їх і наблизивши до сідниць. Руки зігнуті, долоні на підлозі, пальці на плечах, на рівні вух. Випрямити кінцівки і підняти корпус. Гнучкість хороша, якщо ви можете стояти догори ногами; гнучкість хороша, якщо ви можете підняти голову від підлоги; гнучкість відмінна, якщо ви можете випрямити руки і ваше тіло утворює «місток».

У карате є кілька факторів, які є визначальними для техніки, такі як стабільність, закони руху, додавання сили, імпульс, крутний момент, момент імпульсу, гнучкість і гравітація. Технічна підготовка - це оволодіння системою рухів карате (технікою карате) для досягнення високих результатів у спорті. Ефективність обраної техніки повністю залежить від здатності людини, що займається, оволодіти ударами, рухами і комбінаціями різних технік.

Під час технічної підготовки спортсмени вивчають основні та допоміжні прийоми, удари та рухи. Існує три рівні технічної підготовки: руховий навик, вміння та майстерність. Тактична підготовка каратистів - це процес оволодіння спортивними тактичними прийомами, ударами, різноманітними пересуваннями, їх видами, формами (індивідуальними та командними) і засобами досягнення в умовах змагань. Структура тактичної підготовки в карате складається з дій, спрямованих на формування тактичних знань, навичок, умінь і загального мислення. Для того, щоб успішно вирішувати такі

тактичні ситуації, каратист повинен володіти всіма специфічними руховими навичками і теоретичними знаннями.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

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. Характеристика груп обстежених спортсменів

Метою цього дослідження є визначення того, які на сьогоднішній день існують методики для покращення техніко-тактичної підготовки спортсменів у бойових мистецтвах.

Які основні положення цих методів і які засоби та прийоми використовуються в основних методиках підготовки каратистів?

Яких цілей можна досягти, застосовуючи ці методи, і в чому полягають обмеження використання цих методів у викладанні?

Вивчаючи накопичений теоретичний потенціал, можна відібрати з усього багатства засобів техніко-тактичної підготовки каратистів ті, які підходять для нашого випадку і, ймовірно, дадуть найкращі результати.

Вивчення літератури з питань підготовки спортсменів-єдиноборців є першим і абсолютно необхідним кроком у дослідженні методики техніко-тактичної підготовки каратистів на етапах спортивного вдосконалення.

При аналізі літературних джерел була вивчена науково-методична література вітчизняних і зарубіжних авторів з питання техніко-тактичної підготовки каратистів та її врахування в процесі прогнозування спортивного шляху каратиста.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу літературного матеріалу було обрано відповідну методику дослідження: проаналізовано 18 літературних джерел, з яких 18 - з вітчизняної та зарубіжної літератури, одна - з міжнародної літератури.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Дослідження має на меті охарактеризувати техніко-тактичну підготовку каратистів на різних етапах їхнього спортивного розвитку і проводиться безпосередньо в умовах дослідження. Визначено рівень розвитку різних техніко-тактичних якостей каратистів. У ході педагогічного спостереження дуже важливо виявити особливості техніко-тактичного розвитку, набуті каратистами в процесі тренувань.

Специфіка розвитку цих навичок є основним моментом у виборі конкретного інструментарію та методичних прийомів, які будуть використані в ході подальшого дослідження.

Під час педагогічного спостереження можна встановити, які форми організації занять каратистів вже використовуються, а які ще доцільно впроваджувати. Педагогічне спостереження також може виявити обмеження у використанні різних методик, пов'язані з особливостями розташування та технічного оснащення школи, де проводиться дослідження. Педагогічні спостереження проводилися під час тренувальних занять, щоб визначити, чи можуть каратисти витримати тренувальне навантаження: за зовнішніми ознаками та частотою серцевих скорочень, а також під час спарингів, щоб виявити слабкі місця в техніко-тактичній підготовці.

2.1.3. Педагогічний експеримент.

Це був основний метод, використаний у даному дослідженні. Педагогічні експерименти проводяться з обов'язковим урахуванням даних, отриманих у ході вивчення літератури та педагогічних спостережень. На основі застосування цих методів повинен бути складений план проведення педагогічного експерименту. З іншого боку, педагогічний експеримент не

повинен суперечити особливостям фізіології спортсмена. Під час проведення педагогічних експериментів необхідно дотримуватися наступних вимог

Розроблена методика розвитку техніко-тактичної підготовки каратистів на етапах спортивного вдосконалення. Ступінь ефективності запропонованої методики може бути визначена шляхом проведення педагогічних експериментів. Ступінь ефективності методики визначається на основі оцінки зміни стилю ведення бою після застосування запропонованої методики. Для об'єктивної оцінки цих параметрів необхідно провести ряд тестувань, результати яких повинні бути використані як матеріал для висновків про успішність або неуспішність педагогічного експерименту.

2.1.4. Методи математичної статистики (метод середніх величин)

Використовувалися методи математичної статистики, які відповідали завданням дослідження і були спрямовані на отримання якомога більшої кількості інформації про досліджуване явище. Для обробки даних у цьому дослідженні були використані наступні методи математичної статистики [17]. Розрахунок варіації показника у відсотках, визначення середньої арифметичної (\bar{x}), визначення середнього квадратичного відхилення середньої арифметичної (σ), похибки середньої арифметичної (m), визначення t-критерію Стьюдента та визначення ймовірності відхилення показника (P). Розрахунки проводилися за допомогою програмного пакету Microsoft Excel.

Для порівняння результатів протягом експерименту використовували розрахунки швидкості зміни показників. Так, у тестах, пов'язаних з пересуванням спортсменів, якщо значення змінювалося в бік скорочення часу, розрахунок проводився за допомогою формули:

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

де x_d – значення до експерименту, x_n - значення після експерименту.

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

$$\eta_K = \frac{x_n - x_d}{x_d} \times 100\%,$$

(2.2)

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

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

(2.3)

де x - значення одного виміру;

n – загальна кількість вимірювань у групі; i - кількість варіантів.

Стандартне відхилення визначалося за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i\max} - x_{i\min}}{K},$$

(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:

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

$$m_2 = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}.$$

(2.5.)

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з жовтня 2023 року по грудень 2023 року і мало три етапи.

Перший етап був присвячений аналізу та узагальненню науково-методичних джерел, що включав теоретичне обґрунтування проблеми, визначення ключових напрямів наукового пошуку та підбір ефективних засобів і методів організації та проведення експериментального дослідження.

Другий етап проекту був присвячений аналізу та інтеграції джерел інформації, в тому числі підбору ефективних засобів і методів організації та проведення експериментальних досліджень.

На другому етапі було проаналізовано відеоматеріали тренувальної та змагальної діяльності тренерів з карате з метою відбору оптимальних засобів і методів, які б забезпечили вирішення завдань підвищення рівня техніко-тактичної підготовки, визначення рівня цього виду підготовки у юних каратистів та виявлення факторів, що відображають ефективність змагальної діяльності.

З метою визначення взаємозв'язку між показниками «техніко-тактичної підготовки» та бойовими маневрами, які найчастіше застосовуються у змагальній діяльності в розділі «кумі те», було проведено кореляційний аналіз.

Тут використані думки провідних фахівців і висококваліфікованих майстрів бойових мистецтв щодо використання практики розвитку техніко-тактичної підготовки на різних етапах річного циклу, щоденники тренувань найсильніших українських майстрів карате, річні плани тренувального процесу, наявні у провідних українських тренерів, документи, протоколи змагань, протоколи тренувань, протоколи тренувальних зборів, протоколи тренувань з куміте та ін. вивчалися документи, протоколи змагань з куміте (чемпіонатів України (2020-2022 рр.) та Українських ігор (2022 р.)).

На основі результатів, отриманих на другому етапі, було розроблено методичку техніко-тактичної підготовки юних каратистів на етапі спортивного вдосконалення.

Третій етап був присвячений проведенню основного педагогічного експерименту для вирішення завдання демонстрації ефективності розробленої методички і був спрямований на оптимізацію процесу техніко-тактичної

підготовки юних каратистів - каратистів. Експеримент проводився на базі секції карате. У дослідженні взяли участь двадцять молодих людей (віком 15-17 років) зі спортивною кваліфікацією 5-го розряду та трирічним стажем занять карате. 15 юних спортсменів займалися за розробленою експериментальною методикою.

Після отримання результатів було проаналізовано результати та зроблено висновки. Про це свідчить акт впровадження результатів наукового дослідження в практику тренувань в клубі «Panda Karate Club».

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ

3.1. Особливості підготовки каратистів 15-17 років

Основою техніко-тактичної підготовки є чітко сплановане збільшення кількості занять. Ідея полягає в тому, щоб збільшити кількість занять зі збільшеним навантаженням і значно розширити «сферу» спеціалізованої практики.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності можливе лише в тому випадку, якщо навантаження на спортсмена перевищує навантаження, отримане під час змагального поєдинку.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності можливе лише за умови, що навантаження на спортсменів перевищує навантаження, яке вони отримують під час змагального поєдинку.

У значній частині досліджених теоретичних розробок, присвячених методиці побудови тренувальних програм для 15-17-річних спортсменів, у значній частині досліджених теоретичних розробок, присвячених методології побудови тренувальних програм, використання структури тренувального процесу є досить різним.

Загалом, управління тренувальним процесом спортсменів мислиться як цілісна система, але єдиного розуміння змісту тактики карате немає.

Єдиного розуміння змісту тактики карате не існує [1; 6]. Карате - досить складний вид спорту.

Враховуючи, що тривалість поєдинку з карате становить дві-три хвилини, необхідно максимально швидко і точно проявити свої спортивні здібності, правильно побудувати тактичні дії, використовуючи індивідуальну техніку.

Після цього необхідно скористатися помилками супротивника.

Таким чином, рівень підготовки юних футболістів віком 15-17 років

можна представити в такій послідовності

Модель тренування

1) Перший рівень є моделлю потенційних спортивних здібностей і включає спортивний досвід, фізичну та функціональну підготовку.

