

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ПЕТРА МОГИЛИ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**«МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТСМЕНІВ
В ПОВНОКОНТАКТНОМУ КАРАТЕ»
«SIMULATION OF TACTICAL TRAINING
IN THE COMPETITIVE PERIOD OF ATHLETES
IN FULL-CONTACT KARATE»**

Магістранта групи 683
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Паршина Євгена Вікторовича

Керівник: доктор педагогічних наук,
професор
Довгань Надія Юріївна

Рецензент
доктор педагогічних наук, професор
Терентьєва Наталія Олександрівна
Директорка мед. інституту ЧНУ
імені Петра Могили

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІНОГО СПОРТУ

Протокол №5 від 31.01.2024 року

Кваліфіковану роботу здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
Паршина Євгена Вікторовича

на тему: «МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У
ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТСМЕНІВ В ПОВНОКОНТАКТНОМУ
КАРАТЕ» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупеев Ю.В.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ		4
ВСТУП		5
Розділ 1.СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТСМЕНІВ В ПОВНОКОНТАКТНОМУ КАРАТЕ		9
1.1.	Категоріальне визначення поняття «моделювання» та «моделі змагальної діяльності» в спорті	9
1.2.	Особливості тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате	12
1.3.	Загальна характеристика тактичної підготовки в змагальному періоді в єдиноборствах	18
Висновки до розділу 1		25
Розділ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		27
2.1.	Методи дослідження	27
2.1.1.	Аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел	27
2.1.2.	Педагогічне спостереження	28
2.1.3.	Педагогічний експеримент	28
2.1.4.	Методи математичної статистики	29
2.2.	Організація дослідження	29
Розділ 3.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТСМЕНІВ В ПОВНОКОНТАКТНОМУ КАРАТЕ		31
3.1.	Обґрунтування моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате	31
3.2.	Аналіз ефективності моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате	62
Висновки до розділу 3		67
ЗАГАЛЬНІ висновки		69
Список використаної літератури		71

АНОТАЦІЯ.

Паршин Е.О. «*Моделювання тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате*» / Кваліфікаційна робота за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». 2024. – 78 с.

В роботі визначено сучасний підхід до моделювання тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате. Розглянуто особливості тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате. Описано загальну характеристику тактичної підготовки в змагальному періоді в єдиноборствах.

На підставі аналізу науково-методичної літератури визначено стан проблеми вдосконалення тактичної підготовленості у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате. Визначено особливості впровадження моделі тактики в спортивних видах єдиноборств, які впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів в повноконтактному карате. Розроблено та експериментально перевірено ефективність моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Практичне значення дослідження полягає в можливості тренерів-практиків використовувати матеріали дослідження в підготовці спортсменів в єдиноборствах.

Ключові слова: *контактне карате, модель, стратегія, тактична підготовка, змагальний період, фізичні якості, фізична підготовка, рухові якості, педагогічні випробування, тренувальний процес.*

ANOTACIA.

Parshin E.O. "**Model of tactical training in the modern period of athletes in contact karate**" / Kvalifikatsiina robota za spetsialnistiu 017 "Physical culture and sport". 2024. – 78 p. (in Russian).

The work has a special part of the model of tactical training in the modern period of athletes from contact karate. To look at the peculiarities of tactical training of athletes from contact karate. The peculiarities of the tact preparation in the modern period are described.

At the beginning of the analysis of scientific and methodical literature, it is important to note the problem of tactful training in the field of contact karate. It is important to note the peculiarities of the model of tactics in sports sports, as well as to the effectiveness of the magic activities of athletes in contact karate. The effectiveness of the model of tactical training in the modern period of athletes in contact karate has been developed and experimentally transformed.

The practical importance of the field is in ability of coacher-practitioners of the discipline and the material of training athletes in sniggle sports.

Key words: *kontaktne karate, model, strategija, tactorychna podgotovka, tekhnichna podgotovka, zmagalnyy period, fizichni yakosti, fizichna podgotovka, rukhovi yakosti, pedagogichni viprovovanya, trenuvalnyj proces.*

ВСТУП

Актуальність теми. Карате (у перекладі з японської мови 空手 – «порожня рука») зароджувалося у давнину на Сході, як недефективне бойове мистецтво, оволодівши яким в достатній мірі, незброєна людина, яка піддавалася нападу, голіруч у вимушеному бою здебільшого зазвичай здобувала перемогу навіть над декількома озброєними воїнами, зберігаючи тим самим своє життя. У наші дні, крізь віки, карате дійшло та практикується у більшій мірі вже у вигляді спортивного єдиноборства, але при цьому, ті, хто їм займаються, набувають певного рівня вмінь та навичок з самозахисту. Наразі карате доволі розповсюджено та популярно в усьому світі у тому числі й в Україні.

Фактично карате зараз умовно поділяється на повноконтактне (контактне) та безконтактне (обмежено контактне), наше ж дослідження акцентується переважно щодо повноконтактного карате. Повноконтактне карате практикується та розвивається багатьма розрізненими організаціями у всьому різноманітті його різновидів (версій): кіокушинкай, ашихара, косікі, еншин тощо, які звісно мають певні відмінності (в т.ч. і у правилах змагань), але по суті є настільки схожими, що тактику ведення змагальних поєдинків спортсменами можна та доцільно досліджувати загалом в повноконтактному карате, а не за окремими його якимось різновидами.

Науковці зазначають, що у нормативно-правових документах й методично-науковій літературі, присвячених тактичній підготовці у спортивних єдиноборствах і в повноконтактному карате також, наявна диспропорція уваги дослідників щодо різних складових тактичної підготовленості спортсменів. Тактичне мислення, тактичні знання та контроль тактичної підготовленості спортсменів висвітлені фрагментарно. А перевагу надано розробці та експериментальній перевірці засобів та методів тактичної підготовки у поєднанні з технічною [14].

У зв'язку з цим, удосконалення тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате на основі її індивідуалізації, програмування та моделювання є актуальним і важливим науково-практичним завданням.

Мета роботи - теоретично та експериментально обґрунтувати особливості моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Завданнями роботи є:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан проблеми вдосконалення тактичної підготовленості у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

2. Визначити особливості впровадження моделі тактики в спортивних видах єдиноборств, які впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів в повноконтактному карате.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Предметом дослідження є особливості тактичної підготовленості у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Об'єктом дослідження виступає засоби та методи тактичної підготовленості у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

За результатами дослідження удосконалено застосування різних форм тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате; обґрунтовано основні шляхи удосконалення розвитку рухових якостей та тактичної підготовки. Розроблено модель тактичної підготовки, яка ґрунтувалася на єдності практичної та теоретичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, що сприяє підвищенню таких параметрів тактичної підготовленості спортсменів, як ефективність і варіативність, завадостійкість і мінімальна тактична інформативність техніки, з урахуванням специфіки ведення поєдинку у змагальному періоді;

сформульовані, доповнені та уточнені знання щодо змісту застосування комплексного підходу до визначення надійності та ефективності тактичних дій спортсменів в повноконтактному карате на етапі, який базується на використанні різних систем оцінки змагальної діяльності.

Одержані результати дослідження можуть бути використані для планування при розробці та обґрунтовані змісту і структуру програми розвитку тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате до впровадження у навчально-тренувальний процес; розроблена модель тактичної підготовленості у змагальному періоді, яка допоможе визначити можливість досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту. Результати досліджень розширили існуючі знання, пов'язані з морфо-функціональними, психофізіологічними особливостями спортсменів, які спеціалізуються у повноконтактному карате, і можуть бути використані для оптимізації навчально-тренувального процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, електронних інформаційних ресурсів та узагальнення передового педагогічного досвіду з тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у обґрунтуванні моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Практичне значення дослідження полягає в можливості тренерів-практиків використовувати матеріали дослідження в підготовці спортсменів в єдиноборствах.

Базою дослідження є Громадська організація «ФЕДЕРАЦІЯ ФУЛЛ-КОНТАКТ КАРАТЕ» (м. Миколаїв).

Публікації. Апробація результатів дослідження.

Аспекти нашого дослідження доповідалися на засіданнях кафедри Олімпійського та професійного спорту, а також в рамках проходження переддипломної практики.

Основні положення кваліфікаційної роботи опубліковано в наукових працях, зокрема Паршин Є.В. «Моделювання тактичної підготовки у передзмагальному і змагальному періодах спортсменів в повноконтактному карате» Могилянські читання – 2023 р.: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації» тези доповідей 07 листопада 2023 р., м. Миколаїв / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – с.91 - 95 / 228 с.

Паршин Є.В. «Техніко-тактична підготовка та контроль за фізичними якостями як основні фактори підготовки з карате.» Могилянські читання – 2022 р.: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації» тези доповідей 07 листопада 2023 р., м. Миколаїв / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – с.82 - 86 / 210с.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (81 найменування). Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок, з яких основного тексту – 61 сторінка. Робота містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО МОДЕЛЮВАННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТСМЕНІВ В ПОВНОКОНТАКТНОМУ КАРАТЕ

1.1. Категоріальне визначення поняття «моделювання» та «моделі змагальної діяльності» в спорті

Різні тренувальні програми, системи тренувальних вправ, плани тренувального процесу в словесно-цифровому або графічному вираженні є не що інше, як моделі тренувального процесу.

Моделювання - важливий чинник організації та планування підготовки спортсмена, що дозволяє прогнозувати бажаний рівень досягнення, правильно ставити завдання, використовувати найефективніші засоби тренування і наочно бачити шлях до мети.

Метод моделювання - один із небагатьох, який полягає в асоціативній властивості, тобто властивості розгляду об'єкта дослідження загалом.

Крім асоціативної якості існує аналітична властивість, тобто здатність розглядати об'єкт вивчення, розчленовуючи його на частини.

Моделі можуть бути практичними або конструктивними (наприклад, глобус або модель літака), і теоретичними (наприклад, властивості моделі представлені механічним або математичним способом).

Створення моделі як аналога об'єкта, що вивчається, передбачає виявлення параметрів об'єкта, які стають параметрами моделі, і встановлення зв'язку між ними.

Наявність модельних параметрів і типу зв'язку з-поміж них дозволяє у результаті перенести виявлені властивості моделі на об'єкт.

Моделювання використовується у практиці фізичної культури та спорту вже досить тривалий час і зарекомендувало себе як важливий та корисний метод для дослідження. При моделюванні об'єктом вивчення є спортсмен і особливості його спортивної діяльності, а параметрами моделі служать так

звані модельні характеристики, тобто властивості спортсмена, у яких він здатний показати значні спортивні досягнення.

На сьогоднішній день у спорті прийнято чотири типи моделей [112]:

- Модель відповідності обраному виду спорту;
- Модель спортивної підготовленості;
- Модель змагальної діяльності;
- Модель «поля бою».

Модель відповідності (перспективність відбору) вимогам застосовують під час виборів спортивної спеціалізації, під час вступу до спортивної школи, щодо визначення перспективності. Для такої моделі зазвичай використовують комплекс контрольних нормативів з урахуванням особливостей спортивної спеціалізації.

Модель підготовленості - найголовніший засіб для розробки мети та перспективи учня чи команди на рік і більше. Таку модель складають компоненти та їх параметри, необхідні для виконання змагання відповідно до поставленої мети: досягти того чи іншого розряду, перемоги на чемпіонаті Європи та світу, на Олімпійських іграх.

Найпростіше знайти необхідну модель можна, порівнюючи компоненти підготовленості спортсменів нижчої кваліфікації з вищою. Найчастіше прикладом стає видатний атлет.

За основу необхідної пропорційності та необхідних функціональних рівнів компонентів краще взяти модель такого видатного спортсмена, з яким учень більш-менш схожий за антро-поморфологічними та якісними ознаками (зростання, вага, статура, маса м'язів та співвідношення в них повільних та швидких волокон, швидкість, вольові якості та ін.).

Модель змагальної діяльності або, точніше, прогнозованої участі у змаганні безпосередньо пов'язана з моделлю підготовленості. Разом з тим ця модель вимагає включення до неї додаткових компонентів, насамперед тих, які визначають технічні та тактичні дії спортсмена в умовах змагання.

Важливими є і психологічні компоненти, у яких виникає найбільша ймовірність досягнення у вправі змагання прогнозованого результату.

Розробляється на основі даних участі у змаганнях видатних спортсменів, компонентів їхньої підготовленості та результатів теоретичних досліджень, що визначають багато вимог та рівні якостей, необхідних для досягнення поставленої спортивної мети.

Модель змагальних умов – модель «поля бою», що передбачає комплекс зовнішніх умов, тотожних або близьких тим, з чим зустрінеться спортсмен на майбутніх змаганнях, а також тренування в цих умовах. Головне в такій моделі - спортивні споруди, обладнання, інвентар, снаряди, час стартів (добові та в мікроциклі), кліматичні та метеорологічні умови, можливості та тактика супротивника та ін.

Моделі можуть бути повними, неповними та частковими. Перші включають таку кількість компонентів з конкретними рівнями їх, яка становить повноцінну модель. Така модель відображає велику кількість параметрів загального стану організму спортсмена та його спеціальної працездатності, включає компоненти технічної, фізичної, психологічної підготовленості, а також фізіологічні та біохімічні параметри.

Моделі неповні включають зменшену кількість компонентів при недостатньо конкретних рівнях деяких із них. Але ці компоненти, як правило, повинні бути провідними для даного виду спорту. А при відборі та прогнозуванні провідним компонентам належить вирішальна роль.

Часткові моделі характеризують якусь одну частину системи компонентів у стані та у підготовленості спортсмена та команди у їхній змагальній діяльності. Наприклад, модель загальної фізичної підготовленості, модель сили провідних груп м'язів, тактики ведення бою, функції серцево-судинної системи, координаційно-правильної форми рухів і т.д.

Прогнозована підготовленість для досягнення високих результатів розробляється, виходячи з даних трьох моделей: підготовленості, змагальної діяльності та «поля бою».

Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити такі висновки:

1. Моделювання на практиці спорту використовується досить тривалий час і зарекомендувало себе як важливий та корисний метод для дослідження. Існують різні моделі у спорті: модельні характеристики змагальної діяльності у різних видах спорту, моделі тактики та техніки з різних видів спорту, модель, що відображає всі сторони підготовленості.

2. Встановлено, що змагальна діяльність спортсмена передбачає безпосередню демонстрацію у змаганнях його можливостей відповідно до правил та способів ведення спортивної боротьби у конкретному виді спорту. Структура змагальної діяльності може розглядатися з різних боків. З одного боку, структура діяльності змагання може складатися з компонентів, що визначають фізичну підготовленість спортсмена. З іншого боку - складатися з компонентів, що визначають технічну, тактичну підготовленість, або визначати енерговитрати на певних компонентах змагальної діяльності.

Отже, на нашу думку категоріальне визначення поняття «моделювання змагальної діяльності» це процес побудови, вивчення і використання моделей для визначення і уточнення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки та участі у змаганнях.

1.2. Особливості тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате

Приступаючи до визначення особливостей тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате потрібно з'ясувати дефініцію поняття «тактики» та «стратегії», як головного визначення при підготовці змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів - каратистів. Термін «тактика» (від грец. «taktika» – мистецтво побудови військ) в спортивній теорії і практиці повинно розглядатись в двох напрямках: як вибір, реалізацію і зміни у випадку необхідності засобів (ударів, захистів, переміщень) змагальної діяльності (тактика ведення двобою); як частину навчально-тренувального процесу, що

включає теорію і практику підготовки до ведення двобою в ринзі [21]. Тактика – один з розділів загальної теорії спортивної боротьби, який розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку. Слово «тактика» походить від давньогрецького слова, що означало «приведення в порядок» [58].

