

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Вакульчика Станіслава Володимировича

**МЕХАНІЗМИ КОРЕКЦІЇ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
ЗА ПАРАМЕТРАМИ ОБСЯГУ ТА ІНТЕНСИВНОСТІ В КАРАТЕ
НАЧАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі теорії та методики фізичного виховання, факультету фізичного виконання та спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник:

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Бріскін Юрій Аркадійович, Чорноморський національний університет
імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту.

Рецензент:

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Тітова Ганна Володимирівна, Чорноморський національний університет
імені Петра Могили, доцент (б.в.з.) кафедри з олімпійського та професійного спорту.

Захист відбудеться 23 лютого 2021 р. о 11.00 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)

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Вивчення структурних особливостей поєдинку карате протягом ряду останніх років вказує на збільшення моторної щільності сутички за рахунок збільшення кількості ударів, проведених спортсменами в одиницю часу. У техніко-тактичній взаємодії спортсменів спостерігається зміщення акценту від силової боротьби в сторону раптовості випереджаючого удару. В даному контексті для успішного виступу в сучасному поєдинку карате спортсмену в технічному плані необхідно прояв швидкості складної рухової реакції, точного почуття просторово-часових параметрів власних дій і рухів суперника, своєчасності та диференціації у визначенні моменту нанесення удару.

В даний час серед фахівців, які досліджують процес технічної процесі підготовки єдиноборців, інші акцентують увагу на раціональності поєднання умов виконання завдань, треті вносять пропозицію про збільшення обсягу рухових дій при моделюванні змагальної діяльності.

Але, тим не менше, традиційним засобом технічної підготовки юних каратистів залишається занурення спортсменів в імовірнісні умови поєдинку, так звані, стандартні ситуації. Такі тренування зводяться до відпрацювання епізодів поєдинку, але не вирішують в комплексному аспекті проблеми підвищення швидкості складної рухової реакції, почуття часових параметрів техніко-тактичної взаємодії, своєчасності завдання у відповідь або атакуючого удару. Причини ситуації, що склалася криються в нестачі уваги, що приділяється аналізу і вивчення причин помилкових технічних дій спортсмена, що призводять до проведення суперником результативної атаки, і ігноруванні первинних рухових проявів (маркерів) противника, облік яких дозволяє каратистів своєчасно прийняти правильне рішення про виконання відповідного технічного прийому.

У роботах останнього десятиліття поруч авторів наголошується на необхідності включення в процес підготовки єдиноборців інноваційних

тренувальних засобів, що підвищують швидкість і точність отримання оперативної інформації про дії противника. Дана точка зору базується на теорії випереджаючого відображення дійсності, згідно з якою, як вказував П.К. Анохін, «... жоден організм не міг би протистояти впливам навколишнього середовища, якби він не мав можливості реагувати за принципом випереджаючого збудження, тобто створювати для себе такі пристосувальні реакції, які були б йому необхідні для підтримки взаємини із середовищем. Разом з тим, слід зазначити, що серед зазначених експертів немає єдиної думки з питань про те, що повинно входити в програмно-методичне забезпечення технічної підготовки юних каратистів в контексті сучасних вимог і правил змагальної діяльності в даному виді єдиноборств; якими мають бути структура і зміст тренувального процесу в карате, здатного забезпечити якісне зростання спортивної майстерності на основі оперативної інформації про дії суперника.

Об'єкт дослідження - тренувальний процес юних каратистів у віці 15 - 17 років.

Предмет дослідження - засоби, методи і форми технічної підготовки юних каратистів на етапі спортивної спеціалізації.

Мета дослідження - розробити, науково обґрунтувати та експериментально апробувати методіку технічної підготовки юних каратистів на основі оперативної інформації про рухових діях суперника.