Функціональна підготовка;

2) Другий рівень - модель майстерності, психологічна, функціональна, фізична, технічна і тактична підготовка;

3) Третій рівень - моделі змагальної діяльності, володіння техніко-тактичними навичками (аналіз показників змагальної діяльності 2]).

Всі ці компоненти слід розглядати як один комплекс в концепції підготовки юних спортсменів.

Модель техніки карате є ключовим компонентом управління нею. Для юних спортсменів мотивація досягнення результату повинна бути сфокусована на досягненні базової підготовки. У своєму дослідженні Б. М. Кіндзер та ін. [5] встановили, що у хлопчиків у віці 14-17 років відбувається інтенсивний фізичний розвиток.

Тому першу і найважливішу роль у підготовці спортсменів відіграють моделі навичок, які фокусуються на техніко-тактичних елементах, таких як вивчення атакуючих рухів, тактичні прийоми та їх комбінації.

Загальноприйнято вважати, що основні методи спортивного тренування можна виділити наступним чином основні засоби, що впливають на підготовку спортсменів, і додаткові елементи, які підвищують ефективність основних засобів. Склад засобів тренувального процесу визначається станом спортсмена (віком, підготовленістю і станом здоров'я), а отже, і його можливостями.

Тому при побудові тренувального процесу необхідно мати чітке уявлення про всі фактори, що впливають на успіх або неуспіх в оволодінні карате.

У карате якість техніко-тактичної підготовки та розвиток координаційних навичок визначають 50-60% професійної майстерності каратиста.

50-60% професійних досягнень каратиста ґрунтується на досконалому володінні технікою і тактикою.

Без цього неможливо претендувати на перемогу в змаганнях.

Техніка карате - це рухові рухи, спрямовані на захист або атаку під час поєдинку. Технічно підготовлений юний спортсмен - це каратист, який володіє системою рухів на наступних рівнях

Технічно підготовлений юний спортсмен - це каратист, який володіє системою рухів на рівні, що дозволяє йому досконало виконувати прийоми, удари ногами, руками, їх комбінації та спеціальні вправи не тільки під час тренувань, але й під час поєдинків.

Вони здатні досконало виконувати спеціальні вправи не тільки на тренуваннях, але й під час матчів. Комплексна технічна підготовка включає в себе, перш за все в себе психологічну та теоретичну підготовку.

Теоретична підготовка включає в себе. Розглянемо докладніше спеціальні вправи, які повинні відповідати основним принципам. Тренування має вирішувати перспективні завдання. Слід дотримуватися загальноприйнятих алгоритмів тренувань.

Спеціальні вправи в першу чергу спрямовані на поліпшення швидкісно-силових характеристик спортсмена. Тому ефективними можна визначити такі комплексні спеціальні вправи.

Швидкісні вправи (стійкові пересування, удари руками і ногами, серії ударів, комбінації ударів), силові вправи (махи ногами під навантаженням, імітація ударів руками і ногами), вправи з гантелями/еспандерами), вправи на координацію (рівновагу, просторову та часову орієнтацію, розслаблення м'язів), спеціальні підготовчі вправи (удари зі спортивним інвентарем, стрибки, уявний бій, навантажені удари та захист, формальне карате і захист, формальні демонстрації комплексів карате).

На думку дослідників, спеціальні розвиваючі вправи повинні використовуватися на кожному етапі тренувань.

Вони можуть становити до 90% від загального обсягу розроблених тренувальних програм [3].

Тактика в спортивному карате - це цілеспрямоване і вміле використання

різних технічних і психологічних прийомів для досягнення високих результатів.

Йдеться про досягнення високих результатів. Основне завдання - максимально швидко та ефективно нейтралізувати зусилля суперника.

Для цього важливо аналізувати поточну ситуацію, а також володіти руховими навичками.

Це означає не лише реагувати на конкретні дії опонента, а й «прораховувати» його поведінку наперед, вміння контролювати час і нав'язувати власний темп і тактику. На перший план тут виступає ключовий елемент тактики.

Іншими словами, це вміння приймати правильні рішення в динаміці матчу, в умовах дефіциту часу, при максимальних емоційних, психічних і фізичних перевантаженнях [4]. Тому при розробці програм для юних каратистів слід враховувати наступне

Тому при розробці програм для молоді з набуття тактичних навичок слід звертати увагу на такі елементи, як вироблення чіткої самодисципліни.

Самодисципліна; вміння розгадати, нівелювати та взяти під контроль тактику суперника; вміння швидко та точно оцінити суперника, його фізичний та психічний стан, слабкі місця суперника; вміння нав'язати власний стиль та темп ведення бою.

Вміння визначати супротивника, його фізичний і психічний стан, слабкі місця; вміння нав'язувати свій стиль і темп ведення бою; вміння відчувати час.

Вміння відчувати час. Ці елементи можна набути тільки шляхом методичних і тривалих тренувань.

Їх можна набути тільки через тренування. Тому в основі тактичної підготовки каратистів лежать дії, спрямовані на формування тактичного мислення, яке включає в себе тактичні знання.

Показниками ефективності вивчення та застосування тактики є здатність до

Здатність збирати, систематизувати, аналізувати та застосовувати

інформацію про супротивника. Здатність збирати, систематизувати, аналізувати та застосовувати (тренувальні сильні та слабкі сторони, фізичні та психічні характеристики, емоційні стани). Результати аналізу інформації визначають побудову тактичного плану на матч і досконале оволодіння спеціальними руховими навичками.

Досконале володіння спеціальними руховими навичками та вміння застосовувати теоретичні знання гарантують здатність вирішувати тактичні завдання спортсмена. Це вимагає набуття наступних навичок використання техніки та ударних комбінацій під час поєдинку.

Досконале знання техніки ката і куміте та особисте володіння різними бойовими прийомами. Тактики ведення бою можна умовно розділити на такі групи для забезпечення домінування:

- 1) примушення суперника до оборони;
- 2) здійснення психологічного тиску та сковування поведінки суперника.
- 3) послаблення реакцій суперника та відволікання його уваги.
- 4) власні швидко-силові дії [7].

Тактична підготовка каратистів спрямована на вирішення таких основних завдань це набуття тактичних знань і навичок, розвиток тактичної техніки та оволодіння тактичною майстерністю. Рівень тактичної підготовки визнається шляхом проведення матчів.

Ці матчі відрізняються наступними тактичними розробками. Використання навичок тактичного мислення для забезпечення переваги. Забезпечення своєї переваги шляхом маніпулювання суперником (управління поведінкою суперника). Будь-яка тренувальна програма повинна включати розвиток тактичних навичок (у тому числі набуття тактичних знань).

Необхідно визнати, що тактичні навички, включаючи набуття тактичних знань, технік і компетенцій, набуваються через практику. Тому, особливо на етапі професійної базової підготовки, молоді гравці повинні брати участь у таких змаганнях.

Брати участь у якомога більшій кількості змагань на різних рівнях -

клубному, міському, регіональному, національному та міжнародному. Акцент робиться на техніко-тактичній підготовці юних каратистів у віці від 15 до 17 років на етапі професійної базової підготовки.

Основне завдання тренера - зосередитися на техніко-тактичній підготовці, беручи до уваги фізичні та психічні зміни, які відбуваються в цей період. Важливими аспектами є наступні.

Розуміти, що тактичні навички визначаються майстерністю гравця в технічній підготовці та спеціальних вправах. Розуміти, що тактична майстерність залежить від технічної підготовки гравця, рівня оволодіння спеціальними вправами на основі вирішення перспективних завдань побудови тренувального процесу, а також адекватності засобів, що застосовуються, відповідно до можливостей індивіда. Саме адекватність засобів, що застосовуються, відповідно до індивідуальної компетентності. Разом з тим, аналіз літературних джерел показує, що на сьогоднішній день розробка тренінгу є недостатньою.

Так, розробка побудови тренувального процесу для 15-17-річних каратистів на етапі професійної базової підготовки визнана недостатньою. Методика підготовки юних каратистів повинна відповідати закономірностям розвитку і формування організму, що росте. Вирішення тренувальних завдань на основі емпіричних правил, які не ґрунтуються на медико-біологічних і педагогічних даних, призводить до сліпого експериментування на дітях, що є неприпустимим і шкідливим для здоров'я в сучасному спорті з високими навантаженнями [18, с. 44]. Розглянутий нами вік (18-20 років) передбачає статеве дозрівання, яке має свої морфологічні, функціональні та психічні особливості. Тому процес збудження знову починає переважати над процесом гальмування. У цьому віці пильної уваги потребують присудження призів і покарання в бойових мистецтвах та іграх, а також визначення переможців і переможених. Дослідження особливостей вікового розвитку каратистів показують, що на етапі перших тренувань довжина тіла швидко збільшується, а стрічка більш еластична, ніж у дорослих. М'язова тканина також росте більш

інтенсивно в довжину, ніж в діаметрі. У цей період організм дитини перебуває в стані росту і розвитку, що є найкращим часом для розвитку м'язової сили,

Це найкращий час для розвитку швидкості, гнучкості та витривалості. Це своєрідний технічний фундамент, без якого неможливо було б освоїти складні технічні рухи карате, тому стає очевидною необхідність тренувального процесу, орієнтованого на відпрацювання конкретних навичок. Слід враховувати, що в цьому віці швидко накопичується втома, низька пильність і висока чутливість до різних подразників, але можна докласти багато зусиль для поліпшення вищевказаних характеристик. Оптимальний баланс процесів збудження і гальмування в корі головного мозку необхідний для нормальної розумової діяльності. Обмежений потік інформації до мозку є наслідком дисфункціональної м'язової системи, яка не стимулює ЦНС. Виникають умови підвищеної втомлюваності, погіршення самопочуття та низької працездатності [14, с.12].

Тому фізична активність є необхідною. Справа в тому, що вплив на організм повинен бути оптимальним, тобто достатнім, але не надмірним. Кожен тренер повинен діяти відповідно до біологічних можливостей юного спортсмена і керуватися відомими принципами тренування. Знання принципів і вміння застосовувати їх на практиці робить навчально-тренувальний процес більш ефективним і результативним [13, с.6].