Тактика повноконтрактного карате полягає в цілеспрямованому та вмілому виконанні різноманітних технічних та психологічних прийомів, які прийняті в повноконтрактному карате, з метою отримання перемоги над противником або досягнення високих результатів.

В основі тактики повноконтрактного карате входять проблеми оцінки сил противника і власних можливостей, погляду підходу, вв'язування в бій, прощупування противника, перехоплення ініціативи, нав'язування свого стилю та ритму бою, вимотування противника, самоконтроль, мобілізація внутрішніх ресурсів для вирішального контрудару, добивання противника у випадку перемоги і відступу при поразці. Форми тактики: відкрита, прихована.

Рівень майстерності у поєдинку багато в чому визначається тактикою, ніж технікою. Деякі спортсмени-каратисти, які володіють досконалою технікою, у поєдинку йдуть напролом, нехтуючи фінтами та пастками, намагаючись відразу ж перемогти супротивника технічно добре поставленими ударами. І навпаки, учень з не зовсім ідеальною технікою за рахунок правильного маневрування, оцінки обстановки, обманних рухів та пасток здатний показати добрий рівень майстерності ведення поєдинку.

Загалом існують два основних напрямки ведення поєдинку в повноконтрактному карате – силовий та комбінаційний.

У силовому поєдинку супротивники прагнуть здобути перемогу, застосовуючи прямолінійний натиск, за рахунок придушення фізичного опору один одного, і здобуваючи перевагу в тиску. Дії таких спортсменів підпорядковані меті - знищити супротивника сильним ударом. «Тренери», які готують таких учнів, налаштовують їх лише на атаку, вчать бути нещадними до супротивника, даючи настанову на те, що кожен, з ким він зустрічається в

поєдинку, - це ворог, якого треба «вбивати». На тренуваннях такі «тренери» основну увагу приділяють атакуючим діям, розвитку сили та різкості ударів, наполегливості та жорсткості у поєдинку на шкоду захисним діям, діям, спрямованим на випередження атаки, фінтам та пасткам.

Комбінаційний поєдинок заснований на реалізації наміченого плану дій відповідно до ситуації і особливостей противника. Всі дії в комбінаційному поєдинку підпорядковані встановленню перемоги за рахунок «введення в оману» супротивника, використовуючи для цього маневрування, фінти та пастки, щоб своєчасно провести атаку чи контратаку або «зіграти» на випередження. Для успішної реалізації такої установки спортсмени повинні мати ряд властивостей уваги, необхідних для контролю за своїми діями та діями противника, гарною реакцією, швидким і гнучким мисленням, високою чутливістю та ін. Тому при їх підготовці більше часу приділяється розвитку спритності, швидкості реакції, бойового мислення і самовладання, швидкості переміщення, хоч і не на шкоду постановці різких та точних ударів.

Найважливішим завданням тактики є планування конкретних дій у поєдинку. Вибір конкретних дій для реалізації тактичного плану поєдинку можна зробити ще на його початку. Основна думка при складанні тактичного плану поєдинку зводиться до того, щоб знайти способи використання своїх повноважень проти слабких сторін противника.

Приблизний тактичний план складається відповідно до наявних даних про противника, отриманими різними шляхами (спостереження його поєдинками, досвід минулих зустрічей із ним та інших.). Залежно від своїх можливостей та отриманих відомостей про противника спортсмен ставить перед собою здійснення одного або кількох тактичних завдань:

- 1) діяти в атакуючій, контратакуючій або захисній манері;
- 2) працювати на випередження;
- 3) підготувати та застосувати улюблений удар чи комбінацію ударів;
- 4) використовувати переважання у силі чи техніці.

Наприклад, у разі зіткнення з супротивником, який перевершує зростом, вагою, силою, тренери повноконтактного карате рекомендують такі способи ведення поєдинку:

- залишатися на дальній дистанції, вимотуючи супротивника маневрами та фінтами, не дозволяючи йому наблизитися на відстань повноцінного удару;
- у жодному разі не атакувати в лоб – тільки з флангів;
- намагатися вивести супротивника з рівноваги підсічками, підніжками, зачепами;
- за будь-яку ціну намагатися вийти противнику за спину, застосовуючи складні тактичні комбінації, щоб завдати вирішального удару ззаду;
- не давати супротивникові затиснути себе в кут;
- не намагатися проводити складні захоплення та кидки;
- виявивши «коронну» техніку супротивника шляхом обережної розвідки, протиставити йому свою видиму податливість і коли потужний удар супротивника вразить порожнечу, миттєво завдати удару у відповідь у вразливу точку.

Таким чином, основу тактики ведення поєдинку складає вміння: «розвідати» супротивника та врахувати його слабкість; повною мірою використовувати свої фізичні, морально-психологічні та технічні можливості; застосовувати тактичні засоби (маневрування, фінт, обман, загрозу, виклик); використовувати помилки та прорахунки противника та нав'язувати йому свою волю; підготувати та провести улюблений удар чи комбінацію ударів та піти з незручного становища.

У психологічному аспекті доцільно відзначити такі специфічні особливості поєдинку в карате:

- 1) безпосередня протидія суперників, прагнення придушити опір противника, зламати його волю, придушити фізично;
- 2) велика щільність і швидкість дій, миттєво мінливі ситуації;
- 3) необхідність оцінювати ситуації, приймати та реалізовувати рішення у найкоротші моменти часу;

- 4) маскування дій, фінти, пастки;
- 5) загроза пропустити атаку або контратаку, отримати сильний удар, потрапити на больовий або задушливий прийом;
- 6) суворе підпорядкування дій суперників існуючим правилам та вказівкам суддів;
- 7) гострий вплив обстановки та умов, у яких відбувається поєдинок: психологічний вплив суперника, суддів, глядачів, оголошення перемоги чи поразки тощо.

Найголовніше в поєдинку – вірити успіх у свою техніку, придушити всі сумніви щодо його результату. Під час поєдинку всі зусилля мають бути спрямовані на постійний пошук атакуючих та вдосконалення захисних дій. Удари та блоки повинні виконуватися по найкоротшій траєкторії, з максимальною швидкістю та силою.

Фінти та пастки – це та частина карате, яка допомагає здобути перемогу у поєдинку. Але при цьому фінти і пастки повинні виконуватися правдоподібно, а атаки, що відволікають, - дуже точно, не допускаючи при цьому поспішності. Не можна зловживати фінтами і пастками, повторюючи одні й самі більше 2–3 разів поспіль, оскільки противник може до них пристосуватися.

У процесі атаки необхідно в кожен виконаний удар закладати основи для подальших дій. Виконуючи комбінації ударів, не можна затримуватись у статичному положенні, оскільки завжди є небезпека пропустити зустрічний удар або нарватися на контратаку. Слід пам'ятати, що атака завжди має більше шансів на успіх, якщо у противника порушено рівновагу.

Залежно від активності, що проявляється спортсменом, розрізняють наступальний, контратакуючий і оборонний поєдинок.

Наступальний поєдинок вимагає високої активності, вміння вести поєдинок сміливо та рішуче. Його тактика ґрунтується на гарній фізичній та психічній підготовленості спортсмена, різноманітності застосовуваних ним атакуючих засобів.

Тактика наступального поєдинку заснована на захопленні ініціативи, коли, постійно загострюючи обстановку, поєднуючи фінти та обманні дії зі справжніми атаками, йдучи на розумний ризик, спортсмен проводить свої улюблені прийоми. Ця тактика спрямована на придушення волі суперника, його фізичне вимотування. Вона дає можливість тримати суперника у постійній напрузі.

У той же час наступальна тактика вимагає вміння швидкого зриву дистанції, почуття удару, швидкості реакції та захисту від зустрічних ударів та контратак. Крім того, безперервний наступ втомлює і самого атакуючого, тому він повинен, перш за все, мати гарну витривалість і сильні вольові якості.

Тактика наступального поєдинку особливо ефективна з противниками, що не відрізняються гарною технічною підготовкою, реакцією, витривалістю і не мають сильного зустрічного удару.

Контрактуючий поєдинок заснований на зустрічних і атаках у відповідь. Для ведення контратакуючого поєдинку необхідні як швидкість реакції, а й розвинене увагу, мислення, почуття часу, дистанції, положення тіла. Спортсмен, який дотримується цієї тактики, повинен досконало володіти технікою захисту, що включає підставки, блоки, ухили, нирки і догляди, які створюють передумови для проведення контрприйомів.

Основними засобами для підготовки контратаки є своєчасність і природність виклику, фінта, які провокують супротивника на активні дії, у відповідь на які можна, вловивши момент, випередити супротивника зустрічним ударом або, захистившись, відразу контратакувати.

Контратакуючий поєдинок особливо ефективний із противниками недостатньо швидкими, не відмінними гарною реакцією.

Оборонний поєдинок збудовано на вичікувальній тактиці. При цьому спортсмен не проявляє активності, а атакує і контратакує противника, коли той припускається помилки або промаху, виконуючи ту чи іншу технічну дію. Така тактика ставить певну залежність від дій противника. Дуже часто ця тактика застосовується на початку поєдинку проти противника, манера

ведення бою якого невідома, а також у критичних ситуаціях, коли пропущено сильний удар або якщо застосована раніше тактика дала негативний результат. У таких випадках за допомогою загроз необхідно створити видиму активність, викликати противника на дії у відповідь і бути гранично уважним, щоб контратакувати в потрібний момент.

Важливим питанням тактики є питання про те, що заважає спортсмену приймати швидкі та правильні рішення у поєдинку під час змагань або при складанні кваліфікаційних іспитів, що перешкоджає діям відповідно до обраного плану і що не дозволяє миттєво реалізовувати сприятливі ситуації.

Затримка у вирішенні і виконання тактичних завдань виникає у тих випадках, коли спортсмени погано знайомі з типовими ситуаціями і неправильно оцінюють становище, що склалося під час поєдинку, мають недостатньо швидку реакцію і недостатньо підготовлені технічно, не виявляють волевої настрій на перемогу і перебувають у несприятливому емоційному стані.

1.3. Загальна характеристика тактичної підготовки в змагальному періоді в єдиноборствах

Серед основних напрямів тактичної підготовки необхідно виділити такі: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних процесів; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, яка необхідна практичній реалізації тактичної підготовленості; практичну реалізацію тактичної підготовленості.

Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Завданням даного напрямку тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства та положення про змагання у вибраному виді

спорту, особливостей тактики у споріднених видах спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції та ін.

Вивчення тактики становить необхідну передумову вивчення тактичних процесів, розвитку тактичних умінь і навиків, формування тактичного мислення.

Значення теоретико-методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підбирати кошти та методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості супротивника та партнерів.

Тактичні знання набуваються протягом усього спортивного життя спортсмена. При цьому зі зростанням майстерності та накопичення досвіду обсяг знань, що підлягають засвоєнню, збільшується.

Від широти та глибини знань з тактики багато в чому залежать об'єктивність, ґрунтовність та доцільність тактичних концепцій, планів, задумів спортсменів.

Опанування знаннями з теорії тактики сприяє весь комплекс словесних та наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів та відеозаписів, їх розбір та аналіз та ін.

Проте слід пам'ятати, що просто накопичені знання з тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсмена, не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

Опанування тактичних дій. Засоби та методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки значною мірою обумовлюються специфікою виду спорту. Завдання тактичного вдосконалення у єдиноборствах доволі складне. Тут і освоєння підготовчих, наступальних та оборонних дій, та вдосконалення навичок реалізації тактичних дій у навмисних, експромтних та навмисно-експромтних ситуаціях, і освоєння сутності різноманітних тактичних ситуацій, характерних для складної змагальної діяльності.

Опанування тактичними діями пов'язані з розширенням кількості використовуваних засобів і методів, розвитком умінь використовувати один прийом на вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів — на вирішення однієї тактичної завдання.

Тактичну сутність процесів освоюють одночасно з оволодінням технікою прийомів. Саме в процесі практичного оволодіння прийомами спортсмени усвідомлюють собі, що кожна технічна дія має бути пов'язані з реалізацією тактичного варіанта. Знання тактичної сутності дій, їх можливої ефективності у певних ситуаціях дозволяє зробити оптимальний вибір дії та успішно вирішити тактичне завдання.

Освоєння сутності різних тактичних ситуацій передбачає вивчення типових ситуацій та особливостей поведінки у кожній із них, а також підготовку до ведення змагальної боротьби з різними супротивниками. Для єдиноборств характерні специфічні засоби та методи ведення боротьби з різними за стилем противниками та поведінки у типових ситуаціях поєдинків.

Для оволодіння тактикою дій може використовуватися вся сукупність словесних, наочних та практичних засобів та методів підготовки. Однак найбільш повно та широко в даному розділі тактичної підготовки представлені практичні засоби та методи.

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена у змаганнях. Наприклад, у єдиноборствах розроблені спеціальні методи, які з різним ступенем подібності моделюють специфічну діяльність спортсмена. До них відносяться тренування без супротивника; тренування із умовним противником; тренування із партнером; тренування із противником.

Вибір того чи іншого тактичного варіанта, його відпрацювання та реалізація у змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної майстерності спортсмена, розвитком його рухових якостей, можливостями найважливіших функціональних систем, морально-вольової та психічної підготовленості. Тому процес тактичної підготовки можна розглядати як свого роду

об'єднуючий початок по відношенню до інших складових спортивної майстерності.

Удосконалення тактичного мислення. У процесі підготовки до змагань всі можливі ситуації змагальної боротьби передбачити практично неможливо. Тому одним із основних завдань тактичної підготовки є вдосконалення тактичного мислення спортсмена. При цьому необхідно розвивати такі можливості:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати та аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обстановки і рівня своєї підготовленості, що склалася;
- передбачати дії супротивника;
- рефлексивно відображати свої дії відповідно до цілей змагань та завдання конкретної змагальної ситуації.

Будучи основою тактичних дій, тактичне мислення протікає за принципом акцептора дії, що передбачає активно-пошуковий вибір вирішення завдання з урахуванням асоціативних зв'язків, що виникають з урахуванням колишнього досвіду та поточної інформації про подію. Удосконалення швидкості розв'язання тактичної задачі здійснюється здебільшого за рахунок удосконалення евристичного автоматизованого пошуку.

Важливим є розвиток здатності до просторового та тимчасового передбачання ситуації ще до початку її розгортання. Зі зростанням спортивної кваліфікації набуває здатність до точної часової та просторової екстраполяції техніко-тактичних дій.

У тактичному мисленні слід виділити здатність спортсмена до оперування розумовим матеріалом. До розумового матеріалу відносяться знання (наприклад, з області тактики), мовленнєві інструкції (установки тренера), уявлення про рухи, змагальні ситуації. Тактичне мислення розвивається у вправах, і під час яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну сутність у жестах, рухах, діях, намірах, станах

противників. Удосконалення тактичного мислення служить концентрація уваги та свідомості спортсмена на пошуку ефективних способів боротьби за перемогу. Завдання, пов'язані з удосконаленням тактичного мислення, повинні спонукати спортсмена до аналізу можливих аспектів ситуацій змагань у боротьбі за перемогу в окремій сутичці або поєдинку. Він повинен пригадати результати дій в аналогічних ситуаціях (власних та інших спортсменів), враховувати можливість передбачення противником своїх намірів, приймати рішення в обмежені відрізки часу. Основними специфічними методами вдосконалення тактичного мислення є: метод тренування з противником, метод тренування з умовним противником.

