

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

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Бабенко Юрій Анатолійович

**УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА
ЕФЕКТИВНОСТІ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КІОКУШИНКАЙ
ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського Національного Університету ім. Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Бріскін Юрій Аркадійович ЧНУ ім. Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Рецензент:

к.н. з фіз.. вих. і спорту, доцент(б.в.з.)

Тітова Г.В. ЧНУ ім. Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Захист відбудеться 22.02.2021р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському Національному Університеті ім. Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників,10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського Національного Університету ім. Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників,10)

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Вид спорту кіокусінкай (контактний стиль карате) займає друге за масовістю місце серед всіх видів ударних неолімпійських єдиноборств. Однак, рівень розвитку наукової бази цього виду спорту не відповідає рівню його популярності і розвитку в країні. По суті, кіокусінкай не має повноцінної наукової бази в теорії і методиці спортивної підготовки [3, 19, 45, 68, 92].

Що стосується наукового осмислення і опрацювання проблематики маневрування в кіокусінкай і його ролі в удосконаленні техніко тактичної майстерності спортсменів, то такі роботи раніше не проводилися. Відсутність науково обґрунтованих і загальноприйнятих методик навчання маневрування в кіокусінкай призводить до того, що тренери, в основному, користуються традиційними для східних єдиноборств методиками навчання, що не відповідає сучасному розвитку виду спорту кіокусінкай. Методики навчання вільного маневрування сформовані виключно на особистому досвіді і розробках тренерів. Єдиної науково обґрунтованої системи навчання вільного маневрування в рамках техніко-тактичної підготовки фактично не існує. В результаті, цей аспект підготовки спортсмена істотно відстає від інших сторін підготовки [22, 28, 34, 51, 68].

Основною проблемою, яка б показала актуальність наукової розробки методичних підходів до навчання і вдосконалення маневрування в кіокусінкай, є вичерпання ресурсу підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів через поліпшення їх функціональної і фізичної підготовленості [3, 11, 39, 44, 78]. Цей підхід давав хороші результати при середньому рівні розвитку кіокусінкай. В умовах досить активного розвитку цього виду спорту і спостерігається зростання кількості спортсменів високої кваліфікації, 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 напряму підготовки добре розроблені як в кіокусінкай, 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 кіокусінкай. Навчання і вдосконалення маневрування спортсменів в спортивному поєдинку представляється перспективним шляхом вирішення цієї наукової задачі.

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

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

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

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що підвищення ефективності змагальної діяльності в кіокусінкай 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 кіокусінкай та інших видах єдиноборств;

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

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

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 кіокусінкай. Зокрема, вперше:

- проаналізовано, систематизовано та описано сучасний стан науково-теоретичних, методичних і технологічних основ навчання маневрування спортсменів кіокусінкай;
- теоретично і експериментально обґрунтована істотна роль маневрування в тактико-технічну майстерність спортсмена кіокусінкай;
- 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 кіокусінкай, що включає в себе і концепт тренувальної технологічної карти навчання маневрування;
- описаний методичний прийом сполучення при навчанні маневрування і його вдосконалення в кіокусінкай;
- запропонований інструмент оцінки ефективності ведення поєдинку спортсменами: коефіцієнт ефективності K_e , раунду / поєдинку;
- визначені раніше не досліджені кількісні характеристики ведення поєдинку кваліфікованими спортсменами кіокусінкай: 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 кіокусінкай 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 кіокусінкай, що є цілісним інструментарієм розробки організаційно-методичних документів і техніко-тактичних дій, а також змісту і технології тактико технічної підготовки спортсменів;

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

- теорія і методика спортивного тренування кіокусінкай доповнені коефіцієнтом ефективності техніко-тактичних дій спортсмена - K_e , 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 кіокусінкай в даний час використовується в практичній роботі тренерами, а також методистами кіокусінкай 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 кіокусінкай, 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 кіокусінкай, 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, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (140). Загальний обсяг дипломної роботи складає 84 сторінок, вона містить 14 таблиць.

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 «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, стан розробки проблеми маневрування в системі підготовки в кіокусінкай. Визначення маневрування, як система техніко-тактичних дій спортсмена-єдиноборця в змагальній діяльності. Дослідження систематизації маневрування в єдиноборствах.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація, теоретичне моделювання, опитування (анкетування), педагогічне спостереження і відеоаналіз, педагогічне проектування,

педагогічний експеримент, експертна оцінка, функціональне тестування, методи математичної статистики.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» відбувалось обґрунтування актуальних пріоритетів в тренерській практиці підготовки спортсменів до змагань поєдинків кіокусінкай. Визначали кількісні характеристики ведення змагальних поєдинків вищого рівня спортсменами кіокусінкай та вплив маневрування на ефективність техніко-тактичних дій в поєдинку, динаміку основних показників ударів при маневруванні.

Для повноцінної оцінки сучасного стану практичної ситуації з підготовкою спортсменів до поєдинків кіокусінкай і частки маневрування в розподілі тренувального навантаження, на початкових етапах дослідження було проведено опитування тренерів кіокусінкай, що працюють як в системі державної спортивної підготовки.

