

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

ТКАЧЕНКО ОЛЕКСАНДР СЕРГІЙОВИЧ

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В
КІОКУШИНКАЙ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЕТАПІ
РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, доцент

Чернозуб Андрій Анатолійович, декан факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться ... лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Основною проблемою, яка б показала актуальність наукової розробки методичних підходів до навчання і вдосконалення маневрування в кіокушинкай, є вичерпання ресурсу підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів через поліпшення їх функціональної і фізичної підготовленості. Цей підхід давав хороші результати при середньому рівні розвитку кіокушинкай. В умовах досить активного розвитку цього виду спорту і спостерігається зростання кількості спортсменів високої кваліфікації, домогтися значної переваги з 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 напряму підготовки добре розроблені як в кіокушинкай, так і в інших єдиноборствах, і в спорті в цілому, і активно застосовуються тренерами. Таким чином, актуальною стає наукове завдання пошуку нових шляхів підвищення ефективності ведення спортивного поєдинку спортсменом кіокушинкай. Навчання і вдосконалення маневрування спортсменів в спортивному поєдинку представляється перспективним шляхом вирішення цієї наукової задачі.

Це уявлення має в основі специфічну для кіокушинкай багатоваріантність критеріїв визначення переможця, і базується на досвіді багатьох родинних єдиноборств, насамперед ударних, де тема маневрування в поєдинку добре опрацьована. Зокрема, оцінка ролі маневрування в ефективності змагального взаємодії спортсменів найбільш ретельно проведена в таких видах спорту як фехтування, тхеквондо, бокс, кікбоксинг, карате, олімпійські види боротьби. В інших видах спорту також іноді зустрічаються вдалі методичні підходи, але часто вони є оригінальними авторськими методиками, і широко не застосовуються. Слід зазначити, що не всі методичні підходи із зазначених видів спорту можуть бути застосовані в кіокушинкай або ж вони вимагають суттєвої переробки та адаптації, що також посилює актуальність цього дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та

реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на різних етапах підготовки.

Об'єктом дослідження є процес вдосконалення техніко тактичної майстерності спортсменів кіокушинкай.

Предметом дослідження є технологія формування, розвитку і вдосконалення складних рухових навичок і умінь, пов'язаних з маневруванням в змагальному поєдинку кіокушинкай.

Мета дослідження полягає в розробці та науковому обґрунтуванні змісту технології навчання маневрування спортсменів кіокушинкай для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що підвищення ефективності змагальної діяльності в кіокушинкай досягається за допомогою застосування технології навчання і вдосконалення маневрування спортсменів, що забезпечує:

- високу варіативність техніко-тактичної підготовленості спортсмена за допомогою розширення кількості використовуваних техніко тактичних структур за рахунок більш різноманітних рухів;

- ефективність техніко-тактичних дій і змагального поєдинку в цілому за рахунок збільшення співвідношення реалізованих техніко тактичних структур і пропущених ударів, а також зменшення часу конфліктної взаємодії без зниження кількості реалізованих атакуючих технічних дій;

- надлишковий функціональний ресурс спортсмена в умовах змагального поєдинку, що дозволяє зберігати високу інтенсивність бою на максимальному його протязі за рахунок збільшення часу критичного накопичення лактату в м'язах.

Завдання дослідження :

1. Систематизувати науково-теоретичні, методичні та технологічні підходи до навчання спортсменів маневрування в кіокушинкай та інших видах єдиноборств;

2. Розробити зміст технології навчання і вдосконалення маневрування в процесі тактико-технічної підготовки спортсменів кіокушинкай;

3. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої технології навчання маневрування в змагальних поєдинках спортсменів кіокушинкай.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація, теоретичне моделювання, опитування (анкетування), педагогічне спостереження і відеоаналіз, педагогічне проектування, педагогічний експеримент, експертна оцінка, функціональне тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в створенні цілісної науково теоретичної, методичної і технологічної бази навчання маневрування в кіокушинкай. Зокрема, вперше:

- проаналізовано, систематизовано та описано сучасний стан науково-теоретичних, методичних і технологічних основ навчання маневрування спортсменів кіокушинкай;

- теоретично і експериментально обґрунтована істотна роль маневрування в тактико-технічну майстерність спортсмена кіокушинкай;

- розроблений єдиний понятійний і методичний інструментарій (структура і зміст, термінологія, техніка, цілі і завдання) маневрування;