Вправи на спеціальних снарядах, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні та змагальні поєдинки є основними засобами для вдосконалення тактичного мислення. Важливим є також розбір та аналіз тактичної діяльності в умовах тренувань та змагань. Спортсмени повинні розповідати тренеру, що вдалося їм з'ясувати в поєдинку, чим були викликані їхні дії та які наміри вони мали, що завадило виконати план ведення поєдинку. Спортсмени повинні вміти в деталях розбирати кожен тренувальний та змагальний поєдинок. Тренер при цьому разом з ними аналізує їх психічні відчуття, визначає, наскільки правильно та швидко спортсмени сприймали обстановку в поєдинку та реагували на неї, наскільки були уважними та спостережливими, що завадило виконати завдання, як виявлялися у поєдинку фізичні та морально-вольові якості, реалізовувалися технічні навички.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданнями даного напрямку тактичної підготовки спортсменів є збирання та обробка інформації про ймовірних супротивників, про середовище та умови проведення майбутніх змагань.

Найбільш важливою інформацією про противників: відомості про фізичну підготовленість спортсменів, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особливості поведінки в різних (сприятливих та

несприятливих) умовах змагань, особистісні характеристики, морально-вольові та психологічні якості.

Ефективність змагальної діяльності з погляду вибору та реалізації оптимальної тактики значною мірою визначається наявністю знань про тактичну підготовленість суперників. Інформацією, найбільш важливою в цьому відношенні, є відомості про прихильність спортсменів до певних тактичних схем - наступальної, позиційної, контратакуючої, оборонної (вичікувальної), їх схильність до самостійних (ініціативних) дій або побудови поєдинку в залежності від дій противника. Не менш істотні відомості про приватні моменти тактики суперників - особливості підготовчих, атакуючих та захисних дій; улюблені технічні прийоми, засоби маскуванню своїх дій, психологічного впливу на суперника; характері реагування в несподіваних ситуаціях, особливостях поведінки в критичні моменти змагання.

Для збору інформації про ймовірних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять та змагань, їх аналіз. У процесі перегляду бажана реєстрація особливостей техніко-тактичної діяльності спортсменів. Для цього використовують запис, фото- і кінозйомку, відеозапис. Специфічні особливості, сильні та слабкі сторони суперників, їх можливі тактичні настанови підлягають оцінці.

Збір інформації про середовище та умови майбутніх змагань необхідний для створення у тренуванні умов, адекватних умовам майбутніх змагань, щоб спортсмени поступово могли адаптуватися до специфічних умов змагань.

Тут необхідно враховувати терміни, місце та час проведення змагань, кліматичні умови (температура, вологість повітря, висота над рівнем моря), кількісний та якісний склад учасників, склад та кваліфікацію суддів, стан спортивних споруд.

Практична реалізація тактичної підготовленості, будучи синтезуючим напрямом тактичної підготовки, передбачає рішення наступних завдань: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; рішуче та своєчасне втілення прийнятих

рішень завдяки раціональним прийомам та діям з урахуванням особливостей противника, середовища, суддівства, змагальної ситуації та ін.

Цілісне уявлення про спортивний поєдинок створюється в процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, набуття спеціальних знань. Певний рівень цілісного ставлення до поєдинку властивий спортсменам кожному етапі спортивного вдосконалення, незалежно від кваліфікації.

Цілісне уявлення про тактику діяльності змагань формується та видозмінюється протягом спортивної діяльності. Найбільш помітні переоцінки та зміни в уявленнях спортсменів відбуваються після участі в головних змаганнях. Боротьба змагання піддає їхню майстерність найбільшим випробуванням, дозволяє щоразу заново зважити всі «за» і «проти» своєї підготовленості, змушує зіставити нову інформацію з наявними уявленнями.

Важливими компонентами цілісного ставлення до спортивного поєдинку є:

- усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, переваг та недоліків підготовки;
- розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;
- розуміння характеру ініціативи у поєдинку, місця та значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність та ін.;
- розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;
- оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем та силам суперникам;
- розуміння психотактичної специфіки змагальної боротьби;
- чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку; про можливість та реальність досягнення поставленої мети та окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості зрештою передбачає формування певного стилю ведення поєдинків.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби має містити і загальні тенденції тактики у конкретному виді спорту, враховувати найсильніші індивідуальні особливості спортсмена, і навіть його характерні недоліки.

Під час підготовки до змагань і під час участі в них спортсмени постійно шукають і вдосконалюють способи протидії конкретним суперникам, по-різному знайомим за попередніми змаганнями, тренуванням, розповідями тренерів та товаришів по команді. Вироблення моделей майбутніх поєдинків відбувається з урахуванням зіставлення власної майстерності та особливостей суперників, цілей та можливих результатів майбутніх змагань. Крім того, доводиться готуватися до єдиноборства та з незнайомими суперниками, вивчати їх у ході змагань, здійснювати пошук засобів для успішного складання моделей дій супротивників тощо.

Висновки до розділу 1

Здійснений у 1 розділі теоретичний аналіз надав підстави констатувати, що проблема моделювання тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, на разі, вельми актуальна і її розробка розглядається провідними фахівцями як ефективний напрямок спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах.

1. Категоріальне визначення поняття «моделювання» та «моделі змагальної діяльності» в спорті нами визначається, як моделювання тренувальних занять спортсменів, що передбачає таку побудову занять, за якої кожна вправа виконується, з одного боку, з урахуванням регламентації всіх її компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності тощо), а з іншого - на підставі логічного взаємозв'язку всіх вправ, які входять в певне тренувальне заняття.

2. Як зазначають науковці, результатом тактичної підготовки в єдиноборствах, є тактична підготовленість, яка є мірою засвоєння системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту, в єдності з технічними прийомами та засобами їх виконання, видами (наступальна, захисна, контратакуюча), та формами індивідуальної спортивної тактики, і спрямована на досягнення високих спортивних результатів. Тактичні дії в захисті складаються з прийомів захисту за допомогою рук, ніг і корпусу, також розрізняють комплексний захист, що поєднує в різних варіантах вищезгадані прийоми. Рівень розвитку фізичної та тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів каратистів визначає здатність спортсмена адаптуватися до високих тренувальних і змагальних навантажень, які сприяють у найбільш короткий термін відновленню «спортивної форми», стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновлюваного періоду під час виконання окремих вправ під час тренувальних занять і змагань.

3. Тактична підготовка займає важливе місце в системі підготовки змагальної діяльності спортсменів в повноконтактному карате. Разом з тим у формуванні тактичного мислення, тактичних знань і умінь наявні суперечності, пов'язані, з одного боку, з розумінням більшістю фахівців важливості цих аспектів підготовки, а з другого - недостатньою розробленістю структури, змісту і методів навчання тактики в групах спортсменів в повноконтактному карате. Вивчення сучасних тенденцій розвитку карате свідчить, що шляхами удосконалення тактичної підготовки спрямовано на впорядкування змісту тренувального процесу, відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів і специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень період підготовки до змагань спортсменів в повноконтактному карате. Програмно-цільовий підхід до побудови структурних утворень процесу підготовки передбачав застосування методів індивідуалізації, моделювання та програмування на основі інноваційних технологій.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставленої мети і завдань дослідження нами були обрані і використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних та інтернет джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел

Аналізуючи сучасний стан за темою дослідження було опрацьовано наукову та методичну літературу з питань категоріального визначення поняття «моделювання» та «моделі змагальної діяльності» в спорті [3], особливостей тактичної підготовки спортсменів в повноконтактному карате [8] та загальної характеристики тактичної підготовки в змагальному періоді в єдиноборствах [15].

Було вивчено роботи провідних [36] та зарубіжних дослідників [67].

Проаналізовано праці щодо питань моделювання [20], тактичної підготовки [54], змагального періоду [26,35,43].

Метод аналізу спеціальної і наукової літератури використовувався на всіх етапах нашого дослідження, на початку використовувався для виявлення загальної характеристики проблеми і предмета дослідження, у ході основних експериментів робився аналіз отриманих результатів, виявлялися попередні взаємозв'язки між явищами і самим об'єктом дослідження, після проведеного експерименту виконувалася перевірка даних та їх об'єктивність.

Під час дослідження було опрацьовано 81 найменування літературних джерел згідно напрямку обраної теми.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів виховання, навчання та розвитку спортсменів без порушення звичайного перебігу педагогічного процесу. Спостереження використовувалося для аналізу навчально-тренувального процесу, визначення особливостей проведення тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, визначення їх техніко-тактичних можливостей.

Використовуючи цей метод контролювалася стійкість до навантажень підлітками на заняттях з повноконтактного карате. Спостереження велося за двома напрямками: шляхом візуальної фіксації перебігу тренувального процесу та змагальної діяльності, а також з фіксацією занять та змагань за допомогою перегляду відео з тренувальних занять і змагань із подальшим їх аналізом.

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

2.1.3. Педагогічний експеримент

Дослідження проходило у м. Миколаїв, зі спортсменами від 16 до 17 років, які тренуються у «ФЕДЕРАЦІЯ ФУЛЛ-КОНТАКТ КАРАТЕ». Всього у дослідженні взяло участь (n=20) спортсменів на базовому етапі підготовки до вищих досягнень. Випробовувані були поділені на КОНТРОЛЬНУ ГРУПУ (КГ) (n=10) та ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНУ ГРУПУ (ЕГ) (n=10), а експеримент тривав із листопаду 2022 року по грудень 2023 року.

Дослідження характеризувалися тим, що навчально-тренувальний процес проводиться у звичайних умовах з використанням різних навчальних матеріалів, засобів та методів навчання, також було перевірено можливість використання під час тренувань та змагань спортсменів співвідношення ефективності впроваджуваної моделі тактичної підготовки у змагальному

періоді спортсменів в повноконтактному карате та стандартної затвердженої ГО «ФЕДЕРАЦІЯ ФУЛЛ-КОНТАКТ КАРАТЕ» програми з техніко-тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Експеримент проводився у процесі тренувальних занять та змагальної діяльності і був спрямований на перевірку ефективності впроваджуваної моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

2.1.4. Методи математичної статистики

Всі отримані дані були опрацьовані згідно положень математичної статистики. У опрацьовуванні даних використовувалися такі методи математичної статистики - визначення середнього арифметичного, визначення середнього квадратичного відхилення, визначення середньої помилки середнього арифметичного, визначення t-критерію Стьюдента, визначення вірогідності розходжень показників.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося з 2022 по 2024 рр. і складалося з таких взаємопов'язаних частин:

1 період (вересень-грудень 2022 року) – пошуковий. Опіраючись на вивчені науково-методичні праці та літературні джерела, було визначено мету, завдання, методику проведення дослідження. Проведено узагальнення досвіду тренерів у побудові тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате. Розпочато педагогічний експеримент, що дозволило виявити напрямок впливу педагогічних явищ, що вивчалися.

2 період (січень – жовтень 2023 року) – педагогічний експеримент. Проведено формувальний педагогічний експеримент та сформовано контрольну та експериментальну групу з 10 спортсменів-каратистів 16-17 років, які мали попередню тактичну підготовку у повноконтактному карате. На цьому етапі проводився навчально тренувальний процес та педагогічне

спостереження. Проводилися корегування процесів, планування та методичних підходів. Проводився поточний контроль результатів удосконалення тактичної підготовки.

У контрольній групі (КГ) спортсмени тренувалися за стандартною затвердженою ГО «ФЕДЕРАЦІЯ ФУЛЛ-КОНТАКТ КАРАТЕ» програмою з техніко-тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, а у експериментальній групі (ЕГ) спортсмени тренувалися за впроваджуваною моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате. Основний педагогічний експеримент проводився в умовах тренувального процесу та змагальної діяльності. Обсяг тренувальних навантажень та інтервали відпочинку встановлювалися відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів-каратистів.

3 період (листопад – грудень 2023 року – січень 2024 року) – заключний. Узагальнено та проведено педагогічний аналіз за результатами якого проаналізовано отримані данні, відкориговано основні пункти методичного апарату кваліфікаційної роботи, сформульовано висновки та систематизовано літературні джерела, завершено оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТСМЕНІВ В ПОВНОКОНТАКТНОМУ КАРАТЕ

3.1. Обґрунтування моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате

Відсутність науково обґрунтованих і загальноприйнятих ефективних моделей тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів у повноконтактному карате призводить до того, що тренери, в основному, користуються традиційними для східних єдиноборств методиками тренування. Як показує практика, методики тактичної підготовки сформовані виключно на особистому досвіді і розробках тренерів. На сьогодні, важливим питанням у повноконтактному карате є розробка і впровадження науково обґрунтованої системи тактичної підготовки.

Основною проблемою, яка б показала актуальність наукової розробки ефективних моделей тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, є вичерпання ресурсу підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів через поліпшення їх функціональної і фізичної підготовленості [53]. Цей підхід давав хороші результати при середньому рівні розвитку повноконтактного карате. В умовах активного досить розвитку повноконтактного карате і спостерігається зростання кількості спортсменів, домогтися значної переваги в функціональної та силової підготовленості одного спортсмена над іншим стає складно - особливо при підготовці до поєдинків високого рівня. Це пов'язано з тим, що до теперішнього часу, методики цього напрямку підготовки добре розроблені як в повноконтактному карате, так і в інших єдиноборствах, і в спорті в цілому, і активно застосовуються тренерами. Таким чином, актуальним стає наукове

завдання пошуку нових шляхів підвищення ефективності ведення спортивного поєдинку спортсменом повноконтактного карате.

В повноконтактному карате у тактичній підготовці слід використовувати найрізноманітніші засоби і методи підготовки, хоча найважливішими залишаються практичні засоби і методи, а словесні і наочні є тільки допоміжними. Основною формою практичних методів тактичної підготовки в поєдинку є моделювання діяльності спортсмена під час поєдинку. Тут існує чітка система використання спеціальних методів, які моделюють специфічну діяльність спортсмена під час поєдинку. До них належить тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником.

Наводимо впроваджувану нами модель тактичної підготовки спортсменів у частині, що відповідає змагальному періоду в повноконтактному карате. Тактика – це розумова робота у поєдинку.

Вона заснована на спостереженні та аналізі противника та на виборі дій проти нього.

Тактика складається з трьох частин: попереднього аналізу, підготовки та виконання.

Попередній аналіз. Його мета – закласти фундамент поєдинку шляхом ретельного дослідження звичок, сильних та слабких сторін противника. Спортсмен повинен знати, чи агресивний противник чи воліє захищатися, чи любить він діяти вчасно, яким віддає перевагу атакам і парируванням. Спостерігайте його ближче, навіть якщо ви знаєте його, адже стан противника, як фізичний, так і духовний, змінюється з кожним днем. Володіючий тактикою спортсмен повинен скорочувати і подовжувати дистанцію і користуватися хибними атаками, які повинні бути настільки переконливими, щоб змусити противника розкрити якість і швидкість своїх реакцій.

