

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Тимоша Олександр Олександрович

**РОЗРОБКА ЕФЕКТИВНИХ МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ В ПЕРІОД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ
АКТУАЛЬНИХ ДЛЯ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ**

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 імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

д.б.н., професор

Остапченко Л.І., Чорноморський Національний університет імені Петра Могили

Рецензент:

к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент

Тарасова Г.К., Чорноморський Національний університет імені Петра Могили

Захист відбудеться __ лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському Національному університеті імені Петра Могили (вул. 68 Десантників, 10, м.Миколаїв, 54003)

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

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку спорту в різних країнах світу все більшої популярності серед молоді набувають єдиноборства. Карате є швидкісно-силовий, динамічний, ациклічний вид спорту, який характеризується складно координаційною технікою. Удосконалення підготовки каратистів на сьогоднішній день - багатогранна і багатопланова задача, що включає в себе ряд напрямків, в числі яких оптимізація техніко-тактичної підготовки, забезпечення приросту показників функціональної працездатності, застосування засобів фармакології, харчування спортсменів і інші. В умовах постійно конкуренції, що загострюється на міжнародній спортивній арені в боротьбу вступають не тільки спортсмени. Сучасний спорт диктує умови перемоги для вчених і тренерів, які знаходяться в постійному пошуку шляхів, які забезпечують максимально можливий приріст спортивних результатів. У спортивних єдиноборствах для досягнення успіху необхідно проявляти дуже значимі вольові зусилля, які часом визначають результат поєдинку. Наявність, вираженість, здатність до прояву спортсменами вольових якостей, в поєднанні з високою морально-етичною вихованістю грають, часто, вирішальну роль в досягненні перемоги. Унікальність практики контактних бойових єдиноборств полягає в тому, що тренувальний процес пов'язаний з моделюванням ситуацій прямого протиборства з супротивником, безпосереднім «контактом» лицем до лиця, що обумовлює неоціненний психологічний компонент підготовки спортсменів. У зв'язку з цим, особливої уваги заслуговує психолого-педагогічний супровід тренувального процесу. Рішення задач оптимізації психологічної підготовки спортсменів виступають важливим і необхідним елементом тренувальної діяльності каратистів.

Особливої актуальності дана проблема набуває на тренувальному етапі. Змагальна практика у дітей 10-12 років свідчить про те, що показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості перспективних спортсменів знаходяться приблизно на одному рівні. Що визначає успіх у одних спортсменів і поразки у інших? У спорті є безліч прикладів, коли всупереч усім прогнозам, заснованим на

оцінці кондицій спортсмена, виграє відносно слабкий спортсмен в техніко-тактичному або фізичному плані - пояснюють це, як правило, факторами вольовий і морально-етичної підготовленості. Високий емоційний підйом, прояв вольових зусиль і прагнення перемогти нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником.

У контексті нашого дослідження морально-етична підготовка - це спортивно-педагогічний процес, спрямований на виховання морально-етичних норм поведінки і цінностей, прийнятих в спортивно-культурному співтоваристві, якими керується особистість (спортсмен) в різних життєвих ситуаціях. Безсумнівно, спорт - це школа перемог і поразок, це школа життя. Спорт прищеплює духовно-моральні орієнтири молодого людини, тренує волю, які закладаються в процесі життєдіяльності спортивного колективу, проте моральні установки, перш за все, формує тренер, спираючись на моделі виховання морально-етичних і вольових якостей.

Ступінь наукової розробленості теми дослідження. Проблема морально-етичного виховання отримала найбільш широке висвітлення в наукових працях професора В.В. Белорусовой. 2015. Нею було підкреслено, що виховання морально-етичних якостей у спортсменів є однією з найважливіших категорій спортивної підготовки. Особливу значущість морального виховання юних спортсменів-єдиноборців виділили дослідники С.М. Ашкіназі, 2004, А.Ф. Шестак, 2012, В.Л. Марищук, 2008 та ін. В дослідженнях С.М. Ашкіназі, 2009 виділений принцип випереджаючого формування моральної свідомості і поведінки. Даний принцип обумовлений тим, що в разі відставання морального виховання особистості від становлення техніки спортсменів-єдиноборців може з'являтися небезпека прояви агресії по відношенню до однолітків за рахунок фізичної переваги. У зв'язку з цим, актуалізація та наукове обґрунтування процесу морально-етичної і вольової підготовки є концептуально значущою проблемою даного дослідження.