При вивченні техніки і тактики з різних причин можуть виникати помилки в структурі рухів, які, якщо їх не виправити, не дозволять в майбутньому повною мірою використовувати наявні рухові навички.

Тактика карате відіграє важливу роль. Це пов'язано з тим, що перемога в бою може бути досягнута тільки завдяки реалістичній оцінці ситуації і правильним висновкам. Дії, що вживаються проти дій противника, залежать від розуміння бойової ситуації, що визначає тактичні дії каратиста. Тактика ведення бою різноманітна. Спортсмен, який добре бачить і розуміє свого супротивника, може легко продумати в голові різні варіанти контратаки і спрогнозувати хід поєдинку. Таким чином, тренування з карате визначає успіх

спортсмена. Тривалість поєдинку з карате становить дві-три хвилини чистого часу (залежно від умов).

За цей час спортсмен повинен проявити себе на повну потужність.

Тактично побудований поєдинок, використання індивідуальних навичок і помилок суперника - є найважливішим завданням. Існує кілька основних правил поведінки в бою:

- психологічна установка на перемогу, прагнення до перемоги стимулює активність і бойове мислення спортсмена;

- увага і зосередженість в процесі бою, що запобігають виникненню різних почуттів небезпеки і страху, які дають можливість спортсмену зрозуміти поведінку супротивника і адекватно контратакувати; і

- активна тактична діяльність робить каратиста господарем ситуації;

- мислячи і діючи, він здатний реагувати на дії противника, змінювати тактику ведення бою і пристосовуватися до бойової обстановки; і

- постійне оновлення витончених рухів і прийомів сприяє зростанню майстерності та щоразу дивує супротивника;

- противник завжди нервує, не знаючи, який удар почне атаку, скільки разів буде завдано удару, або з якої відстані і на якому рівні буде завдано удару;

- бої з сильними супротивниками - це хороша школа і урок для отримання корисної інформації, а також для перевірки бойових навичок і прийомів в екстремальних умовах;

- високі досягнення в карате - це результат щоденного вдосконалення тіла і сили волі. Єдність волі та дії - одна з основних концепцій карате.

Основним завданням тактичної підготовки каратиста є правильне планування бойових дій та їх реалізація. Планування бою ґрунтується на інформації про супротивника, його стиль і манеру ведення бою.

Деякі положення тактики ведення бою - наслідуйте приклад опонента і не ставайте у нього на шляху. Руйнуйте плани супротивника, починаючи діяти.

- не залишайтеся на місці занадто довго, щоб знайти точку, з якої

противник з більшою ймовірністю атакує вас.

- не ведіть бій в одному темпі, щоб противник не зміг пристосуватися до ваших дій.
- приховуйте свої наміри за допомогою різних заздалегідь підготовлених рухів;
- привчайте супротивника до одних і тих же ударів, а у вирішальні моменти наносьте різні комбінації.
- коли супротивник віддаляється, йдіть за ним, не послаблюючи уваги та захисту.
- переміщайтеся часто і дайте противнику можливість підготуватися до атаки з самого початку.
- не продовжуйте атакувати, якщо вас перехопив противник. Тримайтеся подалі від люфтів і блокування та продовжуйте бій.
- будьте пунктуальні на фронті. На відкритих ділянках наносьте удари швидко і цілеспрямовано.
- не наносити один і той самий удар два-три рази поспіль.
- не поспішай атакувати, коли твій суперник втомився. Завжди дійте розумно і чітко.
- якщо противник відступає, не переслідуйте його, але переслідуйте обережно і намагайтеся зберегти бойову дистанцію.
- якщо противник рухається швидко, будьте обережні і готові відбивати атаки противника.
- продовжуйте наносити безперервні удари, навіть якщо позиція противника суттєво змінюється.

3.2. Сутність планування навчально-тренувального процесу

На думку М. С. Скляра [65], фактори, що впливають на компоненти, зміст, тривалість і цикли підготовки юних каратистів, мають таку структуру: зміст тренування, кількість занять, сумарне навантаження в окремих циклах, реакція

спортсменів на тренувальне навантаження і фактори біоритму індивідуальних особливостей, положення мікроциклу в загальній системі тренування, загальний режим спортсмена: оптимальне співвідношення навантаження і повного відпочинку. Враховуючи все це, було розроблено експериментальну навчальну програму для підготовки спортсменів 15-17 років.

Навчальна програма складається з розділів теоретичної підготовки, спеціальної підготовки (спеціальна фізична підготовка та змагальна діяльність) та загальної фізичної підготовки (загальнорозвиваючі вправи та контрольні тести). Підготовча частина тренування складалася з повільного бігу, вправ на загальну гнучкість (на місці, в русі, в парах, з предметами тощо), спеціальних вправ та ігор карате-до. Основна частина присвячена навчанню техніці карате-до, покращенню фізичних якостей, а також вивченню та вдосконаленню інших видів спортивної діяльності. На завершення проводяться ігри, вправи на гнучкість та релаксаційні вправи.

У підлітків ще одним надійним засобом підвищення ефективності навчання та успішності є посилення самостійної роботи. Це займає важливе місце в сучасному тренуванні, оскільки спортсмени набувають навичок тільки в процесі особистої та самостійної навчальної діяльності.

Тому акцент на юнацьких тренуваннях був зроблений на самостійну роботу - процес, який покращує рухові навички та фізичні якості. Самостійність є ключовим елементом у всіх частинах тренування, але насамперед в основній частині (що становить 23,3% основного часу) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Співвідношення часу на тренувальних заняттях каратистів 15–17 років

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

На основі отриманих таким чином даних було окреслено зміст навчальної програми. Річний план тренувального процесу був побудований як загальний етап, в якому до 70% часу буде присвячено розвитку фізичних якостей і до 30% - спеціалізації. На цій основі було запропоновано експериментальний план однорічного навчально-тренувального процесу (табл. 3.2 і 3.3).

Таблиця 3.2

**Експериментальний план проведення тренувального процесу
(вересень-січень) юних каратистів 15–17 років**

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

Таблиця 3.3

**Експериментальний план проведення
тренувального процесу (лютий-серпень) каратистів 15–17 років**

№ з\п	Види підготовки	Мезоцикл підготовки						
		Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
1	Теоретична підготовка	0,63	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62
2	Загально-розвиваючі вправи	1,9	2	2	2	2	2	2
3	Вивчення нових елементів техніки	2	2	2	2	2	2	2

4	Завдання на швидкість	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
5	Завдання на силу	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86
6	Завдання на швидкісно-силові якості	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
7	Завдання на витривалість	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
8	Завдання на гнучкість	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
9	Завдання на координацію	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
10	Біг та його різновиди	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
11	Гімнастика з акробатикою	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86
12	Спортивні ігри	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
13	Рухливі ігри та ігрові вправи	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
14	Важка атлетика	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
15	Участь у змаганнях	–	–	1,5	1,5	1,5	–	–

Протягом експериментального періоду заняття проводилися чотири рази на тиждень по півтори години, за винятком змагань. Планування навчально-тренувального процесу ґрунтувалося на реалізації загальнопедагогічних завдань: освітніх, виховних і розвивальних. У тренувальному процесі використовувалися такі методи:

- стимулювання та мотивація навчальної діяльності;
- методи контролю та самоконтролю
- словесні методи (бесіди, розповіді, пояснення);
- наочні методи (ілюстрації, відеодемонстрації, інструкції);
- методи самостійних вправ.

Для стимулювання учасників експерименту тренери також використовували методи створення ситуацій, що виникають під час змагань та з власного життєвого досвіду.

3.3. Експериментальна методика проведення техніко-тактичної підготовки спортсменів в сучасному карате

Основою для прогресу в техніці каратедо є розуміння спортсменом природи та структури техніки. З цією метою на заняттях давалися чіткі

вказівки щодо форми, змісту та конкретних рухів техніки, яку потрібно вивчити.

Іншими словами, весь механізм навчання спортивним рухам поставав як загальний процес набуття знань, умінь і навичок (єдність теоретичної і фізичної підготовки).

Сам процес навчання можна умовно розділити на три етапи: "оволодіння" технікою карате-до, "оволодіння структурою" і "прогресування".

На етапі освоєння вирішується завдання створення попереднього уявлення про техніку руху, що вивчається, відбувається усвідомлення умов і мети застосування тієї чи іншої техніки в практиці спортивної діяльності. Тривалість цього етапу можна охарактеризувати такими часовими показниками: від 5-10 хвилин до одного заняття (залежно від складності рухового руху).

На етапі засвоєння структури руху створюється чітке уявлення про кінематичні, динамічні та ритмічні параметри руху, що вивчається. Під час цієї фази широко використовувалися різні динамічні вправи, частини загального руху та спрощені варіації. Спортсмени повинні були виконувати всі структуровані рухи максимально наближено до стандарту.

Для цього використовувалися три взаємопов'язані методи навчання: цілісний дизайн рухів, дискретний дизайн рухів і змішаний дизайн рухів. Найчастіше використовувався змішаний метод навчання (поєднання всіх відомих методів навчання).

Увага була зосереджена на двох основних завданнях:

- оволодіння базовими елементами техніки (окремими фазами, елементами рухової поведінки);

- об'єднання базових рухових елементів в єдиний рух і техніку.

Що стосується часу тренування, то цей етап також залежить від складності вправи і триває від 10 до 40 хвилин. Вже на цьому етапі вправи спрямовані одночасно на вдосконалення структури руху та якісних аспектів рухової дії (розвиток рухових навичок). Третя фаза тренування - фаза прогресування - спрямована на те, щоб вправи були засвоєні на високому рівні і виконувалися з

максимальною ефективністю. Залежно від завдання, основним завданням тренування на етапі прогресування, з різним рівнем майстерності, є досягнення оволодіння руховою дією:

- використання навичок у динамічно мінливих ситуаціях
- автоматизація навичок (динамічна стереотипізація);
- оволодіння окремими техніко-тактичними прийомами під час використання навички.

Цей етап не обмежений у часі (може бути дуже тривалим).

Враховуючи вищезазначене, весь педагогічний процес навчання карате був розподілений відповідно до складності вправ у порядку їх інтеграції в тренувальний процес.