Підготовка. Саме під час підготовки дії кожен спортсмен шукає промахи супротивника та намагається його перехитрити. Варіантів безліч, але на декількох прикладах можна зупинитися. Наприклад, спортсмен, який планує

виграти в атаці, має взяти ініціативу до своїх рук і контролювати перебіг поєдинку. Він повинен намагатися ввести в оману противника, роблячи хибні, а потім реальні атаки в іншу або ту саму область. Лінії та позиції треба міняти, щоб не дати супротивникові вільного моменту для захоплення ініціативи.

Підготовка атаки має бути обережною, і спортсмен має бути завжди готовий парировати, якщо противник спробує зробити зустрічний удар чи контратаку.

Виконання. Реальна атака має бути добре підготовлена та виконуватися швидко, без розривів та коливань. Це має бути свідомий, розрахований, певний і рішучий рух. Раптовість дуже важлива. Спортсмен має вірити в успіх свого починання. Якщо противник хоче взяти ініціативу, боєць має збентежити його постійною загрозою контратаки - короткими стусанами чи ударами, нападом на сторожову руку чи іншими засобами, що порушують його концентрацію.

Якщо фізичні якості спортсменів рівні, інтелектуальна перевага допомагає здобути перемогу. Між інтелектуальними спортсменами механічні навички та знання техніки можуть стати вирішальними.

Спортсмен повинен досягти певного стандарту технічної підготовки, перш ніж він зможе успішно застосовувати тактику.

Коли прийоми будуть виконуватися автоматично, тоді розум зможе концентруватися на розкритті реакцій противника, передбаченні його намірів і виборі стратегії і тактики, необхідної перемоги.

Ключ до тактики поєдинку лежить у виборі переваг із слабкостей противника.

Тактична гра вимагає холодного розуму, вміння передбачати події та пристосовуватися до них, здатності ризикувати, думати та прораховувати дії хоча б на один рух уперед. Все це має поєднуватися з мужністю, контрольованою реакцією м'язів та тканин. Все це дасть спортсменові здатність виконувати прості або складні рухи так, як того вимагає ситуація в даний момент.

Вже говорилося, що думки і дії спортсмена мають бути подібними до спалаху блискавки. У взаємодії розуму і тіла полягає секрет успіху у поєдинку. Механічне досконалість без здатності думати марно в поєдинку точно так, як найтонший аналіз гри противника марний і не приносить успіху доти, поки удар не буде відшліфований, поставлений і застосований належним чином.

Чи атакуватимете спортсмен противника, коли він підготовлений, стійкий, працює в добре керованому грамотному ритмі? Чи раціонально спортсмену зустрічати лобом розлюченого супротивника, що рветься вперед? Звичайно, ні. Хороший спортсмен спочатку встановить необхідну дистанцію відповідною роботою ніг і потім нав'яже противнику свій ритм фінтами, хибними атаками та економними, легкими ударами.

Завжди слід застосовувати тактику, протилежну тій, яку застосовує противник. Очевидно, що нерозумно постійно атакуватиме бійця, який іде на глухий захист. Так само як того, хто швидко та потужно атакує, не слід атакувати без перепочинку. Контрзатримка в часі повинна бути відповіддю на зупиняючий удар, а удари, що зупиняють, повинні бути відповіддю спортсмену, який використовує багато фінтів.

Спортсмен з довгою дистанцією досяжності, або той, хто постійно робить повторні атаки або атакує з кроком уперед, зазвичай потребує широкого маневрування.

Було б помилкою завжди відступати з кроком назад на атаку або підготовку до неї, оскільки це допоможе такому супротивникові отримати простір, необхідний йому для маневрування. Такий противник, ймовірно, збентежиться, якщо відстань скоротиться з кроком вперед назустріч його атаці.

Низькоросла людина намагається компенсувати свою малу дистанцію досяжності шляхом атак на руку противника, атак на висунуті вперед частини тіла або входженням у ближній бій, якщо він сильніший.

Грайте у власному кадансі, вводьте супротивника в оману, а потім раптово вибухайте швидкісними рухами. Основна тактика - вивести супротивника на крок уперед і атакувати його, коли він крокує.

Спортсмен не може використовувати ті самі рухи проти кожного супротивника. Хороший спортсмен повинен урізноманітнити свою гру простими та складними атаками та контратаками, зміною дистанції тощо.

Проти холоднокровного, спокійного супротивника фінти мають бути довгими, проти нервового — коротшими. Зі спокійним противником треба залишатися спокійним, нервовий тип повинен бути приведений у хвилювання (у той же час самому треба залишатися спокійним). Високі супротивники зазвичай повільніші, але їх довгі кінцівки небезпечні, тому важливо зберігати безпечну відстань (поки не стане можливим прийняти внутрішню позицію).

Спортсмени без канонів та правил використовують іноді несподівані рухи. Проти таких спортсменів треба тримати дистанцію та парировати в останній момент. Неортодоксальні спортсмени зазвичай застосовують прості рухи і майже завжди виконують їх в тому самому темпі. Атаки вони роблять широкими рухами, даючи шанс ухилитися чи зробити стоп-удар. Програш такому противнику часто вказує на негнучкість спортсмена та його невміння пристосувати свій стиль до вимог моменту.

Проти супротивника, який звично атакує з підготовкою на руку, розраховавши її досконало, корисний буде бій з відсутністю контакту та варіюванням дистанції, з перевагою застосовувати висунуту руку або використовувати позицію очікування. Це дозволить засмутити плани супротивника і суттєво обмежить його гру.

Хороший спортсмен урізноманітнить свою тактику простими та складними атаками, змінами дистанції, фінтами, різними хитрощами тощо.

Завзятого супротивника, який добре прикритий і завжди насторожі, зберігає дистанцію та уникає спроб робити підготовку, небезпечно атакувати прямо.

Такі спортсмени зазвичай роблять точні стоп-удари руками і ногами. Очевидна відповідь - вивести його на стоп-удар загрозливими фінтами і завершити прихованою атакою, можливо, із захопленням руки.

Перед атакою противника, який захищається, не входячи в контакт, помилкові атаки або добре показані хитрощі можуть викликати в нього необхідну реакцію. Якщо це стоп-удар, можна продовжувати контрударом, намагаючись захопити його руку. Якщо він реагує з парированням, можна завершити комбінованою атакою чи контрвідповіддю. З іншого боку, ефект може полягати в тому, що противник стане більш заповзятливим, коли атака буде зроблена.

Ритм новачка, мабуть, нерегулярний, важковловимий, надає довгим зв'язкам небезпеки, оскільки він не слідує тому, що йому нав'язують. Зате він може легко піддатися паніці та парировати за найменшої провокації. Ці парировання, занадто поспішні і позбавлені контролю, часто набувають форми стусанів, спрямованих абияк. Вони підходять для того, щоби захопити руку атакуючого. Ось чому є причини бути обережним і не атакувати новачка комбінованими рухами, а чекати на можливість провести простий, швидкий, економічний прийом.

Зовсім ненавмисно новачок робитиме атаки в рваному ритмі, який обдурить досвідченішого бійця, який не чекає такого ритму. Таким чином, істотно важливо зберігати ретельно підбрану дистанцію, варіації якої зрештою змусять новачка опинитися в зоні поразки.

Золоте правило поєдинку полягає в тому, щоб використовувати складні рухи лише в тому випадку, коли це дійсно необхідно для досягнення бажаного результату, і не більше.

Спортсмен має починати з простих рухів і вдаватися до комбінованих тільки тоді, коли інакше не можете досягти успіху. Вразити гідного супротивника складною комбінацією – це нормально, це свідчить про блискуче володіння технікою. Вразити того ж таки противника простим рухом - ознака найвищої майстерності.

Половина поєдинку вже виграно, якщо спортсмен знає, що робить противник. Якщо, незважаючи на правильно обрані рухи, акція невдала, причину слід шукати у недосконалості відпрацювання прийомів.

Повторюйте, адже хороший спортсмен знає усі удари.

Якщо спортсмен бачить, що супротивник постійно помічає його звички та слабкості, то стає очевидним, що треба робити свідомі зусилля урізноманітнити гру (включаючи використання удаваних звичок та слабкостей).

Поєдинок - це гра, заснована на розрахунку часу, тактиці та блефі. Ось два найбільш ефективні засоби з цього арсеналу:

1. Проста атака з нерухомого становища. Вона часто дивує супротивника, особливо після серії помилкових атак та фінтів. Підсвідомо, той хто захищається, чекає підготовки або складнішого руху і не реагує вчасно на швидкий і несподіваний простий рух.

2. Зміна ритму чи кадансу, зроблене до чи після атаки. Цим можна досягти того ж подиву. Наприклад, серія розумно уповільнених фінтів і повільних відходів і підступів може бути використана для того, щоб «приспати» противника. Останній рух, який раптово здійснюється на високій швидкості, часто застає його зненацька. Знову ж таки, кілька швидких фінтів, за якими слідує навмисне уповільнений або відірваний за часом фінальний рух, часто можуть засмутити плани пильного супротивника.

Деякі спортсмени мають звичку різко відсмикувати руку чи ногу, коли в них спрямовують удар. Такі спортсмени вразливі за негайного відновлення атаки за допомогою швидкого випадку.

Іноді ряд фінтів верхньої лінії може прокласти шлях для раптового виходу на коліно.

Підготовку на коліно і захоплення в пастку кисті або стопи з одночасним перегородженням шляху іншій нозі противника часто застосовують зменшення фактору «час-рух». Навпаки, атаки на підготовку в таких випадках є особливо ефективними.

Атака з розривом ритму, що передбачає паузу перед фінальним рухом, може бути дуже ефективною з точки зору спроби введення супротивника в оману щодо справжніх намірів атакуючого.

Один із шляхів визначення швидкості та характеру реакції супротивника - виконання простої атаки з великої відстані, достатньої, проте, щоб противник був змушений парировати. Зачекайте на його відповідь, відобразіть її і ретельно виберіть мішень для контрпарирования.

Спортсмен має спостерігати за супротивником. Поки триває поєдинок, ніколи не можна упускати супротивника з поля зору.

Щоб успішно атакувати, спортсмен повинен бачити все, що відбувається на полі бою.

Місце, куди слід звернути погляд у поєдинку на довгій дистанції – це очі противника. Перебуваючи у ближньому бою, дивіться або ноги противника, або його поперек.

Спортсмен має віднімати у противника ініціативу та змушувати його захищатися. Намагатися тримати супротивника в невіданні щодо того, що спортсмен збирається робити. Не давати супротивнику відпочинку, якщо це можливо. Атакувати під усіма кутами. Роблячи тичок правою, робити його подвійним. Шукати слабкі місця супротивника. З'ясувати, що турбує супротивника найбільше. Концентрувати свої атаки на вадах захисту супротивника та не давати йому послаблень. Змусити супротивника боротися в манері, в якій він відчувається найгірше.

Весь час рухатися, запобігаючи ударам супротивника і змушуючи промахуватися. Уникати випадів противника убік чи з колу. Як тільки супротивник втрачає рівновагу – необхідно атакувати.

Спортсмену необхідно продовжувати нарощувати перевагу.

Не робити марних рухів. Мати чітку мету кожної дії - обману, захисту, атаки, не показувати противнику своїх намірів.

Спортсмен має атакувати впевнено, точно та швидко.

У ретроспективі всі агресивні дії руками, хоч би як вони були складні, ґрунтуються на одному з трьох ключових положень: удар або підготовка на передню руку чи ногу противника, вихід на атаку, проста пряма атака.

Будь-які, навіть елементарні дії в нападі чи захисті, виконані за всіма правилами мистецтва бою і засновані на досить досконалій тактиці та стратегії, за будь-яких умов ведення поєдинку можуть бути використані навіть у найскладніших бойових ситуаціях.

Доповнення до тренувань. Під час тренувань тренер повинен переконливо пояснювати тактичне застосування кожного удару в атаці, захисті та контратаці. У кожному випадку він звертає увагу на те: як це робиться, чому це робиться та коли це робиться.

Якщо тренування включають різноманітні ситуації, в яких можуть бути використані всілякі удари та прийоми, то ймовірність того, що спортсмен буде здивований несподіваними діями супротивника, опинившись у реальній бойовій обстановці, досить мала.

Спортсмену необхідно змагатися з різними супротивниками, і він не буде залежний від специфічної тактики та кадансу.

Необхідно звернути увагу, що успіх має той спортсмен, який навчився правильно вибирати необхідні для застосування в поєдинку удари з усіх ударів, яким його навчили на тренуваннях.

Один з найважливіших моментів – оволодіння комбінаціями ударів (рук, ніг, рук і ніг тощо).

Наступний момент – спортсмен повинен вивчити стиль противника перш, ніж вирішити, за допомогою якої комбінації зможете його перемогти.

Атака, як один з найефективніших засобів для досягнення перемоги у поєдинку, у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате має пріоритетне значення тому на ній необхідно сконцентруватися.

Практично всі дії, які використовуються для нападу, йдуть або після фінтів, або у формі контратаки, після того, як атака противника «захлинулась»

або відведена вбік. Це вимагає швидкого маневрування, мистецтва фінтів, уміння «водити» супротивника, планування поєдинку.

Існує два основні моменти для атаки:

- 1) Коли спортсмен вибирає час для атаки.
- 2) Коли момент атаки залежить від руху противника чи провалу якоїсь його дії.

Якщо спортсмен досить сконцентрований, відчуває момент атаки і діє швидко і рішуче, шанси на успіх у нього досить великі.

Шанси на успіх у спортсмена будуть навіть більшими, якщо почати пряму атаку, коли противник йде з лінії, куди спортсмен хоче атакувати. Це досить важливо.

Психологічно процес атаки має такий вигляд:

1) Оцінка. Оцінка - це розумовий акт, який можна розділити на дві частини:

а) об'єктивна: наприклад, оцінка правильної відстані між противниками чи поява відкритих для атаки місць.

б) інстинктивна: почуття, що противник зараз атакуватиме (чи відступати).

2) Рішення. Це також розумовий акт, але нерви та м'язи збуджені та готуються до дії. На цій стадії спортсмен вирішує, як атакувати. Наприклад, чи це буде пряма атака з короткої дистанції, чи це буде складна атака з довгої дистанції? Так чи інакше, спортсмен може атакувати з якимось прихованим наміром або будь-яким іншим шляхом, який, на його думку, принесе успіх.

3) Дія. Мозок дає м'язам наказ діяти, але навіть під час виконання спортсмен має бути готовим перерватися, контратакувати і таке інше. Таким чином, очевидно, що розумова та фізична готовність мають підтримуватись під час усього бою.

Спортсмену необхідно зберігати свою енергію, але атакувати рішуче, впевнено та цілеспрямовано.

Первинна і вторинні атаки.

Первинна атака.

Ініціатор цієї атаки є саме спортсмен (а не супротивник). Атакуйте необхідно із наміром виграти. Спортсмен має застосувати темп, обман супротивника та силу.

Темп: пряму атаку роблять кидком вперед, щоб вразити супротивника з чудовою точністю і швидкістю перш, ніж він зможе парировати, без будь-якої спроби приховати напрямок атаки.

Обман: можна використовувати непрямую атаку, щоб обдурити та обійти супротивника у першій половині удару. Атаці може передувати фінт, щоб противник міг подумати, що спортсмен збирається вдарити в певну лінію. Його парировання з метою захистити цю лінію спортсмен можете обійти та закінчити атаку по іншій лінії.

Сила: знаходячи супротивника прикритим, спортсмен атакує руку супротивника з достатньою силою, щоб відкинути її убік і відкрити місце для удару рукою, яка чекає на цей момент.