Однак в даний час існує потреба в науково обґрунтованих методиках вдосконалення психолого-педагогічного супроводу юних каратистів, які могли б бути використані в широкій практиці, так як вже наявні методи застосовуються в підготовці, як правило, висококваліфікованих спортсменів. Проаналізовані нами

наукові дослідження підтверджують той факт, що підготовка спортсменів-каратистів вимагає педагогічного супроводу в контексті виховання морально-етичних і вольових якостей.

Таким чином, актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю вирішення протиріч: з одного боку, між високими вимогами, що задаються в сучасному спортивному карате, до рівня морально-етичних і вольових якостей єдиноборців в нашій країні і, з іншого, відсутністю наукового обґрунтування процесу психолого-педагогічного супроводу як однієї з найважливіших сторін багаторічної спортивної тренування. Наступне протиріччя обумовлено, з одного боку, діяльністю, пов'язаною з високим ступенем психічної напруженості, характерної для процесу підготовки в карате, з іншого, недостатньою науковою розробленістю підходів до вирішення проблеми виховання морально-етичних і вольових якостей у юних каратистів.

Мета дослідження - розробити і науково обґрунтувати модель морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів і програмно-методичне забезпечення тренувального процесу на тренувальному етапі з використанням елементів контактних видів єдиноборств.

Об'єкт дослідження - тренувальний процес юних каратистів, які займаються на тренувальному етапі.

Предмет дослідження - морально-етична і вольова підготовка юних каратистів з використанням елементів повно-контактних видів єдиноборств.

В основу дослідження покладена гіпотеза, згідно з якою морально моральна і вольова підготовка юних каратистів буде ефективною, якщо:

- спираючись на теоретико-методологічні концепції спортивного тренування, будуть виявлені і обґрунтовані засоби і методи застосування в тренувальному процесі юних каратистів елементів суміжних контактних видів єдиноборств, створений комплекс виховних заходів, спрямованих на формування морально-етичних і вольових якостей і реалізація психодіагностичного тестування;
- розроблено й обґрунтовано модель морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів контактних видів єдиноборств;

- розроблено та експериментально обґрунтовано програмно-методичне забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів контактних видів єдиноборств;

Для реалізації основної мети і перевірки висунутої гіпотези поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів і актуалізувати необхідність підвищення ефективності тренувального процесу в даному напрямку.

2. Розробити модель і програмно-методичне забезпечення морально-моральної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів контактних видів єдиноборств.

3. Обґрунтувати ефективність моделі та програмно-методичного забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів контактних видів єдиноборств.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; психодіагностичне тестування; педагогічне тестування; моделювання; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

Наукова новизна:

1. Виявлено та обґрунтовано алгоритм побудови та реалізації моделі і програмно-методичного забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів на основі організації тренувальної діяльності з використанням елементів контактних видів єдиноборств. В основі структурного змісту кожного модуля покладено наступний алгоритм навчання:

- освоєння основних правил ведення бою в контактних видах єдиноборств;
- вивчення специфіки ударної техніки руками і ногами;
- освоєння елементів борцівської техніки, захоплень і прийомів, а так же больових прийомів;

- проведення тренувальних спарингів відповідно до правил змагань в суміжних видах спорту і у відповідній екіпіровці.

2. Розроблено й обґрунтовано модель морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів на основі елементів повно-контактних ударних видів єдиноборств, яка розкриває змістовні основи її структурних елементів і послідовність їх реалізації: концептуальні підходи, на які орієнтовано побудова тренувальної діяльності; тематичний зміст; методи діагностики; контроль; зміст модулів; аналіз і коригування отриманих результатів. Модель є науково-теоретичною опорою тренувального процесу морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів.

3. Розроблено програмно-методичне забезпечення тренувального процесу, що включає зміст модулів і комплекс виховних заходів, що забезпечують підвищення рівня морально-етичної і вольової підготовленості юних каратистів.

4. Доведено ефективність моделі морально-етичної і вольової підготовки і програмно-методичного забезпечення з використанням елементів контактних видів єдиноборств.