- розроблена концепція і зміст технології навчання і вдосконалення маневрування в процесі тактико-технічної підготовки спортсменів кіокушинкай, що включає в себе і концепт тренувальної технологічної карти навчання маневрування;

- описаний методичний прийом сполучення при навчанні маневрування і його вдосконалення в кіокушинкай;

- визначені раніше не досліджені кількісні характеристики ведення поєдинку кваліфікованими спортсменами кіокушинкай: середній час поєдинку, час конфліктної взаємодії в змагальному поєдинку, кількість нанесених в поєдинку ударів без вимоги до їх акцентування, кількість виконаних техніко-тактичних дій в поєдинку, ефективність техніко-тактичних дій в поєдинку, особливості динаміки сили удару при маневруванні, частота серцевих скорочень кіокушинкай при різних манерах і режимах ведення поєдинку.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що

- теорія і методика підготовки спортсмена кіокусінкай доповнена концептуально єдиною структурою, яка об'єднує зміст, термінологію, техніку, цілі і завдання маневрування в кіокушинкай, що є цілісним інструментарієм розробки організаційно-методичних документів і техніко-тактичних дій, а також змісту і технології тактико технічної підготовки спортсменів;

- маневрування науково обґрунтовано як важливий показник тактико технічної майстерності сучасного кваліфікованого спортсмена кіокушинкай, а вдосконалення маневрування - як один з ресурсів підвищення ефективності змагальної діяльності;

- теорія і методика спортивного тренування кіокушинкай доповнені коефіцієнтом ефективності техніко-тактичних дій спортсмена - До е, що є відношенням ефективних техніко-тактичних прийомів і пропущених ударів за відрізок часу.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що основні результати роботи втілені в методичні рекомендації, і активно впроваджуються в практику. Розроблений єдиний методичний інструментарій (термінологія, техніка, цілі і завдання) маневрування в кіокушинкай в даний час використовується в практичній роботі тренерами, а також методистами кіокушинкай при проведенні методичних семінарів по всій країні.

Концепція і зміст впровадженої та апробованої технології навчання і вдосконалення маневрування можуть при їх адаптації до конкретних завдань бути основою для організації навчально-тренувального процесу з групами спортсменів будь-якої кваліфікації, і дозволяє використовувати її як на будь-якому етапі навчання, так і при підготовці спортсмена безпосередньо до змагань . Що представляє собою набір тренувальних технологічних карт найбільш поширених форм, методів і умов навчальних завдань, технологія є концептуальною і відкритою, тобто може легко адаптуватися до конкретних завдань тренерами і методистами в залежності від поставлених цілей і кваліфікації спортсменів в рамках пропонованої загальної концепції.

Тренувальні технологічні карти, введені в практику спортивної підготовки спортсменів кіокушинкай, є зручним практичним інструментом розробки практичних методик і узагальнених методичних документів, а також постановки завдань тренерам при їх груповій роботі.

До практичних результатів дослідження можна також віднести отримані в експериментах конкретні кількісні показники, що характеризують змагальні поєдинки кіокушинкай, на підставі яких зроблені практичні висновки і рекомендації, і які можуть використовуватися тренерами для контролю змагальної діяльності спортсменів.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (108). Загальний обсяг дипломної роботи складає 85 сторінок, вона містить 14 таблиць і 5 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Маневрування як система техніко-тактичних дій спортсмена-єдиноборця в змагальній діяльності»** проведений теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної наукової літератури по темі дослідження дозволив виявити, що кіокушинкай відсутня науково-теоретична і методична база для реалізації процесу навчання і вдосконалення маневрування як напряму підготовки. У практичній роботі тренери більше спираються на свій особистий досвід, ніж на нормативно-методичні документи, що робить результат спортивної підготовки малопрогнозованим.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної бази та

інформаційних джерел, теоретичне моделювання, педагогічне спостереження, експертна оцінка, педагогічне проектування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка впливу маневрування на підвищення ефективності поєдинку в кіокушинкай» подано результати експериментальних досліджень. Для повноцінної оцінки сучасного стану практичної ситуації з підготовкою спортсменів до поєдинків кіокушинкай і частки маневрування в розподілі тренувального навантаження, на початкових етапах дослідження було проведено опитування тренерів кіокушинкай, що працюють як в системі державної спортивної підготовки, так і поза нею.

В опитуванні взяли участь 137 тренерів, з яких 87 тренерів працюють на тренувальному етапі (далі - ТЕ) ($n_1 = 87$), а 50 тренерів працюють на етапах вдосконалення спортивної майстерності (далі - ЕССМ) і вищої спортивної майстерності (далі - ЕВСМ) ($n_2 = 50$).