Вторинна атака.

Ці атаки призначені для того, щоб позбавити маневру або відбити розпочату атаку супротивника на тій чи іншій стадії виконання.

Атаки на приготування використовують для того, щоб зв'язати рухи супротивника, перш ніж він почне здійснювати свої плани.

Атаки на розвиток – це принципово «тимчасові» атаки. Визначивши, в яку лінію йде атака супротивника, спортсмен перехоплює його руку, як тільки він починає атакувати і зустрічає його контрударом.

Атаки на завершення виконуються після того, як противник вийшов «на лінію вогню» і кинувся на спортсмена.

Ці атаки у відповідь роблять з позиції парировання, як тільки початкова атака противника була відведена в бік. Їх можна зруйнувати тоді, коли супротивник завершив кидок, випрямивши руку, або під час його повернення. Але вони, майже всі без винятку, не супроводжуються рухом ніг.

Пастки або фальшиві атаки можна використовувати як підготовку для вторинних атак. Використовувані таким чином, вони робляться з наміром не вразити супротивника, а тільки залучити його, скажімо, до атаки по бажаній лінії, щоб збентежити його сильним паруванням і вивести на ефективну відповідь. Тому такі атаки не робляться з сильним випадом, тому що легкий рух ноги – це все, що тут потрібне.

Поразка (рукою чи ногою) робиться шляхом використання удару, який відповідає такому ж у супротивника, одержуючи вигоду з можливості виконання його в точно розрахований момент.

Проти суперника, який, розраховуючи на контратаку, відкривається або робить невмілі рухи, зупиняючи удари ногою по його частинах тіла, що висунуваються вперед, або відкритому місцю є особливо ефективними.

Спостережний спортсмен не буде вперто продовжуватиме удари, що не приносять успіху. Багато спортсменів приписують провали атакуючих ударів швидше за брак швидкості, ніж неправильному вибору удару. Професіонали розуміють ситуацію краще.

Кожного спортсмена, отже, треба навчати декільком різновидам стилю, тактики та кадансу, поки він не навчиться планувати дії, включаючи вибір удару.

Бійців (спортсменів) можна розділити на дві основні категорії: «механічну» та «інтелектуальну».

Механічному бійцю (спортсмену) легко дати пораду, оскільки його бойові та тактичні прийоми - результат механічного повторення ударів, плоди уроку (тренування), що було чисто автоматичним, і брак розумного пояснення: як, коли і чому. Його поєдинок слідує однієї і тієї ж моделі.

Інтелектуальний боєць (спортсмен) ніколи не побоїться змінити тактику для того, щоб використовувати правильні удари в залежності від того, який противник.

Наразі вже має бути ясно, що на рішення спортсмена використати певний удар мають впливати прийоми, які застосовують противник, його метод ведення бою.

Постійна позиція очікування, живе, контрольоване парирування, розрахована проста атака, просування та відступи, які інстинктивно відчуються і добре регульовані, стрімкий кидок та швидке стійке повернення – все це має бути ретельно вивчене.

Спортсмену потрібно опанувати відповідне нервово-м'язове почуття всіх цих елементів, щоб вони виконувались несвідомо, а він міг зосередити увагу на противнику, його хитрощах, а також на власних рішеннях щодо атак і захистів суперника. Свободу рухів, стійкість та впевненість спортсмен має супроводжувати відпрацьованою визначеністю базових рухів.

Щоб атакувати, спортсмен повинен вивчити слабкі та сильні місця противника та використовувати перші, старанно уникаючи останніх.

Наприклад, якщо противник добре володіє парируванням, атаці повинні передувати обманні удари, тиск або фінти, які можуть дезорганізувати будь-яку його парирування.

Усі атакуючі рухи повинні бути якомога непомітнішими, тобто з найменшим відхиленням руки, щоб не викликати реакцію противника. Обережність вимагає, щоб атака завершувалася з прикриттям або додатковим посиленням її будь-якою іншою захисною тактикою, наскільки це можливо, звісно.

Форма атаки зазвичай диктується формою захисту, що застосовується противником. Іншими словами, у поєдинку між противниками однакового рівня атака рідко буде успішною доти, доки вона не обдурить або не розкриє захист. Наприклад, атака, зроблена круговим рухом, не досягне успіху, якщо противник зустрічає її простим або бічним рухом у парируванні. Тому суттєвим чинником успіху атаки буде вміння правильно передбачити реакції супротивника. Остаточний вибір удару спортсмена повинен ґрунтуватися на спостереженнях за реакціями супротивника, його звичками та уподобаннями.

Небезпечно пускатись у складні комбіновані атаки, якщо в них є переходи, під час яких противник може зробити зупиняючий удар.

Чим складніша атака, тим більше шансів нарватися на несподіваний атакуючий рух, виконаний серед захисних. Досконала атака повинна залишатися простою, якими б не були прийняті форми її приготування.

Проста атака.

Всі прямі та непрямі атаки, утворені одним рухом, називаються «простими атаками», тому що їх об'єкт йде до мішені найпрямішим шляхом.

Пряма проста атака робиться в передню або протилежну лінію, спровокувавши супротивника на удар або впіймавши його в момент уразливості.

Непряма проста атака - це єдиний рух, перша половина якого викликає якусь реакцію супротивника, тоді як друга половина може бути завершена в лінію, що відкрилася на боці, протилежній початковій лінії поєдинку.

У будь-якого удару більше шансів бути успішним, якщо він робиться, як тільки лінія вогню відкривається, а не тоді, коли вона закривається. Атака, кинута у відкриту лінію, виграє час, оскільки дія супротивника виконується у протилежному напрямі, і він має реверсувати свою дію чи миттєво змінити, щоб захиститися.

Обманюючи супротивника, рука нападника зазвичай робить півкругові чи кругові рухи.

Непряма атака досить часто використовується при виході або контрвиході з бою для досягнення відкритої лінії противника.

Вихід з «лінії вогню» – це один рух, що веде руку з лінії контакту на протилежну лінію і атакує із закритої лінії у відкриту. Правильно розрахувати цей рух для виконання атаки можна у тому випадку, якщо протягом якогось часу захист рухається у напрямку, протилежному атаці. Тому саме в той час, коли рука супротивника перетинає лінію удару спортсмена, йому треба починати свою атакуючу дію. Така сама схема рухів діє і для спортсмена, який постійно виходить із контакту та повертається до нього.

Примітка. Доцільно доповнити вихід із контакту парируванням, ударом у «лінію вогню», рухом голови, зміною рівня, рухом тулуба тощо.

Переходячи з високого на низький рівень і навпаки, не входити в контакт з противником. Під час переходів зправа наліво та навпаки атаки проводять шляхом виходу на вільне місце (завдаючи удару по діагоналі через лінію зчеплення з противником).

Нижче наведено два типи простих атак і рухів супротивника, з якими вони повинні бути пов'язані в часі. Спортсменам слід регулярно повертатися до цих вправ.

1) Пряма атака на:

а) відсутність контакту;

б) зчеплення;

в) зміну зчеплення;

г) крок уперед, можливо, у поєднанні з діями, зазначеними вище.

2) Непряма атака з виходом на:

а) удар;

б) зчеплення;

в) зміну зчеплення;

г) перші три, виконані з кроком уперед.

Контррозрив – це рух, який відповідає зміні зчеплення або контрпарируванню. Його об'єкт має зробити круговий обманний рух, а не бічне, що стане способом виходу з лінії вогню. На відміну від повного розриву контакту з власної ініціативи, контррозрив не значить повного відходу з «лінії вогню», лише перехід в іншу лінію.

Приклад. Атакуючий входить у контакт із противником по шостій лінії (висока зовнішня лінія). Той, що захищається, йде круговим рухом на протилежну лінію. Атакуючий слідує за ним по дузі, проводить руку того, хто захищається назад до початкової лінії і атакує.

Необхідно пам'ятати, що більшість людей слабкі на нижній лінії. Найчастіше слід спрямовувати прості атаки, виходи та контрвиходи з контакту по нижній лінії. Не варто забувати також про захист, коли здійснюється атака.

Якщо спортсмен хоче отримати вигоду з будь-якого виду атаки, йому слід враховувати звички та переваги супротивника.

Успіх простої атаки, прямої чи непрямої, лежить саме у правильному виборі. Атака повинна відповідати тому руху, що він робить чи може зробити.

Таким чином, небезпечно атакувати абияк, просто з тим, що спаде на думку.

Успіх простої атаки залежить від правильного розрахунку часу руху, який має природно поєднуватись з кадансом рухів супротивника. Якщо спортсмену, звісно, не вдалося нав'язати противнику свій темп.

Прості атаки починають у межах дистанції, куди, ймовірно, повинен прийти противник (якщо розрахунок спортсмена правильний). Спортсмен не має залишати супротивнику часу для відступу з парированням. Щоб бути в безпеці, спортсмену слід змусити противника зробити крок уперед, в межах бойової відстані, і вдарити його під час пересування, або коли він переносить вагу тіла вперед.

Спортсменові слід використовувати «ритм, що наївно переривається» проти суперника. Підготовляючи атаку, концентруватися на місці удару. Відстань і момент удару повинні визначатися автоматично.

Щоб бути впевненим у успіху простої атаки, спортсмен має координувати всі елементи так, щоб вона була досить потужною. Зберігати постійну свободу рухів та розвивати вибухову швидкість ударів та плавну швидкість переміщень. Розслабитися. Будь-яка напруга при атаці (навіть при правильно підібраній дистанції) дасть спортсмену шанс лише на короткий редукований рух, змусить спортсмена рухатися занадто швидко або дасть противнику вказівку про намір спортсмена.

Згадати про це ніколи не буде зайвим. Розслаблення принесе спортсмену плавність, точність та швидкість. Не можна забувати про це ніколи.

Перед початком спортсмен має стояти вільно, але будьте готовим. Починаючи, буди ощадливим: використовувати лише один безперервний рух із нейтрального стану.

У момент атаки спортсменові слід отримувати максимальну користь із руху. Дотримуватися найбільш прямої лінії. Сама атака має бути жорстко прикрита.

Після атаки спортсмен має використовувати швидкий, природний рух назад, повертатися у вихідну позицію із зігнутими колінами.

Необхідно багаторазово тренувати економну форму інстинктивного початку атаки, швидкість та глибину проникнення.

Слід пам'ятати, що прискорення можна збільшити, постійно і наполегливо працюючи. Механічне повторення – основа цього. Бажано робити двісті-триста атак на день, щоразу все з більшою та більшою швидкістю.

Важливо усвідомити, що ніякий обсяг теоретичних знань не може компенсувати нестачу ударної потужності, а потужний удар буде сильно знецінений доти, доки не буде швидким, точним і не наноситиметься в точно вивірених момент часу.

Таким чином, перший крок для кожного спортсмена – навчитися бити рукою чи ногою досконалим чином за участю всіх частин тіла. Удари слід вивчати разом із роботою ніг по переміщенням.

Ніщо так не турбує супротивника, як різноманітність в атаках та захистах спортсмена, яка, до того ж, послаблює фізичну напругу постійним переміщенням хвилі напруги від однієї групи м'язів до іншої.

Так само, немає нічого небезпечнішого, ніж млява атака.

Нехай атаки спортсменом виконуються стрімко, чітко та строго відповідно до його намірів.

Атакуючи, спортсмен повинен виглядати агресивним і сміливим, як дикий звір, але не ставати при цьому безрозсудним у своєму бажанні чинити моральний тиск на супротивника.

Проста атака не завжди буде успішною проти будь-якого суперника. Необхідно винаходити також інші засоби. Вивчати якнайбільше варіантів захисних рухів і якомога більше варіантів нападів. Тоді спортсмен зможе пристосуватися до різних стилів і почуватиметися впевнено, коли вони зустрінуться йому.

Комбінована атака.

Між суперниками, рівними за швидкістю та силою, чиї розрахунки дистанції залишаються правильними, провести пряму атаку надзвичайно важко. Спортсмену доводиться вирішувати проблеми скорочення дистанції та водночас виграшу часу. Він може це зробити, використовуючи комбіновану атаку.

Комбіновані атаки складаються з більш ніж однієї дії і можуть починатися фінтом, підготовкою на руку або попередньою атакою на ближню мішень, за якою негайно слідує реальна атака.

Перший рух у комбінації повинен починатися зі стійки зі злегка зігнутими колінами. Комбінація має починатися економним потоком, прихованим для супротивника, і непомітно переростати у раптовий вибух.

Здебільшого комбіновані атаки – це поєднання чотирьох форм простих атак: прямих ударів, простих виходів, контрвиходів та перехресних обходів.

Складність комбінованої атаки прямо пов'язана зі здатністю противника відбивати атакуючі рухи.

Вибираючи удари для комбінованої атаки, слід враховувати, що успіх залежатиме від правильного пересування та форми парирования (провідною або сторожовою рукою, бічного чи кругового), яке застосовуватиме противник у відповідь на фінт або першу атаку. Тому перед застосуванням комбінованої атаки варто поспостерігати і скласти деяке уявлення про реакції, що віддають перевагу противнику.

Фінти мають бути достатніми, щоб впливати на противника необхідним чином. Необхідно застосовувати мінімальний набір фінтів, які дійсно

необхідні для досягнення успіху. Чим більше ускладнена форма комбінованої атаки, тим менше шансів її успіху.

Доволі небезпечно нападати атакою, що складається більш ніж з двох фінтів.

Прості комбіновані атаки, тобто такі, які включають лише один фінт або попередній агресивний рух (один-два, вгору-вниз і т. п.), матимуть більше шансів на успіх, якщо вони потраплять на період підготовки противника до атаці, зокрема, на його крок уперед.

Комбіновані атаки можуть бути марними, якщо вони погано розраховані в часі або якщо для їх проведення вибираються не дуже вдалі моменти.

Багато комбінованих атак часто зриваються і зазнають провалу через те, що атакуючий, надто захоплюючись ходом поєдинку, абсолютно забуває про те, що необхідно регулювати швидкість своїх фінтів таким чином, щоб вони припадали якраз перед нападником.

Таким чином, дуже важливо своєчасно розпізнати каданс та основні вподобання противника у захисті та атаці.

Комбіновані атаки можуть бути:

1. Різкими. (Короткими та швидкими комбінаціями).
2. Нерізкими. (Довгими проникаючими комбінаціями).

Не у всі удари вдається вкладати максимум сили. Ось чому деякі з них доводиться посилювати додатково. І тому існують комбінації.

Спортсмену слід приготуватися до різних способів проведення комбінацій і бути спроможним істотно змінити шлях під час їх виконання.

Контратака.

Контратака - це тонке мистецтво, відносно безпечно для того, хто її використовує, і досить руйнівне для противника.

Атака силою завдає мало шкоди, якщо противник рухається у тому напрямі, як і сила. Його рух разом із рухом, що завдає удару, гасить його міць.

У двох рівних суперників перевага буде за тим, хто контратакує, бо той, хто починає, не може не розкрити своїх секретів раніше ніж той, хто залишається в позиції очікування.

Будь-яка дія автоматично запрошує до атаки або відкриває зону для удару.

Замість виконання помилкової атаки, зміни зав'язки бою, захоплення руки в пастку або інших прийомів можна використовувати запрошення, щоб спровокувати супротивника на атаку. Потім можна буде парировати, блокувати або уникнути його атаки і відповісти контратакою. Якщо противник використовує таку ж тактику, то результатом буде подвійний удар, перший із яких робить запрошення, а другий удар йде у противника, коли той намагається контратакувати. Запрошення може також виконуватись шляхом спеціального відкриття якоїсь області під час перебування у захисті.