Гіпотеза дослідження. Експериментальна методика технічної підготовки юних каратистів буде ефективною і педагогічно доцільною, якщо:

- в якості основного засобу розвитку здатності до отримання та обробки оперативної інформації про дії суперника використовувати програмно-діагностичний комплекс, який дозволяє визначати і покращувати показники рухової реакції, підвищує точність відмірювання тимчасових інтервалів рухів, швидше виявляє помилкові дії суперника, забезпечує своєчасне реагування на початкові ознаки підготовки противником атаки;

- в спарингу застосовувати рухові завдання, які демонструють помилкові технічні дії, які призводять до результативної атаці з боку суперника;

- в рамках тренувального процесу навчати спортсмена вибору бойової позиції, що забезпечує результативність в поєдинку, відповідно до варіантів дистанцій ведення бою і з урахуванням рухових проявів суперника.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень результативності різних атакуючих пріємів юних каратистів і класифікувати їх помилкові технічні дії, що призводять до пропуску результативних ударів під час змагального поєдинку.

2. Виявити у юних каратистів різної спортивної кваліфікації специфіку демонстрації швидкості рухової реакції і здатності до отмериванню тимчасових інтервалів рухів, встановити особливості рухових проявів майбутнього атакуючого дії суперника.

3. Розробити і науково обґрунтувати методику технічної підготовки юних каратистів, що дозволяє за допомогою програмно-діагностичного комплексу підвищити рівень і якість обробки оперативної інформації про рухових діях суперника.

4. Експериментально апробувати і оцінити ефективність авторської методики технічної підготовки юних каратистів на основі оперативної інформації про рухових діях суперника.

Для вирішення зазначених вище завдань використовували такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, документальних і архівних матеріалів, анкетування, фізіологічні методи діагностики, педагогічні спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження:

- розроблена і науково обґрунтована методика технічної підготовки юних каратистів на основі оперативної інформації про рухових діях суперника, що забезпечує високу змагальну результативність за рахунок

більш точного оцінювання спортсменом просторово-часових параметрів поєдинку і своєчасного прийняття правильного рішення про виконання відповідних технічних прийомів;

- доведено необхідність застосування в рамках технічної підготовки юних каратистів програмно-діагностичного комплексу, що дозволяє єдиноборці успішно розвивати здатність до оперативної обробці інформації про дії суперника і підвищувати швидкість реагування на рухові прояви прогнозованої атаки противника;

- запропоновано класифікацію помилкових технічних дій каратиста в змагальному поєдинку, які дозволяють його супернику проводити результативні атакуючі прийоми.

Теоретична значимість дослідження полягає в доповненні теорії і методики спортивного тренування юних каратистів положеннями і висновками, в яких:

- з урахуванням концептуальних положень теорії випереджаючого відображення дійсності описані тренувальні завдання, що дозволяють підвищити рівень технічної підготовленості спортсменів на основі оперативної інформації про рухові дії суперника;

- пояснюються механізми спеціального тренування навичок візуального визначення помилкових технічних дій суперника, що дозволяють підвищити швидкість прийняття своєчасно правильного рішення про виконання відповідних технічних прийомів;

- конкретизуються рухові прояви прогнозованих дій юних каратистів в залежності від варіантів бойових дистанцій.

Практична значимість отриманих результатів дослідження полягає в тому, що реалізація в навчально-тренувальному процесі каратистів 15 - 17 років запропонованої методики технічної підготовки на основі оперативної інформації про рухові дії суперника сприяє підвищенню рівня технічної підготовленості і тактичної оснащеності юних єдиноборців.

Отримані результати дослідження та практичні рекомендації можуть бути використані в практиці роботи тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів та секцій з різних видів єдиноборств, а також в навчальному процесі студентів вузів фізичної культури, на курсах підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки тренерів і викладачів фізичної культури.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (143). Загальний обсяг дипломної роботи складає 79 сторінок, вона містить 12 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; розглянуто основні навички каратиста як базова структура формування технічної майстерності, методи розвитку і діагностики рухових реакцій каратиста, формування технічної майстерності каратистів на основі дослідження тимчасових факторів рухових дій, аналіз структури і змісту змагального поєдинку в карате.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, документальних і архівних матеріалів, анкетування, фізіологічні методи діагностики, педагогічні спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі «Результати дослідження та їх обговорення» нашого дослідження виникає необхідність розкриття причин початку атакуючих і контратакують дій в поєдинку карате. Для вирішення поставленого завдання ми використовували анкетне опитування і аналіз змагальних поєдинків за відеоматеріалів. Анкетне поріс проводився нами на змаганнях різного рівня серед спортсменів від 14 років і старше, рівень кваліфікації: від третього дорослого спортивного розряду і вище. Всього в опитуванні взяло участь понад 230 спортсменів.