Результати аналізу розділу «Види спортивної підготовки» наведені в Таблиці 1.

Таблиця 1

**Співвідношення видів спортивної підготовки на етапах спортивної підготовки
(за результатами опитування тренерів, $n_1=87$, $n_2=50$)**

| Види спортивної підготовки | Тренувальний етап (%) | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|-------|
| | Мікроцикл підготовки до змагань | | | макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | σ | V (%) |
| фізична | 34,0 | 14,4 | 42,4 | 37,2 | 13,0 | 34,9 |
| Технічна | 30,5 | 11,0 | 36,1 | 34,8 | 11,9 | 34,2 |
| тактична | 22,8 | 8,9 | 39,0 | 18,7 | 8,2 | 43,9 |
| психологічна | 13,1 | 7,5 | 57,3 | 9,5 | 3,9 | 41,1 |
| Види спортивної підготовки | Етапи вдосконалення спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності (%) | | | | | |
| | Мікроцикл підготовки до змагань | | | макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | σ | V (%) |
| фізична | 33,2 | 17,0 | 51,2 | 37,0 | 13,5 | 36,5 |
| Технічна | 26,9 | 15,8 | 58,7 | 28,6 | 13,5 | 47,2 |
| тактична | 27,3 | 11,7 | 42,9 | 25,7 | 10,9 | 42,4 |

| | | | | | | |
|--------------|------|-----|------|-----|-----|------|
| психологічна | 12,9 | 9,8 | 76,0 | 9,2 | 4,6 | 50,0 |
|--------------|------|-----|------|-----|-----|------|

Видно, що сумарна частка тренувальної роботи для ТП і ТКП (тобто те, що в типових програмах підготовки фігурує як ТТП) при переході від макроцикла до мікроциклі у практикуючих тренерів істотно не змінюється і становить: для ТЕ величину близьку до 53% (як в мікроциклі, так і в макроциклі), для ЕССМ і ЕВСМ - 54% (також, як в мікро-, так і в макроциклі). Тобто, зміни відбувається тільки всередині ТТП, зменшуючи частку ТП і збільшуючи ТКП.

Таблиця 2

Співвідношення видів тренувальної роботи техніко-тактичної спрямованості на етапах спортивної підготовки (опитування тренерів, $n_1=87$, $n_2=50$)

| Техніко-тактичні навички | Тренувальний етап (%) | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|-------|
| | Мікроцикл підготовки до змагань | | | макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | σ | V (%) |
| Техніка (в цілому) | 41,6 | 16,1 | 38,7 | 48,9 | 13,1 | 26,8 |
| маневрування | 26,4 | 8,7 | 33,0 | 23,3 | 7,4 | 31,8 |
| комбінування | 32,1 | 10,2 | 31,8 | 27,9 | 9,4 | 33,7 |
| Техніко-тактичні навички | Етапи вдосконалення спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності (%) | | | | | |
| | Мікроцикл підготовки до змагань | | | макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | Σ | V (%) |
| Техніка (в цілому) | 28,4 | 18,0 | 63,4 | 34,4 | 15,0 | 43,6 |
| маневрування | 33,3 | 10,4 | 31,2 | 31,2 | 7,8 | 25,0 |
| комбінування | 37,9 | 11,6 | 30,6 | 34,3 | 10,6 | 30,9 |

Іншим важливим моментом є той факт, що, незважаючи на кілька існуючих типових програм, практично відсутні загальноприйняті методики підготовки спортсменів. Це впливає з результатів аналізу змісту як розділу за видами спортивної підготовки, так і розділу по техніко-тактичних навичок, а саме з вкрай високого стандартного відхилення середніх величин σ і високого коефіцієнта варіації V(%). Для розділу за видами спортивної підготовки коефіцієнт варіації значно перевищує межу неоднорідності, для розділу по техніко-тактичних навичок знаходиться на кордоні неоднорідності, а у випадку з технікою також значно перевершує її. Великий розкид значень вказує на те, що тренери більше

покладаються на свій власний досвід і методики, які вони розробляють, виходячи з конкретних умов. При цьому, частки для ТЕ, ЕССМ і ЕВСМ у практикуючих тренерів між собою мало відрізняються. Це може означати, що відмінності виявляються в використовуваних тренувальних вправах, які ускладнюються при зростанні майстерності спортсменів.