Щоб контратакувати, спортсмен повинен спочатку уникнути удару, а потім встигнути вразити противника в той момент, коли він, внаслідок промаху, перебуває в нестійкому положенні. Спортсмен має діяти інстинктивно та миттєво. Цього можна досягти лише багаторазовим та завзятим повторенням.

Навчившись контратакувати на інстинктивному рівні, спортсмен можете звернути увагу на ширший план бою.

Уникаючи прямого переднього удару супротивника, першу частину контратаки можна робити трьома шляхами:

1. Змусити противника промахнутися, ковзнувши під нього, пірнувши чи ухилившись убік.

2. Спортсмен може змінити напрям ударів, відводячи їх убік, тим самим змушуючи противника промахуватися і втрачати силу.

3. Спортсмен може блокувати удар частиною свого тіла, яка зможе протистояти цьому удару. Пам'ятайте, однак, що лише деякі блоки рекомендуються в даному випадку. Набагато краще для спортсмена і більше стомлює противника, якщо він не може влучити по спортсмену.

Будь-яку активну людину можна навчити йти вперед з ударом і повертатися своєчасно та швидко, оскільки ці рухи можуть бути більш або менш механічними, і потрібно лише вибрати момент, коли запустити цей «механізм». З контратакою все по-іншому: «лідер» вибирає час, а також ту частину свого захисту, яку мимоволі відкриває противнику. Спортсмен, який контратакує, перебуває в положенні людини, яка починає гонку за командою противника «марш».

Краще фінтом змусити супротивника зробити удар, ніж чекати, коли він зробить це сам.

Контратака – це захисна дія, накладена на атаку супротивника таким чином, що контратакуючий спортсмен отримує виграш циклу «час – рух».

Контратаки – це прості комбінації найпростіших захисних та атакуючих рухів.

Після контратаки необхідно продовжувати атакувати супротивника, доки він не буде переможений або не перейде до оборони.

Контратака - це не захисна дія, а метод використання нападу супротивника для успішного завершення вашої власної атаки. Контратака - це найвища форма нападу, що вимагає знання відкритих місць, які з'являться в результаті атаки противника.

Контратака вимагає найбільшого мистецтва, найдосконалішого планування та дуже тонкого виконання всіх бойових прийомів.

Вона використовує всі прийоми: блокування, закривання, парирування, ковзання, ухили, розгойдування, нирки, відтягування убік, фінти, виведення та перенесення ваги тіла. Вона містить усі стадії захватів та ударів руками та ногами. Крім майстерного володіння прийомами, контратака вимагає точного розрахунку часу, безпомилкової реакції та холоднокровної, розрахованої позиції. Це означає ретельне обмірковування, впевнене використання та повний контроль. Контратака – це найвище мистецтво поєдинку.

Існує безліч контрударів, які можна застосувати на кожен удар. Але для кожного конкретного випадку існує єдиний контрудар, найефективніший у цій

ситуації. Дія має бути миттєвою. А там, де є широкий вибір дій, миттєво діяти важко, якщо не неможливо, доти, доки правильна дія не буде задалегідь обумовлена. Обумовлення, що випливає з повного знання, стає наріжним комнем контратаки.

Обумовлення – це процес, у якому певні стимули викликають певну реакцію.

Повторювані стимули формують модель дії нервової системи. Як тільки ця модель встановлена, проста присутність потрібних стимулів викличе відповідну реакцію. Ця реакція буде миттєвою та майже несвідомою, що необхідно для ефективних контрударів. Зумовлена реакція має бути результатом інтенсивного тренування заготовлених моделей дій у відповідь на кожен удар.

Такі дії повинні відпрацьовуватись годинами, днями, тижнями, завжди у відповідь на певний удар. Зрештою, сам удар автоматично викличе відповідний контрудар.

Бій завжди треба вести «головою», а не руками та ногами. Під поєдинку потрібно думати зовсім не про те, як бити самому, а про слабкі місця противника і про можливості для атаки, що відкриваються. Поєдинок ніколи не підніметься до рівня справжнього мистецтва, доки виконання прийомів не стане автоматичним і кора головного мозку буде звільнена для того, щоб думати та зіставляти, планувати та вирішувати. Вищі нервові центри завжди повинні утримувати управління та діяти у випадках, коли це необхідно. Це подібно до натискання кнопки, щоб запустити або зупинити машину.

Щодо контрударів слід зрозуміти три фактори:

1. Удар супротивника.
2. Метод уникнення цього удару.
3. Сам контрудар чи захоплення.

1. Удар супротивника важливий тому, що він визначає бік тіла, відкритий для атаки. Удар правою рукою відкриває праву сторону тіла, тоді як

прямий удар сторожовою рукою відкриває майже всю верхню частину корпусу.

2. Щоб уникнути ударів, треба вирішити, чи буде контратака виконуватись однією або двома руками. Блокування, закривання, зупинка, парирування залишають вільними одну руку, яку можна контратакувати.

Такі маневри, як ковзання, відхід вбік, нирки, ухили, розгойдування, фінти та перенесення дозволяють атакувати обома руками.

3. Контрудар залежить від методу, обраного противником для захисту, а також від цього удару.

Перше: нехай противник почне атаку і вийде зі збалансованої стійки.

Друге: спортсмену необхідно гармонійно підлаштуватися до противника та зібратися у єдиний функціональний механізм.

Третє: спортсменові слід сконцентрувати всю свою міць на атаку слабого місця противника.

Атака у відповідь.

Атака у відповідь - це атака, наступна за парируванням.

Вибір відповіді, як і вибір атаки, визначається типом захисного руху, який, за розрахунками атакуючого, застосує супротивник. Реакції противника можна визначити тільки шляхом спостереження за звичайними рухами його рук, які він робить, уникаючи ваших пробних атак.

Пряму атаку у відповідь роблять по тій же лінії, що і парирування. Вона включає тільки один прямий рух (прикриття всередину, додатковий захист, рух тулубом і так далі). Вибір прямої відповіді вказується реакціями та звичками супротивника - спортсмен має спостерігати, узагальнювати та застосувати правильний удар.

Непряму відповідь (відходом, контрвідходом, навперейми) роблять у лінію, протилежну парируванню шляхом перенесення руки під, над або навколо руки противника. Його використовують проти противника, який закривається, будучи парируваним. Робити його потрібно плавно, економічно та потай.

Види атак у відповідь:

1. Проста відповідь, пряма або непряма.
2. Комбінована відповідь, що складається з одного або більше фінтів.
3. Проста або комбінована відповідь, що закінчується по нижній лінії.

Будь-яку з цих відповідей можна виконувати негайно після парирування або після невеликої паузи. Відповідь також можна дати з випадом чи без нього. Чи буде застосовано випад, визначається, як правило, швидкістю виходу противника з атаки.

Загалом, негайна відповідь є найефективнішим прийомом, оскільки змушує противника переходити до захисту.

Для зміцнення успіху парирування відповідь треба робити відразу ж, тоді атака не матиме змоги перейти на захист. Ця форма відома як «парування і відповідь в кінці атаки» і передбачає, що спортсмен, який захищається, визначив для себе лінію, в яку буде закінчуватися атака. Негайну відповідь в кінці атаки можна робити різким тичком у прямій комбінації або сильним ударом, що проникає, здатним завдати відчутної шкоди противнику.

Відповідь із затримкою після паузи можна робити тоді, коли спортсмен сумнівається у виборі відповіді після парирування та хоче визначити реакцію супротивника. Противник, звичний до прямої відповіді, може автоматично вдатися до парирування. Не зустрівши руки, він буде спантеличений цією зміною кадансу і втратить, до певної міри, управління своїм захистом. Відповідь із затримкою може бути скомбінована з атакою або фінтом.

Застосування простої відповіді:

1. Пряму відповідь застосовують проти спортсмена, який під час кидка робить помилку. Згинаючи руку і готуючись закритися, він залишає себе відкритим по лінії парирування.

2. Непряму відповідь (відходом або навперейми) застосовують проти противника, який, чекаючи прямої відповіді, прикривається по тій лінії, де він був парируваний.

Іноді він прикривається навмисно, іноді це просто інстинктивний рух. Якою б не була причина, якщо це прикриття успішне, відповідь має передбачити це та обдурити його простим обходом.

3. Відповідь контрударом роблять проти супротивника, який під час випаду чи повернення не залишається на лінії парирування, але змінює перебіг поєдинку.

Іншими словами, робить контрудар. Контрвідхід ламає його плани зміни ходу бою. Ця форма відповіді найбільш корисна з правої стійки, коли мають справу з лівшою.

4. Відповідь нижньої лінії роблять проти опонента, який закінчує свої атаки правильно і повертається з чітким прикриттям рукою, залишаючи відкритою тільки нижню частину мішені.

Комбінована відповідь – це контратакуючий рух, який виконується після парирування в поєднанні з одним або більше фінтами.

Приклад. Комбінована відповідь типу «один-два», що супроводжує контрпарирування. Атакуючий, якого повертають на шосту лінію контрпарируванням, очікуючи пряму атаку у відповідь, закривається по шостій лінії. Застосовуючи атаку у відповідь, зберігаючи руку зігнутою, проводить фінт на зміну лінії бою, відводячи парирування атакуючого і, все ще зберігаючи руку зігнутою, обманює супротивника, остаточно проводячи відповідь в шосту лінію.

Знову розрахунок часу відіграє першорядну роль. Парирування та відповідь найбільш ефективні, якщо зроблені тоді, коли атака знаходиться на стадії завершення. В цьому випадку час, відпущений противнику на перехід від атаки до захисту, зводиться до мінімуму. Отже, відповідь має більше шансів на успіх і досягає мети, перш ніж атакуючий зможе її парирувати.

Навмисно реагуючи на розвідувальні рухи супротивника певним чином, часто можна спонукати його використати певний удар.

Знаючи природу цього удару, легко розрахувати його і звернути собі на користь.

Контрвідповідь - це нападаючий рух, який слідує за успішним парируванням відповіді. Його можуть проводити як атакуючий, так і той, хто захищається. Вона може бути простою та складною. Її можна виконувати на випаді, на поверненні або після повернення.

Контрвідповідь може бути результатом другого наміру.

Під другим наміром ми маємо на увазі те, що початкова атака зроблена не по об'єкту поразки, а тільки щоб викликати парирування і відповідь того, хто захищається, щоб, у свою чергу, відповісти. Ця послідовність атакуючих і захисних дій, що виконуються атакуючим, зазвичай використовується проти противника, початковий захист якого дуже сильний. Атакуючий у цьому випадку сподівається, що другий напад застане супротивника непередготовленим. Атакуючий може або повністю повернутися після першої помилкової атаки, або перемістити вагу тіла назад на поштовхову ногу під час парирування. Таким чином, він виводить себе за межі досяжності небезпечного удару у відповідь. Потім він може зробити контрудар із напіввипадом або з нахилом тіла вперед.

Повторні атаки.

Коли противник відступає, не намагаючись парирувати, можуть бути корисні дубльовані атаки (як у боксі) або повторний випад (як у фехтуванні). Це здійснюється повторною атакою або повторним напрямом кінцівок в мішень по тій же лінії, якою проходила початкова атака. Це удар, який може бути націлений на висунуту вперед мішень, таку як гомілка або стегно, і розрахований, щоб вразити супротивника, який, відповідаючи опосередковано чи прямо, розкриває себе через надто широкі рухи.

Повторна атака дуже ефективна проти бійців, які хоч і мають сильний захист, але не наважуються відповідати чи зволікають із цим. Часто це відбувається через те, що вони, намагаючись парирувати, виходять із рівноваги.

Багато бійців роблять помилку, відхиляючись при захисті назад і переносючи вагу на опорну ногу замість того, щоб зробити короткий крок назад. У таких випадках атакуйте опорну ногу.

Успіх повторної атаки значною мірою залежить від швидкості повернення вперед (знову робота ніг!). Противнику не можна дозволити повернути рівновагу (фізичне та психічне) або управління, яке він, можливо, втратив у результаті першої атаки.

Взагалі, повернення вперед зазвичай супроводжується атакою на руки.
Переваги:

1. Заповнення тимчасового запізнення, що викликається поверненням уперед.

2. Поглинання уваги противника на цей період, і, таким чином, мінімізація ризику отримати зустрічний удар або запізнитися зі своєю відповіддю.

3. Отримання деякої підтримки зв'язуванням руки супротивника під час повернення.

Хоча повторна атака експромтом можлива, немає впевненості, що період «час-рух» буде виграний. Найчастіше її використовують, плануючи заздалегідь, з урахуванням спостережень за тактикою і звичками противника.

Виконуючись на повернення наперед, повторна атака сама може включати такі дії:

1. Прямий передній удар.
2. Фінт прямим переднім, що супроводжується непрямою або комбінованою атакою.

3. Підготовку на руку (удар, пастка), за якою слідує проста або комбінована атака.

Таким чином, в процесі тактичної підготовки основними методами її формування є: 1. Метод тренування без суперника; 2. Метод тренування з умовним суперником; 3. Метод тренування з партнером; 4. Метод тренування з суперником.

Метод тренування без противника застосовується для оволодіння основами техніки дії, навчання активному та свідомому їхньому аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення та рухи, пересування, імітаційні вправи, різні поєднання.

Метод тренування з умовним противником передбачає використання допоміжних снарядів та пристосувань: мішені, манекени, різні тренажерні пристрої, моделі умовного супротивника з програмним керуванням тощо. Вправи з використанням перелічених снарядів та пристроїв дозволяють відпрацьовувати дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати та вдосконалювати зорово-рухові та кінестетичні відчуття. Метод може успішно використовуватися для розвитку специфічних якостей в умовах моделювання змагальної діяльності.

Метод тренування з партнером є основним для оволодіння тактикою дій. Партнер у цьому методі служить активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою та тактикою дій. Основні засоби тренування - парні та групові вправи, що відрізняються великою різноманітністю і носять переважно техніко-тактичну спрямованість.

Виконання прийомів та дій у вправах з партнером створює сприятливі умови для розвитку та вдосконалення важливих для спортсменів тактичних якостей – почуття моменту для початку своїх дій, цілеспрямованості спілкування з партнером, швидкості та точності рухових реакцій, диференціювання дистанційних, тимчасових, м'язово-рухових параметрів взаємодій.

Метод тренування із противником застосовується для детального відпрацювання тактики дій; тактичного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей; виховання вміння використовувати свої можливості у різних тактичних ситуаціях, створюваних противником.