Найбільш частою причиною початку атаки є спроба виклику суперника на технічне дію з виконанням контратаки до або після удару. Дану причину позначили 94,3% респондентів. Помилка суперника до або після удару є найпопулярнішою причиною для початку атаки в 93,7% випадків. Спроба зайняти центр майданчика і змістити суперника ближче до обмежувальної лінії, є причиною для виконання атакуючих або контратакують дій в 64,2%. У 42,8% спортсмени починають атакувати, коли суперник знаходиться на ударній дистанції. Атака з метою провокації суперника на порушення знаходиться в рейтингу причин на п'ятому місці (34,8%).

Таблиця 1

Причини початку атакуючих і контратакують дій в поєдинках карате

Причини	Частота використання (%)
Спроба здійснити виклик суперника на технічне дію (удар, зближення, відступ) з виконанням контратаки на випередження або після удару.	94,3
Помилка суперника до або після удару («провал», набігання, втрата візуального контролю, відкрита для атакуючого удару зона).	93,7
Спроба зайняти центр майданчика і змістити суперника ближче до обмежувальної лінії.	64,2

Суперник увійшов на ударну дистанцію	42,8
Атака з метою провокації суперника на порушення (захоплення, вихід за лінію, падіння).	34,8
Спроба взяти бал за рахунок швидкості і несподіванки удару	23,5

Для оцінки здатності до визначення помилки противника, був проведений педагогічний експеримент, в якому перед випробовуваними була поставлена задача: одному спортсмену виконує одну з помилок, другий - в цей же час - повинен визначити помилку і зреагувати заданим технічним дією.

Пропонувалося виконання завдань в двох варіантах: 1) другого каратистів заздалегідь відома помилка, яку демонструватиме перший спортсмен; 2) другого каратистів помилка заздалегідь невідома. Всього в експерименті взяло участь 52 спортсмени віком від 15 років і старше, з рівнем спортивної кваліфікації: 3 розряд - 16 осіб; 2 розряд - 12 осіб; 1 розряд - 10 осіб; КМС - 5 осіб; МС - 8 осіб. Всі випробовувані були розбиті на 3 групи за рівнем кваліфікації. Перша група - 3 і 2 розряд ($n = 28$), друга група - 1 розряд і КМС ($n = 15$), третя група - МС ($n = 8$). У дослідженні обчислювалося кількість своєчасних і адекватних реакцій на досконалу суперником помилку. У завданнях з відомою помилкою необхідно було виконати за 10 повторень кожного типу помилки, всього 40 разів. У завданнях з невідомою помилкою виконувалося також 40 повторень. Результати дослідження представлені в Табл. 2.

Таблиця 2

Зорове сприйняття помилок суперника в карате різної спортивної кваліфікації

Завдання	1 група $n=28$ (3–2 розряд)	2 група $n=15$ (1 розряд – КМС)	3 група $n=8$ (МС) – ($x \pm m$)	трозр. 1 гр.-2 гр. Р	трозр. 1 гр.-3 гр. Р	трозр. 2 гр.-3 гр. Р

	$(x \pm m)$	$(x \pm m)$				
Відома помилка	18,2±2,1	20,4±2,3	25,7±2,7	t=3,4 <0,05	t=4,8 <0,05	t=3,8 <0,05
Помилка не відома	6,2±1,5	8,0±1,9	11,7±2,0	t=3,6 <0,05	t=4,1 <0,05	t=3,9 <0,05

Отримані результати виявляють, на наш погляд, досить критичну ситуацію, що виражається в низькому рівні здатності прогнозувати помилки суперника і правильно реагувати. Залежно від спортивної кваліфікації спортсмени беруть від 70 до 85% ситуацій, в яких була можливість отримати бали.