Теоретична значимість. Отримані результати дослідження суттєво доповнюють наявні знання про особливості побудови тренувального процесу в контексті психолого-педагогічного супроводу.

Теорія педагогіки доповнена розробленою моделлю морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів на основі елементів повно-контактних ударних видів єдиноборств. Обґрунтовано модель і програмно-методичне забезпечення, яке підтверджує ефективність процесу морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів на основі елементів повно-контактних ударних видів єдиноборств.

Практична значимість дослідження полягають в тому, що отримані результати можуть бути використані при плануванні та здійсненні тренувального процесу в умовах спортивних шкіл, спортивних шкіл Олімпійського резерву, спортивних клубів єдиноборств. Розроблена модель і програмно-методичне забезпечення запропоновані тренерам спортивних єдиноборств м. Миколаїв.

Також результати експериментального дослідження можуть бути використані в освітньому процесі закладів професійної та вищої освіти, що здійснюють

підготовку фахівців, які навчаються на кафедрі теорії та методики єдиноборств і при організації курсів підвищення кваліфікації тренерів.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (179). Загальний обсяг дипломної роботи складає 84 сторінок, вона містить 6 таблиць і 7 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 «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто роль і місце тренувального етапу (спортивної спеціалізації) в структурі багаторічної спортивної підготовки каратистів; вікові особливості розвитку дітей 10-12 років; морально-етичні та вольові якості як компонент структури особистості спортсмена-єдиноборця; шляхи підвищення ефективності морально-етичної та вольової підготовки.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; психодіагностичне тестування; педагогічне тестування; моделювання; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» експериментально доведено ефективність моделі та програмно методичного забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів повно-контактних ударних видів єдиноборств.

Ступінь прояву і стійкості вольової якості дозволяє нам дати об'єктивну

оцінку, і розглянути більш детально в умовах спортивної діяльності, так як значущим ознакою для нас є ступінь сталості прояви вольового зусилля в однотипних ситуаціях, а не генералізованості.

Таким чином, ми відстежили динаміку по одному параметру - вираженості вольових якостей (табл. 1). Рівень розвитку визначається як: низький - до 20 балів, середній - від 20 до 30 і високий-від 30 до 40 балів.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз зміни показників вольових якостей у юних каратистів ЕГ (n = 23) і КГ (n = 24)

Найменування вольових якостей (ВЯ)	Група	До експерименту, $X \pm \sigma$	Після експерименту, $X \pm \sigma$	p
Цілеспрямованість (ЦС) (бали)	ЕГ	21,8±4,44	29,3±6,15	p≤0,05
	КГ	21,7±4,68	22,9±4,05	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Сміливість і рішучість (СР) (бали)	ЕГ	22,2±4,91	32,5±5,96	p≤0,05
	КГ	21,9±3,19	23,8±4,92	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Наполегливість і завзятість (НЗ) (бали)	ЕГ	22,6±4,8	32,1±4,81	p≤0,05
	КГ	21,3±4,88	22±4,86	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
ініціативність і самостійність (ІС) (бали)	ЕГ	21,7±5,68	28,1±7,61	p≤0,05
	КГ	20,3±4,16	22,4±4,72	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Самовладання і витримка (СВ) (бали)	ЕГ	20,3±4,03	27,2±5,11	p≤0,05
	КГ	20,5±3,12	21,8±4,69	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

Показники вольової підготовленості після реалізації програми в ЕГ зазнали значних змін (рис. 1-2). Так, за якістю «Цілеспрямованість» (ЦС) достовірно збільшилися показники з $21,8 \pm 4,44$ до $29,3 \pm 6,15$, приріст на 34%, в той час як в КГ

достовірних відмінностей в зміні показників не виявлено - з $21,7 \pm 4,68$ до $22,9 \pm 4,05$, приріст на 5%. за якістю «Сміливість і рішучість» (СР) зростання показників в ЕГ склав з $22,2 \pm 4,91$ до $32,5 \pm 5,96$, приріст на 46%, в КГ з $21,9 \pm 3,19$ до $23,8 \pm 4,92$, приріст на 8%. За якістю «наполегливість і завзятість» (НЗ) в ЕГ з $22,6 \pm 4,8$ до $32,1 \pm 4,81$, приріст на 42%, в КГ з $21,3 \pm 4,88$ до $22 \pm 4,86$, приріст на 7%; За якістю «ініціативність і самостійність» (ІС) в ЕГ з $21,7 \pm 5,68$ до $28,1 \pm 7,61$, приріст на 29%, в КГ з $20,3 \pm 4,16$ до $22,4 \pm 4,72$, приріст на 10%. За якістю «самовладання і витримка» (СВ) з $20,3 \pm 4,03$ до $27,2 \pm 5,11$, приріст на 33%, в КГ з $20,5 \pm 3,12$ до $21,8 \pm 4,69$, приріст всього на 11%.