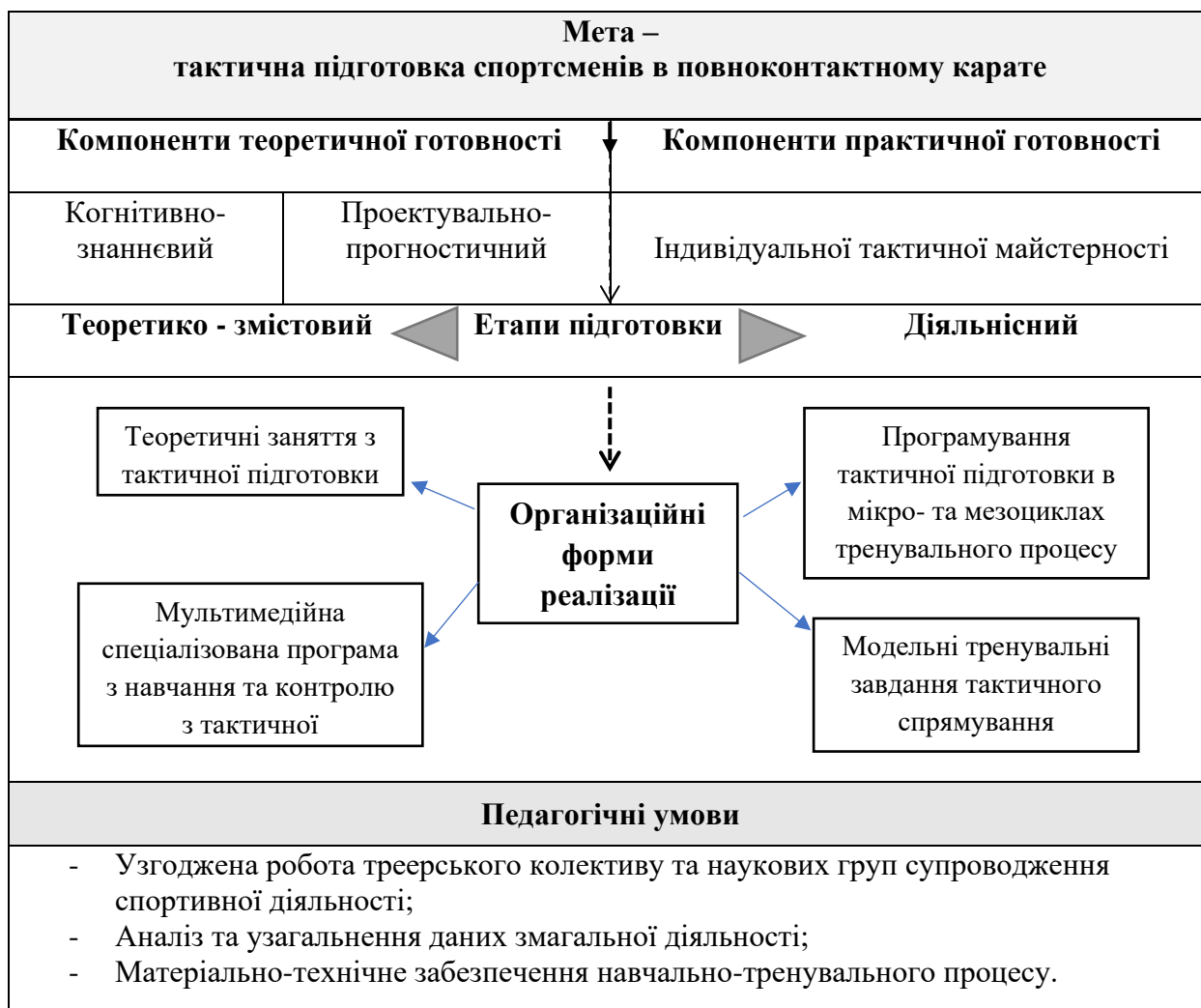
Метод тренування з противником дозволяє вдосконалювати тактику дій в умовах інформаційного та тимчасового дефіциту для вирішення тактичних

завдань, просторово-часової невизначеності, ситуацій, що швидко змінюються. Все це створює певний емоційний фон та високу напруженість, подібну до діяльності в умовах змагань.

Як тренувальні засоби використовуються вправи в обумовлених ситуаціях, в яких спортсмен, що виконує роль противника, діє в межах чітко визначених завдань, поставлених тренером; фрагменти окремих змагальних ситуацій; тренувальні та змагальні поєдинки та ін.

Найбільший обсяг тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого (основного) і на початок змагального періоду. На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюють окремі компоненти тактики. Робота значно посилюється на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань, на фоні використання ударних мікроциклів. Рівень технічної майстерності, фізичної та психічної підготовленості, який сформувався до цього етапу є важливими факторами і складовими для формування і відпрацювання тактики наближеної до умов майбутньої змагальної діяльності в індивідуальному або командному куміте.

Представляємо розроблену та запроваджену модель, яка відображає загальну структуру процесу тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів в повноконтактному карате (табл. 1.).



Таблиця 1. Модель тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів в повноконтактному карате

Виокремлюємо два складники тактичної підготовленості – практичний і теоретичний, – які містять такі структурні компоненти: теоретичний – когнітивно-знаннєвий та проектувально-прогностичний компоненти; практичний – компоненти індивідуальної тактичної майстерності.

Когнітивно-знаннєвий компонент характеризує пізнавально-інформаційний аспект підготовленості й полягає в озброєнні кваліфікованих спортсменів-каратистів системою тактичних знань, які розкривають теоретичні основи тактики; правила змагань; історичні аспекти й сучасні перспективи розвитку повноконтактного карате.

Проектувально-прогностичний компонент характеризує конструктивну сторону підготовленості та полягає в прагматичному ставленні до змагальної

діяльності, що відбивається в спостережливості, передбаченні дій суперників, умінні ставити реальну тактичну мету, планувати діяльність відповідно до неї, вносити корективи в тактичні плани залежно від ситуації, що склалася; умінні проектувати розвиток ситуації, раціональному ставленні до поєдинку. Отже, цей компонент характеризує розвиток сенсомоторних механізмів (антиципації, програмування й управління) і полягає в удосконаленні сенсомоторних реакцій (реакції вибору, швидкості реакції на предмет, що рухається, переключення та концентрації уваги, оперативного мислення тощо).

Компонент індивідуальної тактичної майстерності – характеристика практичної готовності кваліфікованих спортсменів в повноконтактному карате, містить тактичні вміння й навички, потрібні для ефективного поєдинку як в нападі, так і в захисті, а також наявність здібностей до імпровізації в заздалегідь заготовлених тактичних схемах.

Методику тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів-каратистів реалізовано в такій послідовності педагогічних дій (табл. 2.):

Крок 1 ДІАГНОСТИЧНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> Визначення сучасних тенденцій розвитку тактики в повноконтактному карате, рівня тактичної підготовленості каратистів за результатами аналізу змагальної діяльності та тестування рівня тактичних знань
Крок 2 НАВЧАЛЬНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> Упровадження мультимедійної спеціалізованої програми з тактичної підготовки та модельних тренувальних завдань безпосередньо в процесі занять відповідно до етапу підготовки
Крок 3 ПРАКТИЧНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> Апробація набутих знань і вмінь під час контрольних, модельних та офіційних ігор
Крок 4 УЗАГАЛЬНЮВАЛЬНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> Аналіз та узагальнення результатів експериментальної роботи за показниками змагальної діяльності

Таблиця 2. Алгоритм реалізації моделі тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів в повноконтактному карате

3.2. Аналіз ефективності моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате

Для обґрунтування ефективності впроваджуваної моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате було проведено педагогічний експеримент.

Було сформовано контрольну та експериментальну групу з 10 спортсменів-каратистів 16-17 років, які мали попередню тактичну підготовку у повноконтактному карате.

У експериментальній групі спортсмени тренувалися за впроваджуваною моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

У контрольній групі спортсмени тренувалися за традиційною (стандартною затвердженою ГО «ФЕДЕРАЦІЯ ФУЛЛ-КОНТАКТ КАРАТЕ») частиною програми з тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

В розділі 3.1. цієї кваліфікаційної роботи зазначалося наступне.

Якщо фізичні якості спортсменів рівні, інтелектуальна перевага допомагає здобути перемогу. І навпаки, між інтелектуальними спортсменами механічні навички та знання техніки можуть стати вирішальними.

Спортсмен повинен досягти певного стандарту фізичної та технічної підготовки, перш ніж він зможе успішно застосовувати тактику.

Коли прийоми будуть виконуватися автоматично, тоді розум зможе концентруватися на розкритті реакцій противника, передбаченні його намірів і виборі стратегії і тактики, необхідної перемоги.

Тому був досліджений фізичний розвиток спортсменів-каратистів експериментальної та контрольної груп до та після впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, що відображено в табл. 3.

Таблиця 3.

**Рівень фізичної підготовленості спортсменів-каратистів
експериментальної і контрольної груп до і після проведення
формульованого етапу педагогічного експерименту, у середніх значеннях**

Назви вправ та одиниці виміру	Експериментальна група				Контрольна група			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	х	бал	х	бал	х	бал	х	бал
Підтягування, к-ть	9,8	24,5	17,6	38,3	10,1	25,3	14,3	31,1
Підйом силою, к-ть	6,5	18,4	14,6	32,3	6,9	19,5	10,1	23,1
Комплексна силова вправа, к-ть за хв.	60,2	39,1	66,8	45,8	58,9	38	60,4	39,4
Біг (100 м), у с.	14,60	31	14,12	31,9	14,63	31,1	14,38	29,2
Біг (1000 м) у хв.	3,57	22,5	3,20	35	3,50	25	3,38	29

Отже, в експериментальну групу були включені 10 спортсменів, які проходили підготовку за впроваджуваною моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате, розробленої в рамках цього кваліфікаційного дослідження, і використовують запропоновану тактику ведення поєдинку. До контрольної групи були включені спортсмени порівнянної зі спортсменами експериментальної групи рівня, що використовують (по односторонній оцінкою експертів) традиційну для повноконтактного карате тактику ведення поєдинку.

Було проаналізовано 73 раунди (42 поєдинки). Відносно невелика кількість проаналізованих поєдинків пояснюється браком вихідного матеріалу через малу поширеність сервісів відеозаписів в той період.

Було проаналізовано 192 раунди (116 поєдинків): 102 для експериментальної групи (64 поєдинки) і 90 для бійців контрольної групи (52 поєдинки).

У процесі аналізу порівнювалися ефективність ТТД:

1. У поєдинках спортсменів експериментальної групи на різних етапах підготовки: до початку впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате і в період впровадження вказаної моделі тактичної підготовки.

2. У поєдинках спортсменів експериментальної групи в період впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карат, з ефективністю ТТД в поєдинках спортсменів контрольної групи в той же період.

У дослідженні визначалися характеристики ефективності ТТД спортсменів. Ефективність визначалася за співвідношенням кількості реалізованих ТТС з явною ефективністю (тобто досягли мети) з кількістю пропущених при цьому КВ ударів. Для оцінки ефективності був запропонований параметр K_e співвідношення ефективних ТТС і пропущених ударів, який отримав назву коефіцієнта ефективності ТТД. Він може розраховувати за певний проміжок часу - хвилину, раунд, бій. В даному дослідженні він розраховувався по окремим раундів для кожного спортсмена, а потім усереднювався для всієї групи. При цьому, розглядалися тільки повні раунди бою (достроково завершені в аналіз не включалися) результативні для досліджуваних спортсменів (які закінчилися внічию або перемогою).

Результати аналізу ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами експериментальної групи при впровадженні моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате наведені в Табл. 4.

Щодо великий коефіцієнт варіації (на кордоні однорідності) при запропонованій тактиці ведення поєдинку служить підтвердженням великого прояву власної індивідуальності серед бійців з експериментальною тактичною підготовкою, що пов'язано з їх більшою варіативністю. Бійці традиційної для повноконтактного карате тактики ведення бою однакового рівня менше відрізняються один від одного за основними параметрами поєдинку (темп, інтенсивність, кількість ударів та ін.), що видно по коефіцієнту варіації V (%) як контрольної групи, так і експериментальної групи періоду до початку впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карат.

Таблиця 4.

Коефіцієнти ефективності K_e реалізації техніко-тактичних структур в змагальних поєдинках на різних етапах підготовки спортсменами експериментальної групи ($n_{\text{раундів}} = 73$ і 102 відповідно)

Період підготовки	M	σ	V (%)	m
До початку впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате	1,12	0,22	19,6%	0,03
В період впровадження моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате	1,45	0,48	33,2%	0,05

Коефіцієнт ефективності K_e експериментальної групи до початку навчання за розробленою моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате склав значення $M \pm m = 1,12 \pm 0,03$, що означає, що кількість пропущених ударів становило 89,3% від кількості реалізованих ТТС. Той факт, що кількість реалізованих ТТС вже на той період було більше, ніж кількість пропущених ударів пояснюється тим, що в дослідженні розглядалися тільки результативні (переможні або нічийні) раунди для досліджуваних спортсменів.

В результаті навчання за розробленою моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате коефіцієнт ефективності K_e експериментальної групи зріс до значення $M \pm m = 1,45 \pm 0,05$, що означає, що кількість пропущених ударів становить 69,0% від кількості реалізованих ТТС. Таким чином, зростання ефективності в результаті впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате склав 29,4%. Це служить підтвердженням зростання ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами при впровадженні розробленої моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Результати порівняння ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами експериментальної і контрольної груп в період

впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате наведені в Табл. 5.

Таблиця 5

Коефіцієнти ефективності K_e реалізації техніко-тактичних структур в змагальних поєдинках спортсменами експериментальної і контрольної груп ($n_{\text{раундів}} = 102$ і 90 відповідно)

Група	M	σ	V (%)	m
Експериментальна	1,45	0,48	33,2%	0,05
Контрольна	1,21	0,26	21,5%	0,03

Для спортсменів контрольної групи K_e склав значення $M \pm m = 1,21 \pm 0,03$, що означає, що кількість пропущених ударів становить 82,6% від кількості реалізованих ТТС. Це трохи кращі, хоча і близькі, показники в порівнянні з результатами експериментальної групи до початку впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате ($M \pm m = 1,12 \pm 0,03$). Ймовірно, це пов'язано з тим, що, хоча в той період спортсмени експериментальної групи також в основному дотримувалися для повноконтактного карате тактики ведення поєдинку, але на той момент їх рівень був нижче, ніж у спортсменів контрольної групи.

Коефіцієнт ефективності же у експериментальної групи, що пройшла навчання за розробленою моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате виявився на 19,8% вище, ніж у контрольній, що свідчило про більш високу ефективність ведення поєдинку за запропонованою тактикою.

Таким чином, в педагогічному експерименті були отримані наступні важливі для всього дослідження результати:

1. Зростання ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами експериментальної групи при впровадженні розробленої моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в

повноконтактному карате склав 29,4%.

2. Коефіцієнт ефективності реалізації техніко-тактичних структур у експериментальної групи після впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате на 19,8% вище, ніж у контрольній.

3. Спортсмени експериментальної групи після впровадження моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате реалізують ефективні техніко-тактичні структури на 45% частіше, ніж пропускають удари, а контрольної - на 21% частіше, тобто кількість пропущених ударів становить для експериментальної групи 69,0%, а для контрольної - 82,6% від кількості реалізованих техніко тактичних структур.

Таким чином, результати експерименту дозволяють підтвердити ефективність розробленої моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате. Крім того, можна також зробити важливий висновок про більшу ефективність ведення поєдинку за запропонованою тактикою.

Також слід зазначити, що при проведенні експерименту для оцінки ефективності поєдинку був в повноконтактному карате запроваджений параметр K_e співвідношення ефективних ТТС і пропущених ударів, який отримав назву коефіцієнта ефективності техніко-тактичних дій.

Коефіцієнт добре характеризує ефективність всього поєдинку або його епізоду, а отже є ефективним для використання в роботі практикуючих тренерів-практиків, а також методистів.