Визначивши початкові ознаки початку атакуючих ударів, нами був проведено дослідження сприйняття атаки каратистів різної кваліфікації. Завдання полягало у виявленні швидкості і точності передбачення атакуючого удару спортсменами. Процес дослідження мав на увазі зйомку на відеокамеру з роздільною здатністю 240 кадрів в секунду атакуючих дій одного спортсмена і передбачення початку цього дії іншим спортсменом. Більш докладно весь процес дослідження описаний у другому розділі.

Було сформовано три групи каратистів різної спортивної кваліфікації. У першій групі були зібрані каратистів III і II дорослого розряду (n = 28). У другій групі були каратистів I розряду і КМС (n = 15). Третя група складалася з майстрів спорту (n = 8). Спортсменам був відомий початковий ознака атаки і дистанція бою, але невідомо - з якої ноги буде наноситися удар (табл. 3).

Таблиця 3

Передбачення первинних ознак атакуючих ударів каратистів різної спортивної кваліфікації (к-ть разів)

Стойка	Дистанція	1 група, n=28	2 група, n=15	3 група, n=8(МС)
--------	-----------	------------------	------------------	---------------------

		(3–2 розряд) ($\bar{x} \pm m$)	(1 розряд–КМС) ($\bar{x} \pm m$)	$\bar{x} \pm m$
Відкрита	Дальня	3,7±1,7	4,9±1,0	6,8±0,8
	Середня	2,4±1,9	3,4±1,9	6,1±1,2
Закрита	Дальня	3,5±1,5	4,7±1,4	5,5±0,5
	Середня	2,4±1,7	3,4±1,3	4,3±1,5

У відкритій стійці на дальній дистанції випробуваним першої групи вдалося передбачити $3,7 \pm 1,7$ удару. При скороченні дистанції результат став помітно гірше ($2,4 \pm 1,9$ удару). У другій групі з дальньої дистанції спортсменам вдалося правильно зреагувати на $4,9 \pm 1,0$ удару, на середній дистанції на $3,4 \pm 1,9$ удару. Більш досвідченим спортсменам з третьої групи в 10 повторах на дальній дистанції, правильно вдалося зреагувати на $6,8 \pm 0,8$ удару, на середньої результат був трохи нижче $6,1 \pm 1,2$ удару.

У закритій стійці результати не сильно відрізнялися від показників у відкритій стійці. У першій групі на дальній дистанції вдалося правильно зреагувати на $3,5 \pm 1,5$ удару, на середньої $2,4 \pm 1,7$ удару. Друга група зуміла передбачити $4,7 \pm 1,4$ удару на дальній дистанції і $3,4 \pm 1,3$ удару на середньої. У третій групі результати погіршилися в порівнянні з відкритою стійкою. На довгій дистанції випробовувані зуміли правильно зреагувати на $5,5 \pm 0,5$ удару, на середній дистанції на $4,3 \pm 1,5$ удару.

Для проведення педагогічного експерименту було сформовано дві групи загальною чисельністю 68 осіб: експериментальна ($n = 34$) і контрольна ($n = 32$). На початку експерименту був проведений порівняльний аналіз ряду параметрів технічної підготовленості, включаючи такі показники рухових реакцій: проста зорова реакція, складна зорова реакція, реакція на об'єкт, що рухається. Результати вимірювань представлені в Табл. 4.

Таблиця 4

Показники рухових реакцій в експериментальній і контрольній групах

до експерименту

Вид реакції	ЕГ, n=34 час (мс) ($\bar{x} \pm m$)	КГ, n=32 час (мс) ($\bar{x} \pm m$)	трасч.	P
Проста реакція	414,1±58,0	404,7±66,4	0,4	P>0,05
Складна реакція	497,7±68,8	513,0±67,1	0,5	P>0,05
РРО (помилка)	-2,0±3,8	-1,0±5,5	0,1	P>0,05