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 (ЕВСМ) та вищій спортивній майстерності ($n_2=50$) (ЕВСМ 2).

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 удосконалення спортивної майстерності, найвищій спортивній 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 макроциклі до мікроциклі у практикуючих тренерів істотно не змінюється і становить: для ТЕ величину близьку до 53% (як в мікроциклі, так і в макроциклі), для ЕВСМ і ЕВСМ2 - 54% (також, як в мікро-, так і в макроциклі). Тобто, зміни відбувається тільки всередині ТТП, зменшуючи частку ТП і збільшуючи ТКП.

Порівняння результатів з розвитку фізичних якостей для ТЕ і ЕВСМ (ЕВСМ2), 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 ЕВСМ (і потім ЕВСМ2) дуже близькі (Табл. 2).

Таблиця 2

Співвідношення видів тренувальної роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, на етапах спортивної підготовки (за результатами опитування тренерів, n1 = 87, n2 = 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 удосконалення спортивної майстерності, високої 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

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 різниться щодо гнучкості і спритності.

Відзначимо ще один важливий для всієї роботи встановлений факт деякого збільшення частки, приділяє тренерами розвитку спритності в частині навичок ПЗМ, як при переході від ТЕ до ЕВСМ (ЕВСМ2), так і в мікроциклі, в порівнянні з макроциклом (Табл. 3).

Таблиця 3

**Співвідношення видів тренувальної роботи, пов'язаної з проявом спритності,
на етапах спортивної підготовки
(за результатами опитування тренерів, n1 = 87, n2 = 50)**

Спритність	Тренувальний етап (%)					
	Мікроцикл підготовки до змагань			Макроцикл		
	М	σ	V (%)	М	σ	V (%)
Координація	31,5	10,0	31,7	36,4	8,5	23,4
Переміщення	37,5	9,0	24,0	34,7	8,6	24,8
Реагування	31,2	9,8	31,4	29,1	9,5	32,6
Спритність	Етапи удосконалення спортивної майстерності, високої спортивної майстерності (%)					
	Мікроцикл підготовки до змагань			Макроцикл		
	М	σ	V (%)	М	Σ	V (%)
Координація	26,4	8,9	33,7	29,1	10,0	34,4
Переміщення	39,8	8,8	22,1	37,8	7,9	20,9
Реагування	33,8	9,1	26,9	33,1	11,0	33,2

З метою отримання граничних кількісних характеристик ведення змагальних поєдинків спортсменами кіокусінкай і їх залежності від техніко-тактичних особливостей ведення поєдинків для використання в подальшій роботі на початковому етапі дослідження було проведено відеоаналіз поєдинків вищого рівня з прямим або експертним визначенням аналізованих кількісних характеристик, їх статистичною обробкою і аналізом. Джерелом даних фінальні поєдинки чемпіонату

світу за трьома групами дисциплін кіюкусінкай, що відбулися в 2019 році.

Переможець визначений рішенням суддів в 71,4% випадках (Табл. 4), що означає, що при підготовці до поєдинків вищого рівня необхідно орієнтуватися не на дострокову перемогу, а на досягнення переваги по суддівським критерію.

Таблиця 4

Варіанти визначення переможця в поєдинках фіналів чемпіонату світу 2019 року (n = 28)

визначення переможця	Кіл-сть Поєдинк.	Доля, %
Переможець визначений достроково перемогою з оцінкою «іппон» (нокаут)	3	10,7
Переможець визначений обов'язковим рішенням суддів за оцінкою «вадзари» (Нокдаун) за проведене технічне дію	2	7,1
Переможець визначений обов'язковим рішенням суддів щодо розриву в два і більше зауважень	3	10,7
Переможець визначений рішенням суддів	20	71,4

В окремих випадках, що вимагають уваги до фізіологічних механізмів витривалості, аналізувалося кількість ударів і по відношенню до тривалості раунду в цілому (Табл. 5).

Таблиця 5

Кількість нанесених ударів / виконаних техніко-тактичних структур в одиницю часу в поєдинках фіналів чемпіонатів світу 2019 року

(M ± σ), од/хв	Боець, який отримав перемогу			Переможений
	"Викуніті" удари	Виконання техніко-тактичних структур	Співвідношення "викинутих" ударів і техніко-тактичних структур	Виконання техніко-тактичних структур
Сукупні дані по всім поєдинкам (n _{раундів} =49)				
За час конфліктної взаємодії	65,8 ± 18,2	25,3 ± 7,9	40,1% ± 12,2%	22,7 ± 10,4
За час раунду	47,8 ± 13,6	18,4 ± 5,9		16,0 ± 6,2
Поєдинки бійців с позиційною манерою (n _{раундів} =21)				
За час конфліктної взаємодії	62,3 ± 17,9	22,6 ± 5,9	38,4% ± 12,4%	18,8 ± 7,5
За время раунда	52,6 ± 13,7	19,5 ± 5,7		15,8 ± 5,9
Поєдинки с участием маневренного бойца (n _{раундов} =28)				