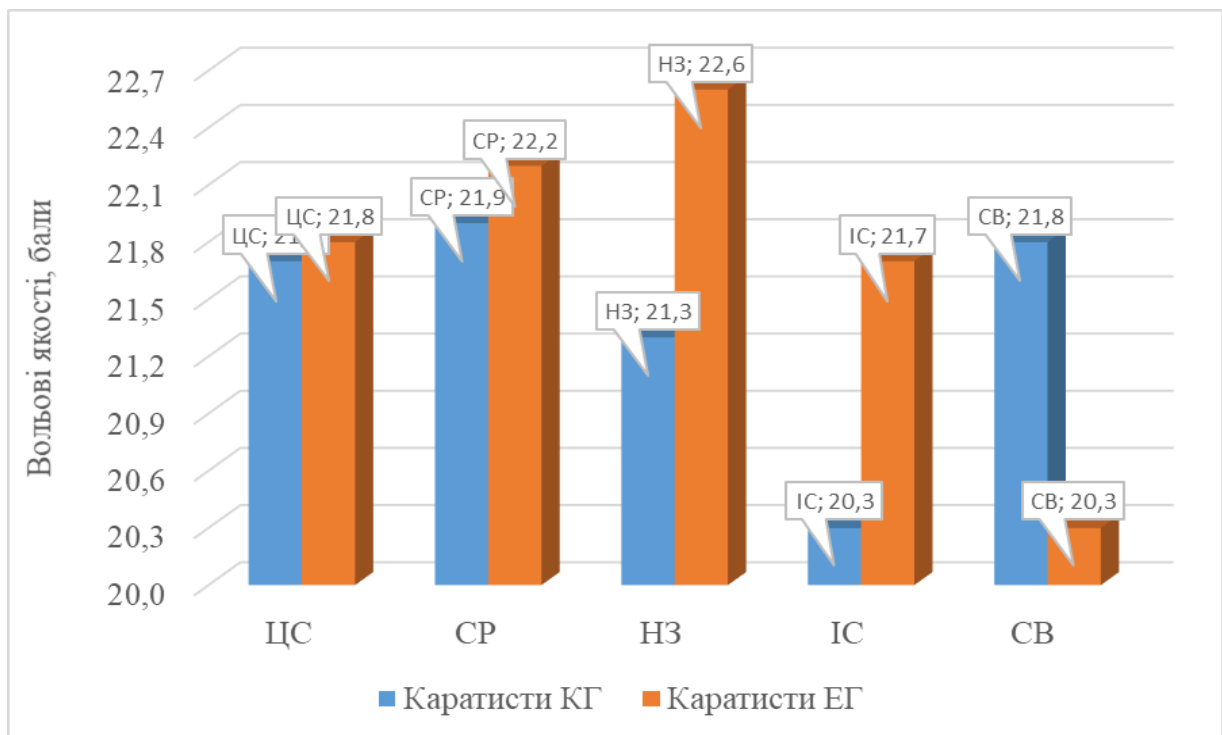


Рис. 1. Зміна рівня вольової підготовленості у каратистів ЕГ і КГ до експерименту

Умовні позначення: ЦС - цілеспрямованість, СР - сміливість і рішучість, НЗ - наполегливість і завзятість, ІС - ініціативність і самостійність, СВ - самовладання і витримка. ЕГ - експериментальна група, КГ - контрольна група.

Один з методів діагностики в нашому дослідженні реалізований у формі карти оцінки розвитку вольових якостей, де у дітей в процесі тренувань відзначається ступінь вираженості прояву тієї чи іншої якості за певний період часу.