На освоєння цих технік відводилося три-чотири місяці. Після цього переходили до освоєння більш складних рухів.

Практика базувалася на таких основних прийомах:

- повторення елементів техніки за тренером або одночасно з ним;
- повторення техніки після демонстрації тренера;
- самостійне відпрацювання техніки;
- тренуйте техніку, використовуючи конкретний руховий досвід, створюючи ситуації, в яких гравці повинні приймати миттєві самостійні рішення;
- відпрацьовувати техніку в повільному темпі;
- моделювання різних життєвих ситуацій, які вимагають техніки, майстерності та карате-до;
- методи переконання людей у своїх знаннях та силі;
- продемонструвати молоді, що вони оволоділи технікою карате-до;
- дисципліна та повага до суперника, тренера та карате-до.

Тренування проходило за наступною схемою:

- вступна частина: спеціальні знання з карате-до - 2-3 хвилини;
- основна частина: загальнорозвиваючі вправи в комбінованій манері;
- оволодіння елементами карате-до: від 12 до 30 хвилин;

- загальна фізична підготовка: від 10 до 30 хвилин;
- остання частина: вправи на розслаблення - до 16 хвилин.

Для вирішення окреслених завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки ми використовували наступну схему послідовності педагогічних дій

а) усвідомлення мети, дій та засобів її досягнення (техніко-тактичних прийомів);

б) виконання прийому в стійці та пересуванні на місці (кіай);

в) виконання прийомів у поєднанні з уже вивченими технічними рухами;

г) виконання прийомів у поєднанні з уже вивченими технічними рухами (кіай);

г) застосування техніки в конкретних бойових ситуаціях, тренування і практика вільних змагань (куміте).

Практика спеціальної підготовки каратистів складається з трьох взаємопов'язаних розділів [19; 52]:

1) Кіхон - базові прийоми, що виконуються на місці або в русі під рахунок (виконуються без супротивника і використовуються для вивчення нових прийомів або вдосконалення вже вивчених).

2) Ката - сукупність прийомів каратедо. Це уявний бій з кількома супротивниками, при цьому послідовність рухів залишається незмінною.

3) Куміте - куміте, що виконується з партнером. Існують умовні куміте (кіхон куміте), в яких пари атакують, захищаються і контратакують, вільні куміте (дзюкуміте), в яких не визначається переможець або переможений, і змагальні куміте, в яких визначається переможець або переможений. Це призводить до послідовного оволодіння технікою, а в процесі повторення елементів закріплюються рухи і виправляються технічні помилки.

Іншими словами, до спеціально-підготовчих вправ відносяться ті, які схожі на змагальні рухи.

Спеціально-підготовчі рухи можна розділити на три основні групи [37; 75]:

1) стійки та пересування;

2) атакувальні та захисні рухи руками;

3) атакувальні та захисні рухи ногами.

Стойки та рухи в каратедо поділяються на стойки уваги (підготовчі стойки, з яких починається виконання техніки) та бойові стойки (використовуються в бою і поділяються на атакуючі, захисні та комбіновані).

Стойки уваги:

1) стойка на плоскостопості - п'яти і носки разом, руки на одній лінії з тілом;

2) стойка Мусубі - п'яти разом, пальці ніг відкриті, руки на одній лінії з тілом;

3) стойка Хейко - стопи паралельно і на ширині плечей;

4) стойка Хачідзьо - стопи на ширині плечей, пальці ніг розгорнуті на 450 назовні.

Бойова стойка

I. Атакувальна стойка.

1) Передня нейтральна - одна нога вперед, ступні на відстані 80-100 см (залежно від зросту), стопи на ширині плечей, носки передньої ноги спрямовані вперед, задня нога спрямована назовні. Задня нога повинна бути прямою і тримати 30% ваги тіла, передня нога повинна бути зігнута і тримати 70% ваги тіла, а гомілка повинна бути перпендикулярна підлозі. Це одна з основних стійок, яка використовується для атаки або захисту вперед в русі або на місці.

2) Нерухома стойка - одна нога перед іншою, стопи на відстані 80-100 см одна від одної, на ширині плечей, носки передньої ноги злегка спрямовані всередину, задня нога спрямована назовні, злегка нахилена вперед, обидві ноги зігнуті, вага рівномірно розподілена. Ця стойка корисна для швидких атак і швидких переходів до захисту.

II. Захисні стойки.

1) Стойка Кокугі - одна нога перед іншою, відстань між ступнями 80-100 см, стопи розміщені на прямій лінії, носки передньої ноги спрямовані вперед, а задньої - назовні. Передня нога повинна бути злегка зігнута, щоб підтримувати

30% ваги тіла, в той час як задня нога повинна бути зігнута, щоб підтримувати 70% ваги тіла. Ця стійка корисна як для захисту на місці, так і під час руху.

2) Стійка «котяча лапка» - одна нога вперед, навшпиньки, злегка зігнута, стопа спрямована вперед. Задня нога повинна бути зігнута, носки спрямовані назовні і вперед, 100% ваги припадає на задню ногу.

III. Комбіновані стійки.

1) Кібо-стійка - одна нога попереду, стопи на відстані 80-100 см одна від одної, стопи на одній лінії, перпендикулярно напрямку руху, обидві ноги зігнуті, гомілки перпендикулярні до поверхні опори, вага рівномірно розподілена, ця стійка корисна для захисту і бічних атак.

2) Нога кагі - одна нога попереду, нога до ноги - одна нога, ноги схрещені, носки передньої ноги спрямовані вперед і назовні, носки задньої ноги спрямовані назад і всередину, 100% ваги на передній нозі. Ця позиція є проміжною між багатьма формами атаки і захисту, а також є основою для виконання деяких ударів ногами.

Рух вперед, назад і вбік, зі зміною або без зміни стійки, також використовується в елементарній базовій техніці (кіхон) в атаці і захисті, а також в змагальних формах ката і куміте в карате-до. Комбіновані техніки в ката складаються з атакуючих і захисних рухів у різних напрямках. У дзю-дзюкуміте - це різноманітні ударні та приймальні рухи.

Типи рухів карате-до.

1) Аюмі аші (крокуюча нога). Подібно до звичайного кроку, використовується в базових стійках для переміщення вперед або назад під час атаки або захисту.

2) Сурі аші - схожий на перехресний крок.

3) Чугі аші - схожий на приставний крок, використовується при просуванні або відступі в захисті, атаці або пересуванні.

Багато авторів [39; 52] перераховують три основні критерії нанесення ударів руками, які забезпечують максимальну ефективність і раціональність:

- приховування удару і час розгону для досягнення супротивника;

- максимальна горизонтальна швидкість тіла;
- збільшення ударної маси за рахунок забезпечення взаємодії основних частин тіла (тулуба, рук і ніг).

Техніка карате-до - це ручна техніка.

Техніки поділяються на прямі та непрямі. Верхній рівень - від плеча вгору, середній - від лобкової кістки до плеча і нижній - від лобкової кістки вниз.

Удар безпосередньо рукою:

- Чоко цукі - прямий удар кулаком на місці;
- Оші цукі - прямий удар, наступаючи на ту саму ногу;
- Гяко цукі - прямий удар з наступанням на протилежну ногу; Гяко-цукі - прямий удар з наступанням на протилежну ногу
- Ура цукі - поштовх знизу вгору;
- Тате цукі - короткий удар кулаком, який тримається вертикально;
- Маваші цукі - круговий удар з великим радіусом;
- Кучі цукі - удар кулаком по колу малого радіусу;
- Кізамі цукі - довгий удар передньою рукою в стійці;
- Мае те цукі - короткий удар передньою рукою в стійці; Кізамі-цукі - довгий удар передньою рукою в стійці;
- Хейко цукі - удар двома кулаками в один крок;
- Удар двома кулаками у двоступеневій стійці;
- Йама цукі - удар двома кулаками в різних стійках; Яма-цукі - удар двома кулаками в різних стійках. Непрямі атаки руками:
- Ура кен учі (з варіаціями) - удар кулаками назад по коловій траєкторії;
- Тецу цуй учі (з варіаціями) - удар м'язовою частиною кулака по коловій траєкторії;
- Шуто учі (з варіаціями) - удар ребром долоні;
- Кайто учі - удар ребром долоні з боку великого пальця;
- Емпі учі (з варіаціями) - удар ліктем;

Техніка ударів ногами (техніка гері). Удари ногами, як і удари кулаком, виконуються в три етапи - верхній, середній і нижній - і поділяються на кеккомі (поштовховий удар ногою) і кегамі (ударний удар ногою).

Поштовховий удар ногою:

- Удар ногою геріке - це удар спереду;
- Боковий удар;
- удар ногою ззаду;
- Удар ногою фумікомі;
- Удар коліном. Шмагання:

- Передній удар ногою;

Боковий удар;

- удар ногою вгору; - удар ногою вгору; - удар ногою вгору; - удар ногою вгору; - удар ногою вгору

- удар ногою з розворотом назад - удар по колу підошвою ноги; та

- Удар півмісяцем - удар по колу внутрішньою стороною стопи;

- Аші-Паррі - передній косий удар.

При виконанні ударів ногами і руками важливо чітко дотримуватися умов і завжди прагнути виключити помилки. Типові помилки при нанесенні ударів руками, ногами і кистями.

Деякі поширені помилки при нанесенні ударів включають

- неправильне розгинання рук - руки витягнуті від талії, а не від живота;
- нахил тулуба вбік або вперед при нанесенні удару; і
- кулаки спрямовані вбік або вгору;
- удари спрямовані вбік від центральної лінії суперника;
- лікті спрямовані в сторону при нанесенні ударів; □ Лікті спрямовані в сторону при нанесенні ударів; □ Лікті спрямовані в сторону при нанесенні ударів;
- задня нога не випрямлена в кінці удару.

При виконанні ударів ногами спостерігаються наступні типові помилки

- удар виконується підошвою, а не п'ятою;

- коліно ноги, що б'є, занадто високо підняте;
- центр ваги тіла зміщується і тіло втрачає рівновагу при сильному відхиленні;
- центр ваги тіла зміщується і тіло втрачає рівновагу при сильному відхиленні;
- невід'ємний контакт ударної ноги після досягнення цілі.