За время конфликтного взаимодействия	68,5 ± 17,9	27,3 ± 8,6	41,4% ± 11,9%	25,6 ± 11,2
За время раунда	44,1 ± 12,3	17,6 ± 5,8		16,1 ± 6,5

Результати добре характеризують інтенсивність бою, особливо в зв'язку з результатами аналізу часових характеристик бою. Середня інтенсивність склала 65,8 «викинутих» ударів в хвилину і 25,3 виконаних ТТС в хвилину. При цьому, як зазначалося вище, середня тривалість КВ склала 1 хв 29 с для двох-хвилинного і 2 хв 13 с для трихвилинного раунду. Це дозволяють говорити про сучасний поєдинок в кіокусінкай як надзвичайно інтенсивному, що протікає в режимі анаеробного лактатного процесу утворення енергії, який є переважаючим механізмом енергозабезпечення при тривалості роботи від 30 до 90 с (в цілому, анаеробний процес утворення енергії високотренованих спортсменів може проявлятися до 5-6 хв)

Акцентовані удари, що становлять основу ТТС, виконувалися в середньому 18,4 уд / хв що дає значення 1 раз в 3,2 с (при стандартному відхиленні $\sigma = 5,9$ уд / хв розкид становить 2,5-4,8 с), а для маневреної манери бою 17,6 уд. / хв що дає значення 1 раз в 3,4 с (при стандартному відхиленні $\sigma = 5,8$ уд. / хв розкид становить 2,6-5,1 с).

Результати аналізу ефективності реалізації техніко-тактичних структур спортсменами експериментальної групи при впровадженні технології навчання маневрування наведені в Табл. 6.

Таблиця 6

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 технології навчання маневруванню	1,12	0,22	19,6%	0,03
В період впровадження технології навчання маневрування	1,45	0,48	33,2%	0,05

Щодо великий коефіцієнт варіації (на кордоні однорідності) при маневреній манери бою служить підтвердженням великого прояву власної індивідуальності серед маневрених бійців, що пов'язано з їх більшою варіативністю. Бійці позиційної (традиційної) манери 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 технології.

Коефіцієнт ефективності K_e експериментальної групи до початку навчання за розробленою технологією 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.

ВИСНОВКИ

1. У кіокусінкай відсутня науково-теоретична і методична база для реалізації процесу навчання і вдосконалення маневрування як напряду підготовки.

У практичній роботі тренери більше спираються на свій особистий досвід, ніж на нормативно-методичні документи, що робить результат спортивної підготовки малопрогнозованим. Опитування практикуючих тренерів показав, що розподіл обсягів тренувальної роботи за видами підготовки на різних етапах багаторічної спортивної підготовки сильно відрізняється від передбачених нормативними документами та програмами величин, відсутні загальноприйняті підходи в частині розподілу обсягів тренувальної роботи, зростання тактичної майстерності спортсменів зв'язується з розвитком навичок маневрування і комбінування .

Методичні і технологічні підходи до навчання спортсменів маневрування в кіокусінкай 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 (тобто цілеспрямованість, алгоритмізованість і інноваційність); еволюційність (процесі навчання повинен приводити до якісних змін). Зважаючи на

особливості кіокусінкай 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 кіокусінкай 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;

- узагальнення російськомовної термінології маневрування для ідентифікації та класифікації різних видів маневрування на основі відбору і роз'яснення термінів власне прийомів і способів переміщень;

- 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 кіокусінкай 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 кіокусінкай 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 кіокусінкай.

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

5. Ефективність застосування розробленої технології навчання маневрування в змагальних поєдинках кіокусінкай 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 кіокусінкай позиційну манеру 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 технології навчання.

- підвищенням результативності змагальної діяльності і стабільності результатів на змаганнях вищого рівня у всіх спортсменів експериментальної групи (100%), досягненням найвищих результатів в кар'єрі (100%), виконанням більш високих спортивних звань (89%).

6. Реалізація маневреної манери ведення бою і підвищення якості маневрування в змагальному поєдинку кіокусінкай 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.

АНОТАЦІЇ

Бабенко Юрій Анатолійович. Удосконалення рівня тренуваності спортсменів та ефективності їх змагальної діяльності в кіокушинкай шляхом оптимізації системи тактичної підготовки. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський Національний Університету ім. Петра Могили, Міністерства освіти і науки України, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота полягає в розробці та науковому обґрунтуванні змісту технології навчання маневрування спортсменів кіокусінкай для підвищення ефективності змагальної діяльності. Проаналізовано, систематизовано та описано сучасний стан науково-теоретичних, методичних і технологічних основ навчання маневрування спортсменів кіокусінкай. Теоретично і експериментально обґрунтована істотна роль маневрування в тактико-технічну майстерність спортсмена кіокусінкай. 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 кіокусінкай, що включає в себе і концепт тренувальної технологічної карти навчання маневрування. Визначені раніше не досліджені кількісні характеристики ведення поєдинку кваліфікованими спортсменами кіокусінкай: 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 кіокусінкай при різних манерах і режимах ведення поєдинку.

Ключові слова: удосконалення рівня тренуваності, оптимізації системи тактичної підготовки, кіокусінкай, маневрування.