Висновки до розділу 3

При проведенні експерименту для оцінки ефективності поєдинку був в повноконтактному карате запроваджений параметр K_e співвідношення ефективних ТТС і пропущених ударів, який отримав назву коефіцієнта ефективності техніко-тактичних дій. Коефіцієнт добре характеризує

ефективність всього поєдинку або його епізоду, а отже є ефективним для використання в роботі практикуючих тренерів-практиків, а також методистів.

У процесі експериментального дослідження встановлено:

1. Співвідношення виконаних ефективних техніко-тактичних структур і пропущених ударів (коефіцієнт ефективності) у спортсменів, які пройшли навчання за розробленою моделлю тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате (експериментальна група), на 19,8% вище, ніж у контрольній (традиційна для повноконтактного карате тактика ведення бою). При цьому, спортсмени експериментальної групи реалізують ефективні техніко-тактичні структури на 45% частіше, ніж пропускають удари, а контрольної - на 21% частіше, тобто кількість пропущених ударів становить для експериментальної групи 69%, а для контрольної - 82,6% від кількості реалізованих техніко-тактичних структур.

2. Зростання ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами експериментальної групи при впровадженні розробленої моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате склав 29,4%.

Аналіз результатів дослідження дозволяє рекомендувати модель тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате для використання в спортивних федераціях, ДЮСШ й спортивних клубах, як таку, що сприяє вдосконаленню вищеозначеної підготовленості на етапі змагальної підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел показав, що однією з найважливіших складових досягнення високого спортивного результату в повноконтактному карате є тактична підготовленість, яка забезпечується результативністю, ефективністю спортивного поєдинку. Встановлено, що використання умовного двобою як методу роботи з партнером дозволяє покращити результати змагальної діяльності у єдиноборствах. Однак методика використання умовних двобоїв недостатньо обґрунтована у повноконтактному карате. У зв'язку з цим набуває необхідності розв'язання проблеми вдосконалення тактичної підготовленості спортсменів у повноконтактному карате на етапі змагальної підготовки за допомогою алгоритмів побудови умовних двобоїв, які враховують результативність, ефективність та стабільність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, що дозволить спортсменам досягти найвищого рівня готовності до головних стартів року у повноконтактному карате

2. Тактична підготовка займає важливе місце в системі підготовки змагальної діяльності спортсменів у повноконтактному карате. Разом з тим у формуванні тактичного мислення, тактичних знань і умінь наявні суперечності, пов'язані, з одного боку, з розумінням більшістю фахівців важливості цих аспектів підготовки, а з другого – недостатньою розробленістю структури, змісту і методів навчання тактики в групах спортсменів у повноконтактному карате. Вивчення сучасних тенденцій розвитку повноконтактного карате свідчить, що шляхами удосконалення тактичної підготовки спрямовано на впорядкування змісту тренувального процесу, відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів і специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у період підготовки до змагань спортсменів у повноконтактному карате. Програмно-цільовий підхід до побудови структурних утворень процесу підготовки передбачав застосування методів

індивідуалізації, моделювання та програмування на основі інноваційних технологій.

3. Ефективність застосування розробленої моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате підтверджується:

- великим (на 19,8%) приростом показника співвідношення результативних техніко-тактичних структур і пропущених ударів (коефіцієнт ефективності K_e) у спортсменів експериментальної групи ($K_e = 1,45$) в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, що реалізують традиційну для повноконтактного карате тактику ведення бою ($K_e = 1,21$);

- вищою реалізацією спортсменами експериментальної групи ефективних техніко-тактичних структур (на 45% частіше, ніж пропускають удари), ніж контрольної (на 21% частіше), і меншою кількістю пропущених ударів (для експериментальної групи - 69,0%, для контрольної - 82,6% від кількості реалізованих техніко-тактичних структур);

- істотним (на 29,4%) приростом ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами експериментальної групи після впровадження розробленої моделі тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате.

Виходячи з наведеного, напрямок вивчення підходів до формування моделі тактичної підготовки у повноконтактному карате має значне практичне значення. Сформована модель, яка передбачає основні тактичні елементи, засоби, методи була успішно впроваджена в навчально-тренувальний макроцикл. Відтак це дозволяє рекомендувати розроблену модель тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів в повноконтактному карате для використання в спортивних федераціях, ДЮСШ й спортивних клубах, як таку, що сприяє вдосконаленню вищезначеної підготовленості на етапі змагальної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашанін В.С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *ВІСНИК Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 102–107.
2. Ашанін В.С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т.1. С. 7–11.
3. Богдан І.О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.
4. Боген М.М. Навчання рухових дій - К.: Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.
5. Бойченко Н.В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №1. С. 29–33.
6. Бріскін Ю.А. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262–269.
7. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 294 с.
8. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей та підлітків. Київ: Здоров'я, 1981. 212 с.
9. Гірак А. Структурно-функціональна модель школи карате годзю-рю. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 25–26. С. 60–65.
10. Гаркавенко Т.І. Круговий метод тренування на заняттях з фізичного виховання (ВНЗ): К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2004. 66 с.

11. Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С., Шалар О.Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. С. 45-48
12. Дубінін В.І., Горбанев А.М. Карате-до Ситора. *Військові мистецтва Японії*. 2000. Вип. 4. С. 2-17.
13. Задорожна О.Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборств. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Том 6. № 2 (30). С. 277–283
14. Задорожна О.Р., Тітова Г.В., Бобошко В.В. Реалізація тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у карате WKF: досвід практики. *Український журнал медицини, біології та спорту*. № 6 (22), т. 4. С. 407-412
15. Єрмоменко Е.А. Теорія та методика бойового хортингу: навчальний посібник: у 2-х ч. Ч 2. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 420 с.
16. Мусасі М. Книга п'яти кілець. К.: АРІЙ, 2014. 128 с.
17. Кіндзер Б. Аналіз техніки ведення бойових дій на ближній дистанції провідних спортсменів на міжнародних змаганнях з кіокушинкай карате в розділі куміте. *Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка: монографія*. Рівне: НУВГП, 2021. С. 120–131
18. Ковальчук О.В. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*. II Міжнар. наук.-практ. інт.-конф. Бердянськ, 2018. Ч. 2. С. 58–59.
19. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. За заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554 с.
20. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління

процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер, 2018. 418 с.

21. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

22. Кусій В.М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до : навч. прогр. Вип. 1. Одеса : Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, 2006. 178 с

23. Курцев І.В. Медичне забезпечення та попередження травматизму під час занять карате *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах*: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29 – 30 листопада 2012 р., м. Луганськ). Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. С. 216 – 220.

24. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.

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

26. Лозовий А.Л. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту. *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

27. Олешко В.Г. Силкові види спорту : підручник для вузів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська л-ра, 1999. 288 с.

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

29. Радченко Ю.А., Вако І.І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та*

здоров'я нації. №14. С. 74-83.

30. Саєнко В.Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 356 с.

31. Саєнко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. 406 с.

32. Саєнко В.Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: монографія. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 440 с.

33. Скляр М.С. Позитивний вплив на дітей тренувальних занять з карате: зб. наук. пр. студ. і виклад. *Дні науки – 2012 : фізична культура і спорт*. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”. 2012. С. 104 – 109.

34. Скляр М.С. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате. *Олімпізм і молода спортивна наука України* : матер. X регіон. науч.-практ. конф. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 34 – 38.

35. Скляр М.С. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. *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.

36. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., О.Г. Шалар. Проблема травматизму в кіокушин карате. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. №4. С. 73-77.

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

38. Платонов В.М. Теорія і методика спортивного тренування: Навчальний посібник для інститутів фізичної культури. Київ, 1984. 352 с.

39. Платонов В.Н. Періодизація спортивного тренування. К.: Олімпійська література, 2013. 624 с.

40. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в

олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2004. 807 с.

41. Радзієвський А.Р., Лещенко С.С. Методичні рекомендації по організації навчальнотренувального процесу дзюдоїсток. Київ, 1987. 39 с.

42. Санг Х. Кім. Розтяжка, сила, спритність у бойовій культурі. К.: Освіта, 1996. 247 с.

43. Шалар О.Г. Властивості особистості та їх залежність від підготовленості юних каратистів. *Медикобіологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Миколаїв: МНУ, 2019. Вип. 19. С. 91–94.

44. Шалар О.Г. Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Єдиноборства*. 2018. №2 (8). С. 104–115.

45. Шестаков В.Б., Ерегина С. В. Теорія і методика дитячого юнацького дзюдо. М.: Олма Медіа Групп, 2008. 216 с.

46. Ashihara H. More Fighting Karate (Більше бойового карате – на англ. мові). Токуо: Kodansha, 1989. 188 p.

47. Arneil S. Kyokushin karate kata (Ката кіюкушин карате – на англ. мові). – Graphic Satellite One Ltd, Surrey, Great Britain, 1985. 245 p.

48. Arneil S. Kyokushin Katabook (Книга куокушин ката- на англ. мові). N.Y Kyokushin UK Limited, 2015. 255 p

49. Benedini S. Metabolic and hormonal responses to a single session of kumite (free non-contact fight) and kata (highly ritualized fight) athletes (Метаболічні та гормональні реакції на одне куміте (вільний безконтактний бій) і ката (високо ритуальний бій) спортсменів – на англ мові). *Sport Sci Health*. 2012. № 8 (2- 3). P. 81–85.

50. Bennet A. Budo Perspectives (Перспективи Будо – на англ. мові). Auckland: Kendo World / RSP, 2005. 416 p.

51. Burgar B. Five Years, One Kata: Putting Kata Back at the Heart of Karate (П'ять років, одне ката: повернення ката в серце карате - на англ. мові). Martial Arts Publishing, 2003. 336 p

52. Clarke, M. Shin Gi Tai: Karate Training for Body, Mind, and Spirit

(Шин Гі Тай: Тренування карате для тіла, розуму та духу – на англ. мові). Wolfeboro, N.H.:YMAA Publication Center, 2015. 298 p.

53. Cook D. C. Power Karate (Сила карате – на англ. мові). DC Cook, Sweden, 1985. 214 p.

54. Cook, C. David. Tsu Shin Gen International. Grading Compendium. (Тсу Шин Ген. Кваліфікаційна програма. – на англ. мові). TSG Int. Uppsala, Sweden, 2006. 378 p.

55. Creton, B. Karate Ju Tsu Kai. Syllabus. (Карате Дзю Тсю Кай. Нормативи. – на англ. мові). London, UK, 2011. 175 p.

56. Crudelli, C. The Way of the Warrior: Martial Arts and Fighting Skills from Around the World (Шлях воїна: бойові мистецтва та бойові навички з усього світу – на англ. мові). London: Dorling Kindersley, 2008. 360 p.

57. Dominy, E. Teach yourself karate. (Навчи себе карате. – на англ. мові). – London, UK. The English Universities Press Ltd., 1967. 269 p.

58. Donohue, J. Kaho. Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training. Karate kata. (Культурний сенс і освітній метод у навчанні Ката. Карате ката - на англ. мові). *For the Transmission of High-Level Combative Skills*. 2015. Vol.1. P. 1-12.

59. Hall, D.A. Encyclopedia of Japanese Martial Arts (Енциклопедія японських бойових мистецтв - на англ. мові). N.Y: Kodansha USA, 2013. 382p.

60. Kamen, R.K. Karate: Beneath The Surface (Під поверхнею – на англ. мові). N.Y.: Kamen Entertainment Group Inc., 2017. 136 p.

61. Kogel H. The Secret Karate Techniques: Kata Bunkai (Секретні прийоми карате: Ката Бункай – на англ. мові). Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2010. 250 p.

62. Lowe B. Mas Oyama's karate as practiced in Japan. (Карате Масутацу Оями як воно практикується у Японії. – на англ. мові). Arco Publishing Company Inc. London, UK. 1964. 138 p.

63. Madsen T. Krav Maga Survival. Tactical survival training. The Basic (Основи тренування тактичного виживання. – на англ. мові): підручник. –

Survival Print. Germany, 2010. 241 p.

64. Masatoshi, Y. The Strongest karate «Kyokushin» (Найсильніше карате кіокушин: підручник – на яп. мові): підручник. Токуо, Japan, 1996. 278 p.

65. Midori, K. Карате нюмон. Сайке-о кивамеру (Введення в карате. Шлях до максимальної сили – на яп. мові) : підр. - метод. посібник. Токуо, Japan, 2005. 328 p.

66. Mitchell, D. Official karate. (Офіційне карате – на англ. мові). – Antler Books Ltd. London, UK, 1986. 294 p.

67. Nakamura, T. Karate. Technique and spirit. (Карате. Техніка і дух – на англ. мові). Токуо, Japan, 1986. 475 p.

68. Nakamura, T. Karate Kyohon (Карате Кіохон – на англ. мові). Токуо: Shufunotomoco. ltd., 2001. 200 p.

69. Ninomiya, J. Sabaki Method: Karate In the Inner Circle (Метод Сабакі: карате у внутрішньому колі – на англ. мові). Berkeley: Frog Books, 1998. 234 p.

70. Norris C. Winning tournament karate. (Переможне турнірне карате. – на англ. мові). Ohara Publications Inc. Burbank, California, USA, 1975. 328 p.

71. Oyama M. The Kyokushin Way (Шлях кіокушин – на англ. мові). – Japan Publication, Inc. Токуо, Japan, 1979. 253 p.

72. Oyama M. Essential karate (Основне карате – на англ. мові). – Sterling Publication Co, Inc. New York, USA, 1979. 247 p.

73. Oyama M. What is karate. (Що таке карате. – на англ. мові). – Japan Publications Trading Co. USA, 1966. 281 p.

74. Oyama S. Oyama, Y. Miura, M. Perfect karate. (Досконале карате. – на англ. мові). Asahi Press Co., Ltd. Токуо, Japan, 1986. 318 p.

75. Szeligowski P. Traditional Kyokushin karate. Budo and Knockdown fighting (Традиційне кіокушин карате. Будо і нокдаун-поєдинки – на англ. мові). Bytom, Poland, 2008. 259 p.

76. Stockmann H. Kick boxing. Muay-Thai. The art of Siamese un-armed

combat. (Кікбоксинг. Муай-тай. Мистецтво сіамського рукопашного бою – на англ. мові). Ohara Publications Inc. Burbank, California, USA, 1976. 159 p.

77. Toguchi S. Okinawan Goju-ryu. The fundamentals of shorei-kan karate (Окинавське годзю-рю. Основи карате сюрей-кан. – на англ. мові). Ohara Publications Inc. Burbank, California, USA, 1976. 312 p.

78. Adamy I. The Big Kyokushin Kata Book (Велика книга Кіокушин ката – на англ. мові). Budapest: International Budo Kai, 2008. 240 p.

79. Nakamura T. Karate: Technique and Spirit (Карате: техніка і дух – на англ. мові). Tokyo: TUTTLE Publishing, 2001. 168 p.

80. Piepiora P. Evaluation of the effects of mental visualisation training in sport with regard to karate shotokan fighters specialising in kata (Оцінка ефектів тренування ментальної візуалізації у спорті щодо каратистів шотокан, які спеціалізуються на ката – на англ. мові). *Journal of Combat Sports and Martial Arts* . 2017. № 1(2). Vol. 8. P. 49-53.

81. Quinn C. The Budo Karate of Mas Oyama. Philosophical foundations of Japan's strongest fighting art (Будо-карате Маса Ояма. Філософські основи найсильнішого бойового мистецтва Японії – на англ. мові). Brisbane: Coconut productions, 1987. 236 p.