Таблиця 3

Співвідношення видів тренувальної роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, на етапах спортивної підготовки

(за результатами опитування тренерів, $n_1 = 87$, $n_2 = 50$)

| фізичні якості | Тренувальний етап (%) | | | | | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|-------|
| | Мікроцикл підготовки до змагань | | | макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | σ | V (%) |
| швидкість | 24,0 | 8,3 | 34,6 | 20,2 | 5,1 | 25,2 |
| сила | 21,4 | 6,9 | 32,2 | 26,2 | 8,6 | 32,8 |
| витривалість | 28,2 | 9,3 | 33,0 | 25,7 | 7,5 | 29,2 |
| гнучкість | 13,7 | 6,9 | 50,4 | 15,2 | 5,8 | 38,2 |
| спритність | 13,3 | 6,2 | 46,6 | 13,5 | 5,8 | 43,0 |
| фізичні якості | Етапи вдосконалення спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності (%) | | | | | |
| | Мікроцикл підготовки до змагань | | | макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | σ | V (%) |
| швидкість | 26,1 | 9,1 | 34,9 | 22,4 | 8,3 | 37,1 |
| сила | 21,2 | 8,3 | 39,2 | 26,9 | 6,3 | 23,4 |
| витривалість | 30,3 | 11,7 | 38,6 | 28,5 | 7,5 | 26,3 |
| гнучкість | 10,7 | 7,3 | 68,2 | 11,4 | 4,5 | 39,5 |
| спритність | 12,5 | 7,8 | 62,4 | 12,2 | 6,8 | 55,7 |

Порівняння результатів з розвитку фізичних якостей для ТЕ і ЕССМ (ЕВСМ), показало, що тренери-практики вважають однаково важливим розвиток всіх п'яти фізичних якостей на будь-якому етапі спортивної підготовки - частки їх розвитку при переході від ТЕ до ЕССМ (і потім ЕВСМ) дуже близькі (Таблиця 3). Спостерігається лише незначне збільшення сумарної частки витривалості і швидкості при порівнянні зменшення частки гнучкості. А з аналізу стандартних відхилень і коефіцієнта варіації можна зробити висновок, що у тренерів практиків

існує близьке думку про роль таких якостей як швидкість, сила і витривалість, в той час як їх думку істотно різняться щодо гнучкості і спритності.

Таблиця 4

Співвідношення видів тренувальної роботи, пов'язаної з проявом спритності, на етапах спортивної підготовки (за результатами опитування тренерів, $n_1=87$, $n_2=50$)

| Ловкость | Тренировочный этап (%) | | | | | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|-------|
| | Микроцикл подготовки к соревнованиям | | | Макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | σ | V (%) |
| Координация | 31,5 | 10,0 | 31,7 | 36,4 | 8,5 | 23,4 |
| Перемещения | 37,5 | 9,0 | 24,0 | 34,7 | 8,6 | 24,8 |
| Реагирование | 31,2 | 9,8 | 31,4 | 29,1 | 9,5 | 32,6 |
| Ловкость | Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства (%) | | | | | |
| | Микроцикл подготовки к соревнованиям | | | Макроцикл | | |
| | М | σ | V (%) | М | Σ | V (%) |
| Координация | 26,4 | 8,9 | 33,7 | 29,1 | 10,0 | 34,4 |
| Перемещения | 39,8 | 8,8 | 22,1 | 37,8 | 7,9 | 20,9 |
| Реагирование | 33,8 | 9,1 | 26,9 | 33,1 | 11,0 | 33,2 |

Таблиця 5

Кількість нанесених ударів/виконаних техніко-тактичних структур в одиницю часу в поєдинках фіналів чемпіонатів світу

| (M \pm σ), од / хв параметр часу | переміг боєць | | | Той, хто програв |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| | "Викинуті" удари | Виконані техніко-тактичних структури | Співвідношення "викинутих" ударів і техніко-тактичних структур | Виконані техніко-тактичних структури |
| Сукупні дані по всім поєдинків ($n_{\text{раундів}} = 49$) | | | | |
| За час конфліктного взаємодії | 65,8 \pm 18,2 | 25,3 \pm 7,9 | 40,1% \pm 12,2% | 22,7 \pm 10,4 |
| За час раунду | 47,8 \pm 13,6 | 18,4 \pm 5,9 | | 16,0 \pm 6,2 |
| Поєдинки бійців з позиційної манерою ($n_{\text{раундів}} = 21$) | | | | |
| За час конфліктного взаємодії | 62,3 \pm 17,9 | 22,6 \pm 5,9 | 38,4% \pm 12,4% | 18,8 \pm 7,5 |
| За час раунду | 52,6 \pm 13,7 | 19,5 \pm 5,7 | | 15,8 \pm 5,9 |
| Поєдинки за участю маневреного бійця ($n_{\text{раундів}} = 28$) | | | | |
| За час конфліктної взаємодії | 68,5 \pm 17,9 | 27,3 \pm 8,6 | 41,4% \pm 11,9% | 25,6 \pm 11,2 |