Захисні прийоми - прийоми прийому. Захисні прийоми в каратедо не менш важливі, ніж атакуючі. Це пов'язано з тим, що нападник може вибрати будь-яку атаку, тоді як захисник повинен вибрати будь-який захист. Вибір захисної дії залежить від ряду факторів, включаючи дистанцію, рівень атаки (верхній, середній або нижній), а також швидкість і силу атаки.

Залежно від ступеня складності, захисні дії можна розділити на:

- 2) використання блоків і стійок.
- 3) відступ.

Чим вищий рівень гравця, тим складніше для суперника. Більшість видів блокування відхиляють удар суперника від початкової траєкторії і дозволяють йому пройти повз. Відхилення - це захист досвідчених гравців, які відразу бачать момент початку атаки і напрямок удару. Втім, блокування використовується на всіх етапах навчання.

Основні блоки:

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

З метою контролю якості оволодіння технікою каратео проводилися періодичні контрольні опитування (після певного періоду тренувань з певної техніки) для виявлення недоліків у тренувальному процесі, а виявлені недоліки вносили відповідні корективи до плану тренувань. Двічі на рік проводилися спеціальні атестаційні іспити з підготовки.

Бойові мистецтва по праву називаються єдиноборствами. Це пояснюється тим, що вони не тільки несуть велике ідейно-виховне навантаження на учасника змагань, але й удосконалюють моральну поведінку та духовність. Моральна поведінка людини складається з її ставлення до певних видів діяльності, духовної спрямованості, особистого ставлення та дотримання об'єктивно існуючих етичних ідей і принципів. Вона також включає в себе погляди та практичну поведінку людини в процесі будь-якої діяльності.

Вона також включає в себе. Все це визначає сутність моралі. Вона розкривається шляхом аналізу ідей і тверджень, які відображають духовність і особистісні цінності гравців. При цьому основою моралі залишається практична дія (головна оцінка не слів, а вчинків).

Особливістю моральної поведінки є те, що вчинки кожної людини визначаються свідомим вибором. Особисті мотиви та вчинки молоді ґрунтуються на моральному досвіді, корекції з боку вчителів, громадській думці оточуючих та оцінці власної поведінки. Іншими словами, якщо підліток усвідомлює свою поведінку з оточуючими, враховує громадську думку і розуміє, що обирає єдино правильний спосіб вирішення проблеми, яка перед ним стоїть, то таку поведінку можна назвати моральною.

У будь-якому випадку, моральна поведінка підлітків є результатом виховної діяльності. Наше дослідження описує розвиток особистості підлітка. У цьому процесі різні моральні аспекти особистості розвиваються з різною швидкістю, або нерівномірно, або безперервно.

У процесі навчання і виховання ми використовували арсенал раніше розроблених виховних засобів: філософську, світоглядну і духовну спрямованість карате-до. З метою визначення характеру становлення

особистісних якостей спортсменів було проведено анкетування спортсменів та їх батьків для виявлення особливостей кожного підлітка. У цьому опитуванні випадкові відповіді були значно зменшені, нейтралізовані під час аналізу та перевірені як позитивні, так і негативні відповіді. Для опитування спортсменів використовувалася загальноприйнята методика опитування юнаків цієї вікової групи [12; 24].

У табл. 3.4 показано динаміку розвитку деяких моральних якостей у молоді, а в табл. 3.5 - динаміку змін щодо здорового способу життя. Таким чином, хоча на початку дослідження всі були оцінені відносно однаково, лише деякі з них показники всіх видів суспільно важливої діяльності значно покращилися до кінця дослідження.

Таблиця 3.4

Динаміка моральних якостей каратистів 15–17 років, за час дослідження (% від загальної кількості)

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

Таблиця 3.5

Динаміка змін щодо ведення здорового способу життя каратистів 15-17 років, за час дослідження (% від загальної кількості)

Вид діяльності	На початок дослідження	На завершенні дослідження
Займаються регулярно (без урахування поважних причин)	45	100
«Подобаються заняття карате»	60	100
Систематичне виконання гігієнічних процедур та слідування за зовнішнім виглядом	55	90

Тютюнопаління	10	0
Оцінка власної сили та здоров'я, як відмінного	65	95
Ступінь втомлюваності впродовж навчального дня під час навчання в школі	60	20

Таким чином, систематичні заняття карате сприяють підвищенню мотивації та дисципліни, полегшують стосунки з однолітками та дорослими в школі та на вулиці. Для того, щоб знайти приховані причини різних станів спортсменів КГ та ЕГ, була проведена робота по виявленню однієї з основних психічних якостей особистості – «тривожності», яка значною мірою визначає особистісні та соціальні установки людини (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка психічних якостей каратистів 15-17 років, за час дослідження за методикою Люшера (% від загальної кількості спортсменів)

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

Оцінка індексу тривожності за методикою Люшера показала, що між показниками контрольної та експериментальної груп спортсменів на фіолетовий, чорний та червоний кольори не було достовірної різниці ($p > 0,05$), тоді як показник індексу Люшера експериментальної групи на коричневий колір був вищим на 4,53 одиниці ($p \leq 0,05$).

Аналіз динаміки індексу протягом експериментального періоду показав, що середнє значення індексу достовірно покращилося в обох групах. В експериментальній групі воно стало червоним ($p > 0,05$), а в контрольній групі - чорним ($p > 0,05$).

На початку експерименту підлітки мали досить високий рівень тривожності. При виборі бажаного кольору переважали різні пропорції фіолетового, чорного, червоного та коричневого кольорів; після одного року тренінгу рівень тривожності значно знизився. Це свідчить про те, що засоби і методи тренування позитивно впливають на психічний стан юних каратистів.

3.4. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Підлітковий вік (15-17 років) характеризується переходом до організованої навчальної поведінки з посиленням контролю з боку центральної нервової системи, зокрема кори головного мозку. Це пов'язано зі складними координованими рухами, зокрема з розвитком рухів рук, ніг, кистей і стоп.

Педагогічні експерименти, проведені протягом останнього року, дозволили отримати дані про те, як організм спортсменів реагує на систематичні тренувальні навантаження різної спрямованості і як змінюються його морфологічні та функціональні характеристики при різних рівнях навантаження.

Аналіз змін показників фізичного розвитку показує, що всі параметри (маса тіла, довжина та окружність грудної клітки) збільшилися за цей період.

Так, довжина тіла змінилася в середньому на 11%, а загальна оцінка характеру змін фізичного розвитку враховує, що довжина тіла є основним показником, на якому базуються всі інші ознаки.

Маса тіла збільшилася за експериментальний період приблизно на 33%, що також узгоджується з даними про вікові зміни. Це дозволяє зробити попередній висновок, що режим тренувань був сприятливим для зростаючого підліткового організму і забезпечив генетичні передумови для виявлення антропометричних ознак статевого дозрівання.

На початку дослідження, на всіх етапах експерименту та наприкінці експерименту середні значення контрольних результатів були вищими, ніж рекомендовані фахівцями для нормального розвитку підлітків [25; 44; 52].

Аналіз показників фізичної підготовленості свідчить про те, що рівень розвитку основних рухових якостей спортсменів протягом досліджуваного періоду підвищився.

На наступних графіках показано динаміку приросту результатів контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці експерименту.

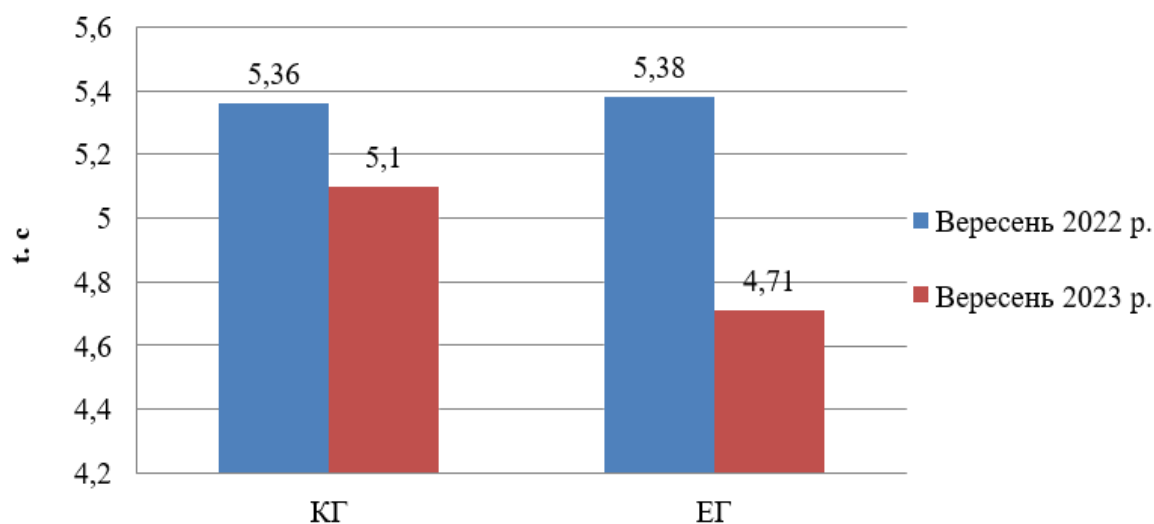


Рис.3.1. Порівняння результатів з бігу на 30 м на початку і наприкінці експерименту

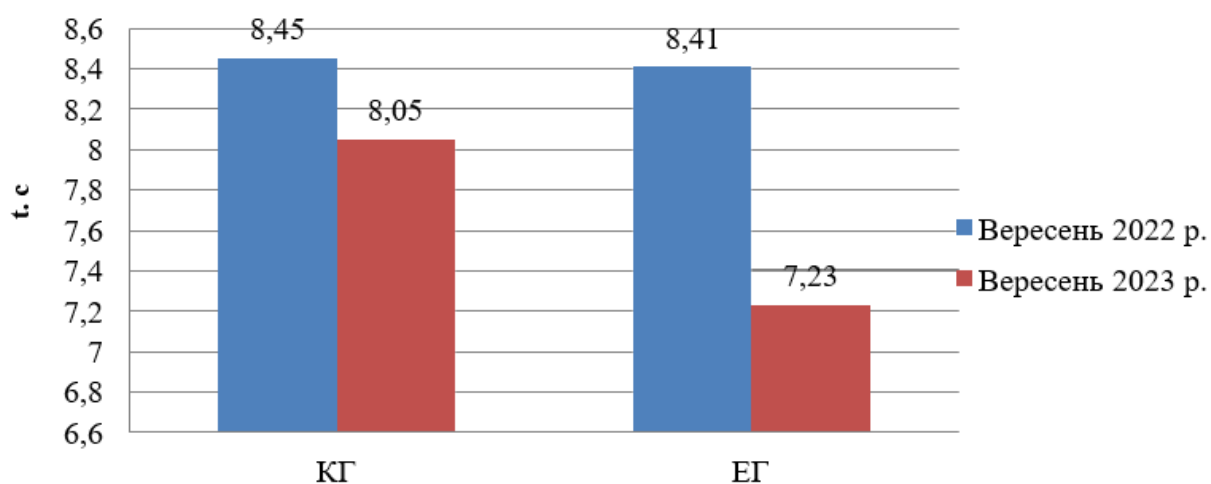


Рис. 3.2. Порівняння результатів з човникового бігу 3 x 10 м на початку і наприкінці експерименту.