Вимірювання простий рухової реакції показало незначну перевагу контрольної групи (404,0 ± 66,4 мс) в експериментальній групі цей показник склав (414,1 ± 58,0 мс). Різниця показників статистично не достовірна. Аналогічна картина в вимірі складної рухової реакції, в експериментальній групі середнє значення знаходиться на рівні 497,7 ± 68,8 мс, в контрольній даній показник трохи вище 513,0 ± 67,1 мс. Середній час помилки у вимірі реакції на рухомий об'єкт склало: в експериментальній групі - 2,0 ± 3,8 мс, в контрольній - 1,0 ± 5,5 мс. В останньому випадку, як і в двох попередніх різниця середніх показників статистично не підтверджена. Проведені вимірювання рухових реакції дозволяють зробити висновок про однаковому рівні їх розвитку в двох групах.

Для перевірки основної гіпотези ми провели друге тестування за підсумками річного тренувального циклу. Відстеження параметрів коефіцієнтів технічної і тактичної підготовленості проводилося на контрольних поєдинках, а також на змаганнях. Результати вимірювань представлені в Таблиці 5.

Таблиця 5

Міжгрупове порівняння експериментальних факторів за підсумками дослідження

Експериментальні фактори	ЕГ (n=34) ($\bar{x} \pm m$)	КГ (n=32) ($\bar{x} \pm m$)	трасч.	P

Спортивна кваліфікація (розряд)	1,2 \pm 0,1	1,8 \pm 0,1	3,0	<0,05
Коефіцієнт технічної підготовленості (<i>KtexII</i>) (у.о.)	36,9 \pm 1,5	30,6 \pm 1,7	2,7	<0,05
Коефіцієнт тактичної підготовленості (<i>КТП</i>) (у.ою)	26,8 \pm 1,9	20,5 \pm 1,5	2,6	<0,05

Вимірювання, проведені після експерименту, показали достовірне перевагу ЕГ над КГ за всіма експериментальним факторам. Показник спортивної кваліфікації в ЕГ (1,3 \pm 0,1) практично у всіх спортсменів виріс до I розряду, 15% зуміли виконати норматив КМС, два спортсмени виконали норму МС. У КГ (1,8 \pm 0,1) середній показник був ближче до 2 розряду, 10% виконали норму КМС, норматив МС залишився невиконаним. Достовірність відмінностей двох середніх величин підтверджується в 95% випадків.

Значення коефіцієнта технічної підготовленості в ЕГ зростає на 32%. В середньому склало 36,9 \pm 1,5. У контрольній групі коефіцієнт підвищився на 22% (30,6 \pm 1,7). У 95% випадків дані двох груп мають достовірні відмінності.

Зростання КТП в експериментальній групі склав 43% (26,8 \pm 1,9). У контрольній групі рівень тактичної підготовленості підвищився всього на 23% (20,5 \pm 1,5). Достовірність відмінностей підтверджена при 95% рівні значимості. Таке значне зростання коефіцієнта тактичної підготовленості у представників ЕГ можна пояснити застосуванням програмного комплексу діагностики та розвитку рухових реакцій. Успішний розвиток здатності «відчувати» належний за часом момент для нанесення удару дозволяє успішніше вирішувати тактичні завдання в ході поєдинку.

Після року занять із застосуванням програмно-діагностичного комплексу каратистів експериментальної групи змогли достовірно збільшити

показники спортивної кваліфікації, а також параметри технічної підготовленості. У них було виявлено зростання експериментальних факторів від 22% до 43%. Результати даного педагогічного експерименту доводять переваги розробленого нами програмно-діагностичного комплексу, позитивно впливає на показники здатності юних каратистів до отримання та обробки оперативної інформації про дії суперника і дозволяє ефективно здійснювати технічну підготовку єдиноборців на етапі поглибленої спеціалізації.

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналітичної оцінки понад 1500 поєдинків за участю каратистів різних вікових груп і спортивної кваліфікації встановлено, що в 36,6% випадків результативним є бічний удар ззаду стоїть ногою; 30% отримання балів в бою доводиться на той же удар попереду стоїть ногою; 7,7% балів в сутичці нараховують за прямий удар попереду стоїть ногою і, в середньому, по 6,7% балів приносять удари зверху попереду стоїть і ззаду стоїть ногою. Удар відведеної назад рукою приносить бали в 5,3% випадків. Бічні удари ногою з обертанням, прямий удар ззаду стоїть і прямий удар з обертанням ззаду стоїть ногою мають результативність від 0,8% до 3%.