| | | | | |
|---------------|-------------|------------|--|------------|
| За час раунду | 44,1 ± 12,3 | 17,6 ± 5,8 | | 16,1 ± 6,5 |
|---------------|-------------|------------|--|------------|

Кількість ударів підсумовувати всередині раунду, а потім відносилось до часу КВ в цьому раунді (в хвиликах). Це дозволило отримати об'єктивний нормований параметр - кількість ударів на одиницю часу КВ, що характеризує інтенсивність КВ. Така нормировка була зроблена тому, що тривалість КВ знаходиться в прямому зв'язку з кількістю нанесених ударів, так як КВ має на увазі активну фазу бою і обмін ударами. У той же час на кількість ударів (як акцентованих, так і немає), нанесених в цілому за час раунду, впливають багато чинників, наприклад, порушення правил, наявність травм, різні зупинки бою і ін., А тому час раунду не може бути базою для нормування. Проте, в окремих випадках, що вимагають уваги до фізіологічних механізмів витривалості, аналізувалося кількість ударів і по відношенню до тривалості раунду в цілому (Таблиця 5).

ВИСНОВКИ

1. Науково-теоретичні підходи до навчання спортсменів кіокушинкай маневрування повинні бути: цілеспрямованими (базуватися на домінуючій стратегії оволодіння найбільш різноманітним маневруванням і застосування його в змагальній діяльності); систематичними (базуватися на регулярній практиці); доказовими (використовувати в роботі конкретні вимірювані параметри тренувального процесу і його результатів); універсальними (застосовуватися для навчання різних спортсменів і в різних умовах); творчими (мати на увазі пошук нових і застосування різноманітних методів навчання і тренування). Методичні і технологічні підходи до навчання спортсменів маневрування в кіокушинкай базуються на зазначених вище науково-теоретичних підходах і припускають: системність (взаємопов'язаність між собою та іншими напрямками підготовки); послідовність і регулярність; практичність і можливість реалізувати; технологічність; еволюційність (процесі навчання повинен приводити до якісних змін). Зважаючи на особливості кіокушинкай як індивідуального виду спорту

підходи повинні також включати в себе особистісний і діяльний аспекти, тобто творчо і всебічно залучати спортсмена в процес навчання.

2. Систематизація маневрування в кіокушинкай включає в себе: структурування техніки маневрування на основі виділення в її змісті п'яти основних складових: дистанції переміщення, способу руху і техніки переміщення, геометричних і просторових аспектів маневрування, і їх внутрішнього поділу на базові елементи; розробку описує все різноманіття переміщень концепції побудови прийому маневрування як комбінації базових елементів кожної з п'яти зазначених складових; розробку на основі систематизації та відбору термінів концепції побудови повного найменування маневру, як послідовного найменування всіх основних параметрів описуваного переміщення, що дозволяє уніфікувати процес застосування термінології в процесі реалізації технології навчання маневрування і зробити його універсальним; узагальнення і структурування техніко-тактичних цілей і завдань маневрування з урахуванням особливостей цілепокладання в поєдинках кіокушинкай на п'ять цільових груп, що дозволяє навчати вільного маневрування підготовлених спортсменів і реалізовувати еволюційний підхід.

3. Технологія вдосконалення маневрування в процесі тактико тактичної підготовки спортсменів у кіокушинкай передбачає наявність систематизованої структури базових завдань, диференційованих за формам тренувань із зазначенням способів, методів, специфічних прийомів і організаційно-педагогічних умов їх реалізації. Методична база розробленої технологічної концепції включає в себе докладно описані методичні принципи, прийоми і засоби навчання, і містить як складову частину розроблену систематизацію маневрування. Метод сполучення маневрування із завданнями з інших областей тренувального процесу вперше описаний для кіокушинкай.

4. Технологія навчання маневрування в змагальних поєдинках спортсменів кіокушинкай є послідовне застосування набору тренувальних технологічних карт (індивідуальних або групових), що регламентують основні параметри тренувальних завдань.