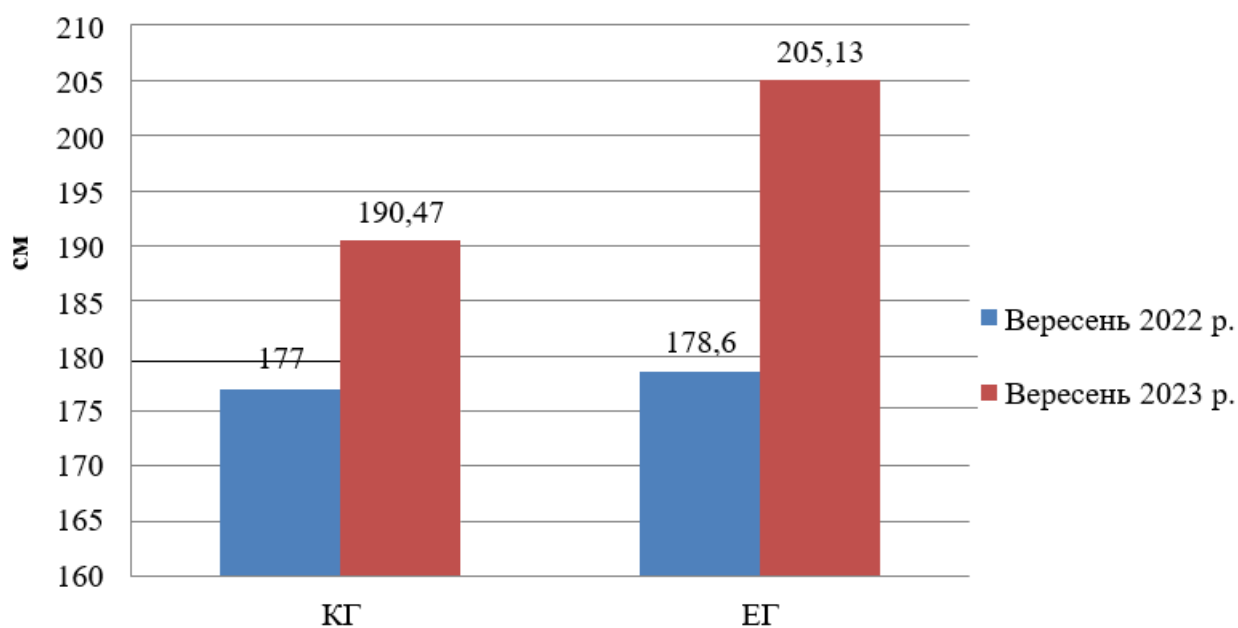


Рис 3.3. Порівняння результатів з стрибків у довжину з місця на початку і наприкінці експерименту

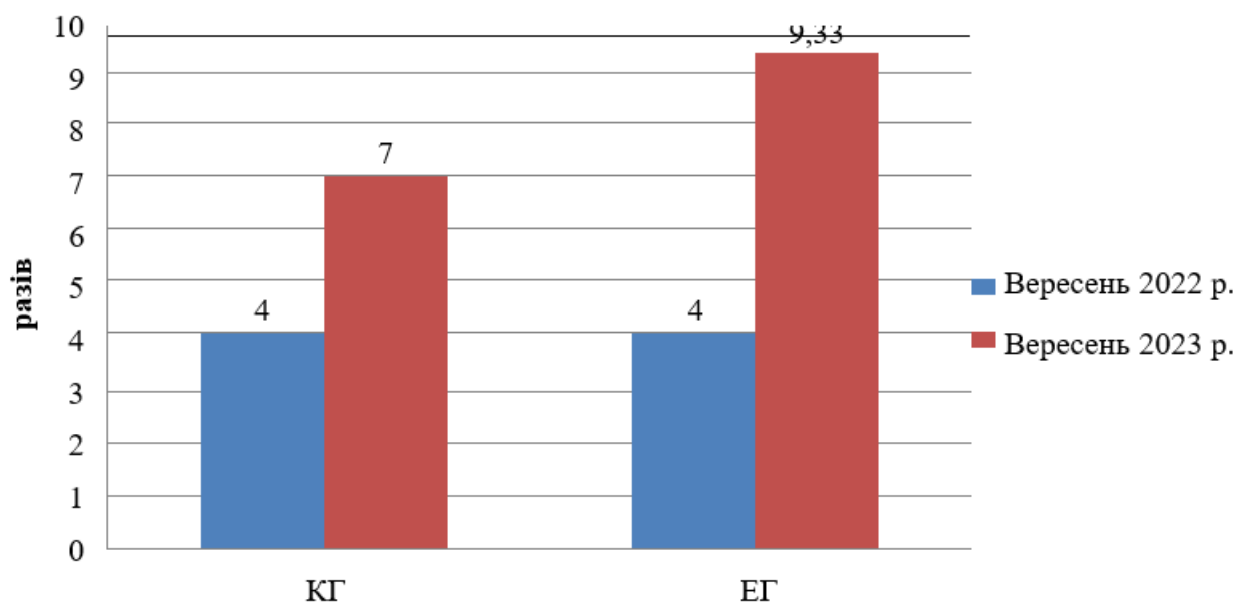


Рис. 3.4. Порівняння результатів з підтягування на високій перекладині на початку і наприкінці експерименту

Динаміка зміни результатів контрольної вправи в загальній та експериментальній групах на початку та наприкінці експерименту наведена в таблиці 4.1 (середні результати в групах).

Таблиця 3.7

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

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

Запропонована схема тренувань дала значні позитивні зміни. Швидкісні якості оцінювалися за допомогою тесту «біг на 30 м» і покращилися на 5,09% у КГ та 9,29% в ЕГ. Координаційні здібності оцінювалися за допомогою тесту «човниковий біг 3 x 10 м, с», який покращився на 4,96% у КГ та 9,7% в ЕГ.

Швидкість і сила в стрибку в довжину з місця покращилися на 7,07% в КГ і 16,32% в ЕГ. М'язова витривалість, виміряна за допомогою підтягування на перекладині, покращилася на 42% у КГ та 57,12% в ЕГ.

Таким чином, результати тестування підтверджують ефективність застосованої організаційної схеми навчально-тренувального процесу. У таблицях 3.7 і 3.8 наведено аналіз результатів за t-критерієм Стьюдента.

Таблиця 3.8

Вірогідність показників контрольної групи (n=15) вересень 2022 – вересень 2023 рр.

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

Таблиця 3.9

**Вірогідність показників експериментальної групи (n=15) вересень 2022
– вересень 2023 рр.**

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

Аналіз наведених даних підтверджує достовірність статистичних даних. З даних, представлених у таблиці, можна чітко простежити динаміку фізичної підготовленості каратистів контрольної та експериментальної груп і відзначити, що запропонована програма є досить ефективною. Слід зазначити, що зміни спортивних якостей пов'язані зі здійсненням систематичної практики в карате та необхідністю спортсменам постійно використовувати свої фізичні якості. Якщо кількість такої практики невелика, то зміни в усіх системах організму, що беруть участь у розвитку м'язової сили, будуть незначними.

Показник гнучкості також виявився вищим, збільшившись в середньому на 63%. Гнучкість розвивається під впливом цілеспрямованої практики карате, яка завжди передбачає рухові рухи з великою амплітудою кінцівок і стимулює підвищення гнучкості.

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовки після проведення експерименту було використано три взаємопов'язані тестові програми (кіай, ката та куміте). Для експериментальної перевірки ефективності техніко-тактичних рухів оцінювалися техніки кіхон (базові техніки), ката (комбінація технік каратедо) і куміте (робота з противником). Суддівство здійснювали шість тренерів вищої категорії.

Техніка демонструвалася тричі і виставлявся середній бал. З даних, представлених у (табл. 3.10), видно, що спортсмени ЕГ продемонстрували кращі та більш стабільні технічні показники, ніж представники КГ.

Таблиця 3.10

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

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

Результати методики свідчать про високу ефективність її застосування представниками ЕГ. Так, незважаючи на достовірно нижчий показник ($p < 0,05$) кількість реальних спроб, вони значно випередили спортсменів КГ за кількістю оцінених спроб і виграних балів, а також за ефективністю спроб ($p < 0,001$). Дослідження індексу маси тіла свідчить, що у спортсменів контрольної та експериментальної групи достовірної різниці між показниками не виявлено ($p > 0,05$) (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз антропометрії КГ та ЕГ (n=30)

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

Протягом експерименту спостерігалася тенденція до збільшення індексу маси тіла в обох групах спортсменів, при цьому у спортсменів КГ різниця між показниками КГ та ЕГ становила 0,03 кг/м² ($p > 0,05$). Слід зазначити, що індекс маси тіла обох груп спортсменів знаходиться в межах норми для відповідної вікової групи.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури і наукових праць свідчить про те, що в сучасному середовищі каратистів сформувався двоякий підхід до карате як виду спорту. Перший підхід визначає карате як спортивну діяльність, що вимагає розвитку м'язових та інших рухових навичок. Другий підхід - як єдину систему, що складається з фізичних вправ і філософських структур, як засіб гармонійного і цілісного розвитку людини, що також може впливати на духовний розвиток спортсмена.