2. Аналіз змагальної діяльності юних каратистів дозволив визначити дві групи помилкових технічних дій, що призводять до пропуску результативних ударів під час змагального поєдинку, і причини виникнення таких помилок може:

1) причини, пов'язані з низьким рівнем показників рухової реакції (помилкові технічні дії: відкрита для результативного удару суперника зона на захисному жилеті або шоломі; втрата безпечної дистанції з суперником; реагування на помилковий удар суперника);

2) причини, пов'язані з недостатнім рівнем технічної підготовленості

(помилкові технічні дії: несвоєчасне зближення з суперником перед нанесенням йому удару; втрата візуального контролю за діями суперника; «провал» після атакуючого удару).

3. Дослідження рухових реакцій ніг у юних каратистів різної кваліфікації встановило зниження часу простою і складною реакцій в залежності від рівня спортивної підготовки. Середній час помилки в реагуванні на об'єкт, що рухається демонструє тенденцію до зниження з ростом кваліфікації каратиста. Аналогічна взаємозв'язок виявлена в дослідженні почуття тимчасових інтервалів - виявлено зменшення часу помилки з підвищенням рівня спортивної майстерності спортсмена. За підсумками дослідження зафіксовано не пов'язане зі спортивною кваліфікацією єдиноборців збільшення часу помилки при збільшенні заданого для відмірювання часу.

4. Застосування в тренувальному процесі розробленого програмно діагностичного комплексу забезпечує: 1) визначення та поступальний поліпшення показників рухових реакцій; 2) підвищення точності відмірювання тимчасових інтервалів часу; 3) швидке виявлення помилкових технічних дій суперника; 4) своєчасне реагування на початкові ознаки підготовки противником атаки.

5. Використання експериментальної методики в тренувальному процесі каратистів дозволяє: підвищити точність оцінювання спортсменом просторово-часових параметрів поєдинку; розвивати навички виявлення і оцінювання рухових проявів майбутнього атакуючого дії суперника; своєчасно приймати єдиноборці правильні рішення про виконання в ході бою у відповідь технічних дій; класифікувати з урахуванням різних бойових позицій і дистанцій ведення поєдинку помилкові технічні дії, що призводять до пропуску результативних ударів під час сутички.

За підсумками педагогічного експерименту показники коефіцієнта технічної підготовленості покращилися в експериментальній групі на 32%, в контрольній групі коефіцієнт підвищився на 22%. Зростання коефіцієнта

тактичної підготовленості за результатами дослідження в експериментальній групі склав 43%, в той час як до контрольної групи рівень тактичної підготовленості підвищився всього на 23%.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Механізми корекції структури тренувальних навантажень за параметрами обсягу та інтенсивності в карате начальному етапі підготовки. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження наукового обґрунтування та експериментальної апробації методики технічної підготовки юних каратистів на основі оперативної інформації про рухових діях суперника. Розроблена і науково обґрунтована методика технічної підготовки юних каратистів на основі оперативної інформації про рухових діях суперника, що забезпечує високу змагальну результативність за рахунок більш точного оцінювання спортсменом просторово-часових параметрів поєдинку і своєчасного прийняття правильного рішення про виконання відповідних технічних прийомів. Доведено необхідність застосування в рамках технічної підготовки юних каратистів програмно-діагностичного комплексу, що дозволяє єдиноборці успішно розвивати здатність до оперативної обробці інформації про дії суперника і підвищувати швидкість реагування на рухові прояви прогнозованої атаки противника. Запропоновано класифікацію помилкових технічних дій каратиста в змагальному поєдинку, які дозволяють його супернику проводити результативні атакуючі прийоми.

Ключові слова: класифікація помилкових технічних дій каратиста, оперативна інформація, структури тренувальних навантажень.