5. Реалізація маневреної манери ведення бою і підвищення якості маневрування в змагальному поєдинку кіокушинкай дозволяє: збільшити варіативність техніко-тактичної підготовки спортсмена, в зв'язку зі збільшенням кількості ефективно використовуваних техніко-тактичних структур за рахунок більш різноманітного руху; підвищити ефективність реалізації техніко-тактичних дій і змагального поєдинку в цілому за рахунок зниження часу конфліктної взаємодії (до 25%) без зниження кількості реалізованих атакуючих технічних дій, що дозволяє маневреним спортсменам краще зберігати високі фізичні кондиції протягом усього бою, проводити більш потужні (наносити більшу кількість ударів за менший час) спурти, в момент конфліктної взаємодії частіше наносити акцентовані удари, знизити травматизм і накопичувальний ефект від пропущених ударів; отримати позитивний фізіологічний ефект, що приводить до збільшення функціонального ресурсу спортсмена і можливості на всьому протязі поєдинку (від 2 до 7 хв) вести бій в діапазоні між аеробних і анаеробних порогом, що перешкоджає швидкому «закислення» м'язів, властивому високоінтенсивному позиційному поєдинку в кіокушинкай, і дозволяє зберігати високу інтенсивність бою на максимальному його протязі без критично швидкого накопичення лактату.

АНОТАЦІЇ

Ткаченко О.С. «Удосконалення системи тактико-технічної підготовки в кіокушинкай спортсменів високої кваліфікації на етапі реалізації індивідуальних можливостей організму» – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження удосконалення системи тактико-технічної підготовки в кіокушинкай спортсменів високої кваліфікації на етапі реалізації індивідуальних можливостей організму. Проаналізовано, систематизовано та описано сучасний стан науково-теоретичних, методичних і технологічних основ навчання маневрування спортсменів кіокушинкай; теоретично і експериментально обґрунтована істотна роль

маневрування в тактико-технічну майстерність спортсмена кіокушинкай; розроблений єдиний понятійний і методичний інструментарій (структура і зміст, термінологія, техніка, цілі і завдання) маневрування; розроблена концепція і зміст технології навчання і вдосконалення маневрування в процесі тактико-технічної підготовки спортсменів кіокушинкай, що включає в себе і концепт тренувальної технологічної карти навчання маневрування; описаний методичний прийом сполучення при навчанні маневрування і його вдосконалення в кіокушинкай; визначені раніше не досліджені кількісні характеристики ведення поєдинку кваліфікованими спортсменами кіокушинкай: середній час поєдинку, час конфліктної взаємодії в змагальному поєдинку, кількість нанесених в поєдинку ударів без вимоги до їх акцентування, кількість виконаних техніко-тактичних дій в поєдинку, ефективність техніко-тактичних дій в поєдинку, особливості динаміки сили удару при маневруванні, частота серцевих скорочень кіокушинкай при різних манерах і режимах ведення поєдинку.

Ключові слова: тактико-технічної підготовки, удосконалення системи, кіокушинкай, спортсменів високої кваліфікації.

SUMMARY

Tkachenko OS "Improvement of the system of tactical and technical training in the kyokushinka of athletes of high qualification at the stage of realization of individual capabilities of the organism" - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the research of improving the system of tactical and technical training in high-qualification kyokushkin athletes at the stage of realization of the individual capabilities of the organism. The current state of scientific-theoretical, methodological and technological bases of training of kioskushinkai athletes maneuvering is analyzed, systematized and described; theoretically and experimentally substantiated the essential role of maneuvering in the tactical and technical skill of the athlete kyokushinkai; developed a single conceptual and methodological toolkit (structure and content,

terminology, technology, goals and objectives) maneuvering; the concept and content of the technology of training and improvement of maneuvering in the process of tactical and technical training of kioskushkin athletes have been developed, which also includes the concept of a training technological map of training of maneuvering; described the methodical method of communication in the training of maneuvering and its improvement in kiokushinka; the quantitative characteristics of a duel by qualified athletes of kyokushinka have not been studied previously: average time of a duel, time of conflict interaction in a competitive duel, the number of blows struck in the duel without requiring their accentuation, the number of performed technical and tactical actions in the duel, , features of the dynamics of the force of impact during maneuvering, heart rate of kyokushinkai in different manners and modes of conducting the fight.

Keywords: tactical and technical training, system improvement, kyokushinkai, high-skill athletes.