Таким чином, не існує єдиного розуміння змісту карате-до як виду спорту, а також єдиної концепції, на основі якої можна було б будувати тренувальний процес, особливо для дітей 15-17 років. Доведено, що заняття карате-до позитивно впливають на фізичний розвиток людини, її спортивний досвід та моральні якості. Під час занять карате формується характер, воля, вміння швидко реагувати на надзвичайні ситуації та приймати правильні рішення. Крім того, фізичні навантаження під час тренувань позитивно впливають на розвиток усіх функціональних систем організму. Завдяки широкому спектру фізичних вправ і прийомів, які активізують практично всі групи м'язів і системи організму, а також для духовного розвитку, карате-до є засобом саморозвитку, який користується популярністю серед людей різного віку і обох статей.

2. Технічна підготовка - це процес оволодіння системою рухів каратиста і формування навичок виконання спеціальних рухів, ударів і прийомів та їх різноманітних комбінацій, який тісно пов'язаний з фізичною, психологічною, особистісною та теоретичною підготовкою. В процесі тренувань вивчаються базові техніки, допоміжні техніки (спеціалізовані стійки і пересування каратиста на тренуваннях) і рухи (одна або кілька технік, що виконуються в реальному бою). Тактика в спортивному карате-до передбачає свідоме і вміле використання різних технічних і психологічних прийомів для досягнення високих результатів. Основна мета - ефективно виведення супротивника з бою з мінімальними зусиллями.

Тактична побудова в карате-до передбачає чіткий самоконтроль і самодисципліну, виявлення тактики суперника і захоплення ініціативи, оцінку суперника, його рухового стану і втоми, забезпечення домінування власного стилю і темпу ведення бою, відчуття часу. Тактика означає вибір оптимальної структури дій каратиста з урахуванням конкретних умов, а також оцінку можливостей суперника під час поєдинку і націленість на перемогу.

3. Базова техніко-тактична підготовка базується на тренуваннях з великими навантаженнями і систематичним збільшенням використання більш спеціалізованих вправ і методів. Розвиток техніко-тактичної майстерності відбувається в умовах, близьких до змагальних навантажень або вищих за них. На цьому етапі ключове значення має змагальна діяльність. Каратистів не тільки регулярно заохочують до участі в змаганнях, але й заохочують виступати на них якнайкраще. Важливим фактором у цьому відношенні є фізична витривалість спортсмена. Це пов'язано з тим, що більшість спеціальних вправ є такими ж, як і ті, що виконуються висококваліфікованими спортсменами.

4. Результати педагогічних експериментів із застосування методики розподілу техніки, що використовується в підготовці каратистів, заснованої на принципі побудови спеціально-підготовчих вправ з урахуванням особливостей етапу спеціальної базової підготовки 15-17-річних спортсменів, довели ефективність застосованої схеми.

Показник якостей швидкісних якостей в експериментальній групі перевищив показники контрольної групи на 4,2%, координаційних якостей - на 4,74%, швидкісно-силових якостей - на 9,25% та силової витривалості - на 15,12% ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні проблем психічного стану в техніко-тактичній діяльності каратистів та пошуку відповідних профілактичних заходів і методик.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Підлітковий вік характеризується інтенсивним фізичним розвитком, і в цей період біологічний і паспортний вік спортсмена часто не збігаються. Одні діти є незрілими, а інші - фізично розвиненими. У цьому віці завершується формування опорно-рухового апарату, відбувається швидка гормональна перебудова, а довжина тіла досягає 80-90% від параметрів дорослої людини. Тому цей період юнацького віку вимагає індивідуального підходу до кожного спортсмена, який передбачає, що тренер розуміє стан і можливості кожного спортсмена і діє цілеспрямовано по відношенню до кожного спортсмена, тим самим вирішуючи поставлені перед ним завдання. Всі вимоги повинні відповідати фізичним можливостям юного спортсмена, що зростає. Перш за все, фізична підготовка каратиста відіграє важливу роль і виконує наступні специфічні функції

- Покращення поживної функції організму;
- Посилення серцево-легеневої функції; і
- Покращення технічних характеристик каратиста;
- Підтримання інтересу до систематичних тренувань
- Поліпшення морально-психологічних якостей.

Були відібрані технічні вправи та програми карате, які можна використовувати для розвитку різних рухових якостей (сили, швидкості, координації). При відборі засобів для вдосконалення техніко-тактичних навичок каратиста дотримувалися наступних правил

- Спеціальні вправи можна модифікувати (змінюючи умови виконання вправи, можна підвищити або полегшити умови виконання);
- У всіх ситуаціях координація рухів повинна відповідати змагальній практиці.

Методика тренувань базується на наступних принципах

- Виділяти стільки часу, скільки необхідно для повного засвоєння конкретної техніки, яку потрібно опанувати.

Індивідуалізація тренувань і можливість коригування тренувального плану;

- безперервність тренувального процесу без переривання тренувань; та

- Поступовість - оволодіння технічними елементами шляхом часткового навчання;

- Відповідність тренувальних методів - використання засобів і методів, які є прийнятними для конкретного спортсмена;

- Задоволення від тренувань;

- У тренуваннях немає нічого нудного.

Карате - технічно складний вид спорту, що вимагає координації, швидкості та сили; Карате - один з найпопулярніших видів спорту на сьогоднішній день.

У бойових мистецтвах значна частина навантаження припадає на механізм сенсорно-моторної компенсації, що знижує навантаження на функції вегетативної нервової системи. Тому тренування з карате-до спрямовані на створення оптимальної техніко-тактичної бази, на якій може базуватися подальший спортивний прогрес. Технічні рухи карате-до не є природними рухами, такими як біг, ходьба або стрибки, які вимагають кропіткої практики. На етапі освоєння технічних і тактичних рухів доцільно використовувати метод суворо регламентованої практики. Цей метод дозволяє каратисту сконцентруватися на конкретних рухових діях, не відволікаючись на зовнішні подразники, а тренеру - нормалізувати навантаження і створити оптимальні зовнішні умови, що сприяють досягненню бажаних результатів. Логічно починати вивчення нових рухових рухів зі стандартних методів повторення. Крім того, складні рухи легше засвоюються, якщо їх вивчати по частинах. Рухові дії, які легко сприймаються і виконуються, можуть бути виконані швидко і повністю.

Це відбувається тому, що вони сприяють формуванню умовних рефлексів. Як додатковий метод навчання на практиці можна використовувати читання вправ, структура яких відповідає руховій дії в цілому або окремим рухам. Для того, щоб каратисти краще засвоювали зміст практики, бажано також спрощувати умови виконання. Одним з найважливіших способів навчання

технічним рухам є безпосередня фізична допомога, при якій каратист за допомогою тренера відтворює необхідні рухові дії. Це дає можливість: виконати недосяжні рухи; сформулювати уявлення про положення і рух окремих частин тіла, а також про те, коли і де потрібно докладати найбільше зусиль; відчувати м'язові відчуття, які виникають при виконанні тих чи інших технічних рухів; відчувати себе здатним виконувати складні технічні програми; попередити і виправити помилки. Однак, незважаючи на позитивні сторони цієї техніки, тривале використання може позбавити каратистів впевненості в собі.

Для вдосконалення технічних рухів завжди використовуються загальноприйняті методи навчання у поєднанні з варіативними методами вправ. Останнє ускладнює умови виконання техніки, оскільки техніку доводиться постійно варіювати, а отже, каратистові доводиться приділяти увагу кожному руху. Крім того, використання різних обтяжень і зовнішніх відволікаючих чинників може ускладнити умови виконання вправи.

Експериментальні дослідження довели, що ефективним є вивчення нових техніко-тактичних рухів у зонах середньої та високої інтенсивності, а також удосконалення техніки цих рухів у зонах максимальної (до 15 с) та субмаксимальної (до 40 с) інтенсивності. Останні два режими рухів сприяють покращенню швидкості, швидкісно-силових якостей та рівня функціональної підготовленості. Тривалість монотонної технічної роботи не повинна перевищувати 5-7 хвилин, а кількість повторень вправ - 10-15.

Для того, щоб виконувати техніки карате-до, необхідні технічні та тактичні рухи повинні бути засвоєні на відповідному рівні. Якщо цього недостатньо, прогрес може бути неефективним. На рівень розвитку техніко-тактичних рухів впливають, перш за все, вікові особливості розвитку фізіологічних систем і механізмів їх взаємодії, а також вплив тренувань в звичайних видах спортивної діяльності.

У практиці теорії спортивної методики існує два шляхи вирішення проблеми розвитку техніко-тактичних рухів.

Перший полягає в паралельному стимулюванні процесів формування нових рухових навичок і вмінь, а також рухів, що виникають у подальшій зміні та вдосконаленні в складних умовах.

Другий - спеціальна організація техніко-тактичних рухів, що базується, насамперед, на використанні засвоєних рухових навичок.

Удосконалення техніко-тактичних рухів може здійснюватися на основі безперервного, інтервального (повторного) і комбінованого методів. Тренування безперервними методами навряд чи дасть очікувані позитивні результати через психологічні та фізіологічні особливості певних вікових груп. Більш доцільними є інтервальні методи.

Безперервний метод вправ можна поєднувати з інтервальним методом вправ (комбінований метод вправ). Комбінований метод дозволяє уникнути монотонності, притаманної безперервному та інтервальному методам окремо, а також підвищити емоційність заняття. Навантаження на заняттях повинно бути достатньо високим, щоб викликати напругу в системі, яка повинна бути вдосконалена для розвитку техніко-тактичних рухів. У той же час, надмірні навантаження мають негативні наслідки. Тому важливо, щоб тренери могли контролювати навантаження під час тренувальних занять відповідно до принципів послідовності, поступовості та доступності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін В. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування / В. С. Ашанін, С. С. Пятисоцька // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2019. – Т.1. – С. 7–11.

2. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів- новачків. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2018. Т.1. С. 5 – 8.

3.Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою / Н. В. Бойченко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. – 2020. – Т. 1. – С. 5–9.

4.Бойченко Н. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / Н. В. Бойченко, І. М. Пашков, К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 29–33.

5.Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою / Н. В. Бойченко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. 2020. – Т. 1. – С. 5–9.

6.Бойченко Н. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів новачків. Єдиноборства. - Харків, 2019. №1(11). С. 15-23.

7.Бріскін Ю. А. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах / Ю. А. Бріскін, О. Р. Задорожна, І. І. Хомяк // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. –Вип. 4. –№ 1(17). – С. 262– 269.

8.Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник / Л. В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. – К. : Освіта України, 2016. – 464 с.

9. Грубар І. Модельна характеристика каратистів / І. Грубар, Н. Грабик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3. – С. 20–26.

10.Гринь О. Р. Особливості прояву агресії та агресивності у спортсменів в різних умовах спортивної діяльності / О. Р. Гринь, А. Р. Гринь // The 10th International scientific and practical conference «Fundamental and applied research in the modern world» (May 12-14, 2021). BoScience Publisher. – Boston: USA, 2021. – С. 259–267.

11.Задорожна О. Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2021. – Том 6. – № 2 (30). – С. 277–283.

10.Задорожна О. Р. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна, М. П. Пітин / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 3 К (123). – С. 172–175.

12.Задорожна О. Р. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних

13.Кіндзер Б. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте / Б. Кіндзер, В. Матвіїв, С. Палій, М. Макаревич // Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка : монографія. – Рівне : НУВГП, 2021. – С. 120–131.

14.Кіндзер Б. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Б. М. Кіндзер, Л. С. Вовканич, С. А. Нікітенко, С. М. Вишневецький // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2020. – № 6. – С. 7–15.

15.Ковальчук О. В. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до / О. В. Ковальчук, О. М. Чуб // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку. II Міжнар. наук.-практ. інт.-конф. – Бердянськ, 2018. – Ч. 2. – С. 58–59.

16.Ковальчук О. В. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств / О. В. Ковальчук, А. Зинов'єв // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. – Переяслав, 2020. – Вип. 28. – С. 122–126.

17. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі / А. П. Конох // Інноваційна педагогіка. – Одеса, 2019. – № 17. – Т. 1. – С. 81–84.

18. Кіндзер Б. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте / Б. Кіндзер, В. Матвіїв, С. Палій, М. Макаревич // Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка : монографія. – Рівне : НУВГП, 2021. – С. 120–131.

19. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. – Вінниця: Планер, 2018. – 418 с.

20. Кравченко К. Стан розвитку та проблеми фінансування карате в Україні на регіональному рівні / К. Кравченко // SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF». – 2021. – № 53. – С. 741–750.

21. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

22. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах / І. Ю. Кузнецова // Virtus Scientific Journal. – 2018. – № 29. – С. 42–46.

23. Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на підставі модельних характеристик змагальної діяльності [дисертація] / А. М. Литвиненко. – Харків : ХГАФК, 2011. – 235 с.

24. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019. – Вип. 11 К (119). – С. 71–75.

25. Лозовий А. Л. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.

(23–24 квітня 2020 р.) / гол. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 12–17.

26.Лозовий А. Л. Перспективи впровадження в Україні європейської системи визнання неформальної та інформальної освіти на прикладі спортивного карате / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 3 К (123). – С. 244–248.

27.Лозовий А. Л. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту / А. Л. Лозовий, В. М. Сергієнко // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) / гол. ред. О. К. Корносенко. – Полтава : Сімон, 2020. – С. 12–17.

28.Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я - 2018. №1. С. 203-208.

29.Кіндзер Б. М. Застосування ката для швидкого відновлення організму спортсмена-каратиста після значних психофізичних навантажень / Б. М. Кіндзер, Л. С. Вовканич, С. А. Нікітенко, С. М. Вишневецький // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2020. – № 6. – С. 7–15.

30.Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах / І. Ю. Кузнецова // Virtus Scientific Journal. – 2018. – № 29. – С. 42–46.

31.Пашков І. М. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах / І. М. Пашков, В. І. Пашкова // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2020. – С. 29–32.

32.Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі / А. П. Конох // Інноваційна педагогіка. – Одеса, 2019. – № 17. – Т. 1. – С. 81–84.

33.Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 12. - С. 75-78.

34.Литвиненко А. М. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих каратистів на підставі модельних характеристик змагальної діяльності [дисертація] / А. М. Литвиненко. – Харків : ХГАФК, 2011. – 235с.

35.Міщенко В. С. Прояв стійких психофізіологічних характеристик у борців із різним рівнем рухливості нервових процесів у динаміці тренувального макроциклу. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю(Київ, 17 травня 2018 р.) /ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – К.: НУФВСУ, 2018.– 253 с

36.Саєнко В. Г. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко, О. В. Мельниченко // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 188–190.

37.Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

38.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 46 с.

39.Сергієнко В.П. Особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2020.- 24 с.

40.Скляр М. С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів / М. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. – Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. – Вип. 7. – С. 32–35.

41.Скляр М. С. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате в позакласній роботі : дис. ...канд. педагогічних наук: 13.00.02. – Луганськ, 2014. – 297 с.

42. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. – К. : Олімпійська література, 2019. – 424.

43. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. – К. : Олімпійська література, 2019. – 424 с.

44. Стрикаленко Є. А. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. П. Пітин // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2021. – С. 33–36.

45. Ступець І. Розвиток швидкісно-силових якостей у юних спортсменів виду «шинкіокушинкай» карате / І. Ступець, Б. Кіндзер, С. Нікітенко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 72–73.

46. Філіпцова К. А., Орлик Н. А., Босенко А. І. Можливості омегаметрії в оцінці функціонального стану спортсменів, які спеціалізуються в карате. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Український журнал медицини, біології та спорту О. – 2021 – Том 6, № 5 (33)

47. Шалар О. Г. Психологія тактичного двобою юних каратистів / О. Г. Шалар, Є. А. Стрикаленко, М. С. Савченко-Марущак // Единоборства. – 2018. –

48. Шалар О. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців [Текст] / О. Шалар, Б. Кедровський, І. Іздебський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. –

49. Шалар О. Г. Властивості особистості та їх залежність від підготовленості юних каратистів / О. Г. Шалар, В. М. Гузар, М. В. Дніщенко // Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. – Миколаїв: МНУ, 2019. – Вип. 19. – С. 91–94.

50. Akinoğlu B. Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness / B. Akinoğlu, T. Kocahan // Journal of exercise rehabilitation. – 2019. – Vol. 15, – №4. – 576 p.

51. Chaabene, H. Physiological responses to karate specific activities / H. Chaabene, E. Franchini, S. Sterkowicz, M. Tabben, Y. Hachana, K. Chamari // Science & Sports, Elsevier Masson. – 2015. – № 30(4). – P. 179–187.

52. Harrington P. Judo Basics: Principles, Rules, and Rankings / P. Harrington. – New York : Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.

53. Hartmann U. General aspects of Muscular adaptation in Sport / U. Hartmann // The 4th international and Sports Science. Tehran. 2004. – P. 43–44.

54. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn / J. Ta'kody // Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2006. – Vol. 17. – № 6. – S. 38–41.

55. Taylor J. Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokyshin karate / J. Taylor – Melbourne, S. 2005. – 101.

ДОДАТКИ

Додаток 1

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?
2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?
3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?
4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?
5. У Вас часто змінюється настрій?
6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?
7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?
8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?
9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?
10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини?
11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина?
12. Ви порушували встановлені правила поведінки?
13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?
14. Вам подобається все робити швидко?
15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?
16. Вам можна довірити таємницю?
17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселетовариство?
18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?

19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати зким-небудь?
20. Ви говорили коли-небудь неправду?
21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?
22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?
23. Ви часто відчуваєте себе стомленим?
24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?
25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?
26. Вас легко образити?
27. Вам подобається спілкуватися з людьми?
28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?
29. У Вас бувають запаморочення голови?
30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище інших?
31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?
32. Вам подобається дещо скрашувати свої досягнення?
33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитесь в товаристві незнайомих людей?
34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?
35. Ви швидко приймаєте рішення?
36. Ви завжди розмовляєте голосно?
37. Ви часто бачите страшні сни?
38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?
39. Вас легко вразити?
40. Вам траплялось говорити про когось погано?

41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, не затримуючись довго над обдумуванням.
42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?
43. Вам подобаються веселі ігри?
44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?
45. Вам важко відповісти „ні”, коли у Вас щось прохають?
46. Вам подобається ходити в гості?
47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?
48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?
49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?
50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?
51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?
52. Вам буває тяжко через різні думки?
53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, якестойть перед Вами?
54. У Вас трапляються випадки, коли Ви відчуваєте себе самотійним?
55. Вам тяжко заговорити першими з незнайомою людиною?
56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можнабуло б зробити по іншому?
57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?
58. Трапляється так, що Ви відчуваєте себе веселим або невеселим без будь-якої причини?
59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?
60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?

Додаток 2

Карта антропометричного обстеження юних каратистів

Дата обстеження _____

ПІБ _____

Довжина тіла (см) _____

Маса тіла (кг) _____

Довжина тіла сидячи (см) _____

Довжина нижніх кінцівок (см): права _____ ліва _____

Довжина верхніх кінцівок (см): права _____ ліва _____

Ширина плечей (см) _____

Окружність грудної клітки (см): у спокої _____

Окружність грудної клітки (см): на видохи _____

Поперечний діаметр грудної клітки (см) _____

Індекс Кетле _____

Індекс Ріса-Айзенка _____

Індекс фізичного розвитку _____

Кормічний індекс _____

Відношення довжини нижньої кінцівки до довжини тіла _____

Відношення довжини верхньої кінцівки до довжини тіла _____

Вимірювання провів _____ Підпис _____