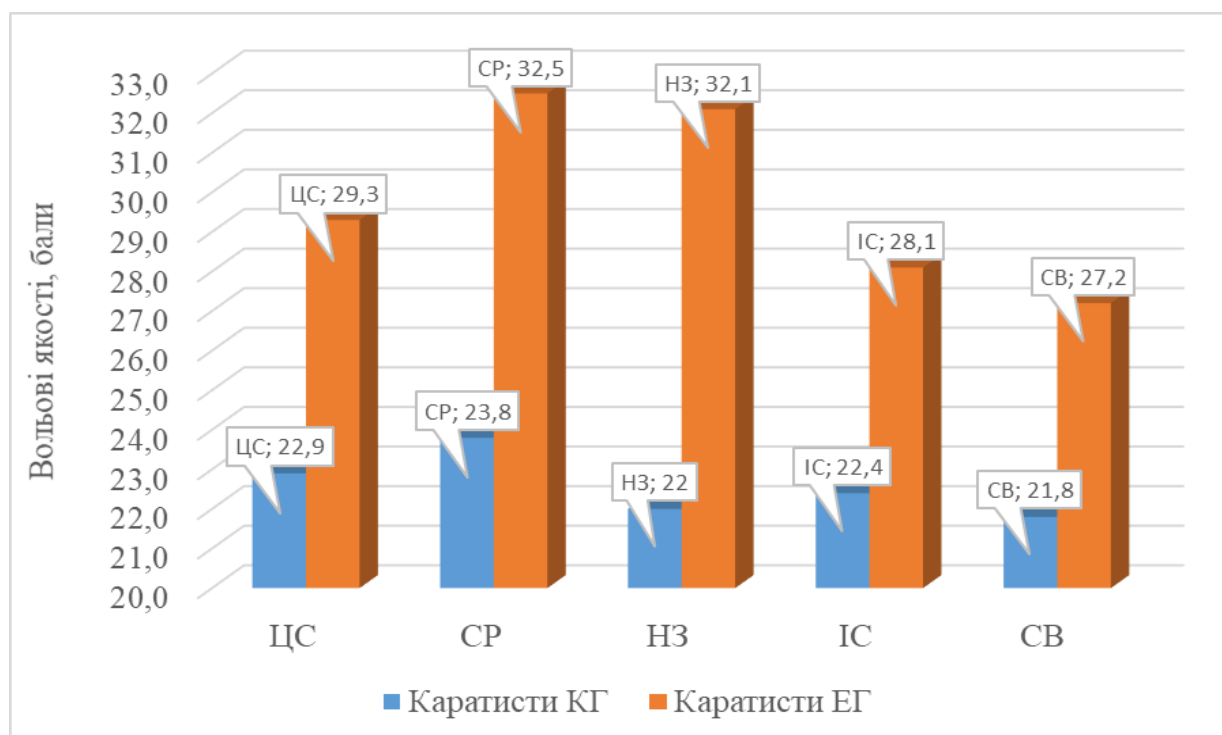


Рис. 2. Зміна рівня вольової підготовленості каратистів ЕГ і КГ після експерименту

Умовні позначення: ЦС - цілеспрямованість, СР - сміливість і рішучість, НЗ - наполегливість і завзятість, ІС - ініціативність і самостійність, СВ - самовладання і витримка. ЕГ - експериментальна група, КГ - контрольна група.

Діагностика здійснювалася по 2-м зрізах в період реалізації всього експерименту. Тренер, методом педагогічного спостереження оцінював ступінь прояву вольових якостей протягом тренувального заняття у вправах підвищеної складності, що вимагають великих зусиль, концентрації, витримки, наполегливості. Дані представлені в таблиці. До числа таких вправ ставилися: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках «кентос»; присід з ударом «мавашигері» по «маківаре»; стійка в положенні «міст» (1 хвилина); упор лежачи на ліктях «Планка» (1 хвилина); «Сивий в поперечний шпагат руки на пояс» і ін. В ході виконання вправ підвищеної складності тренер оцінював і фіксував в карті оцінок ступінь вираженості вольових якостей (рис. 2).

Результати підсумкового зрізу відображають позитивну динаміку, але в експериментальній групі ці зміни більш істотні: так кількість спортсменів в ЕГ з «низьким» рівнем вольової підготовленості знизилася на 30%, а в КГ всього на 22%.

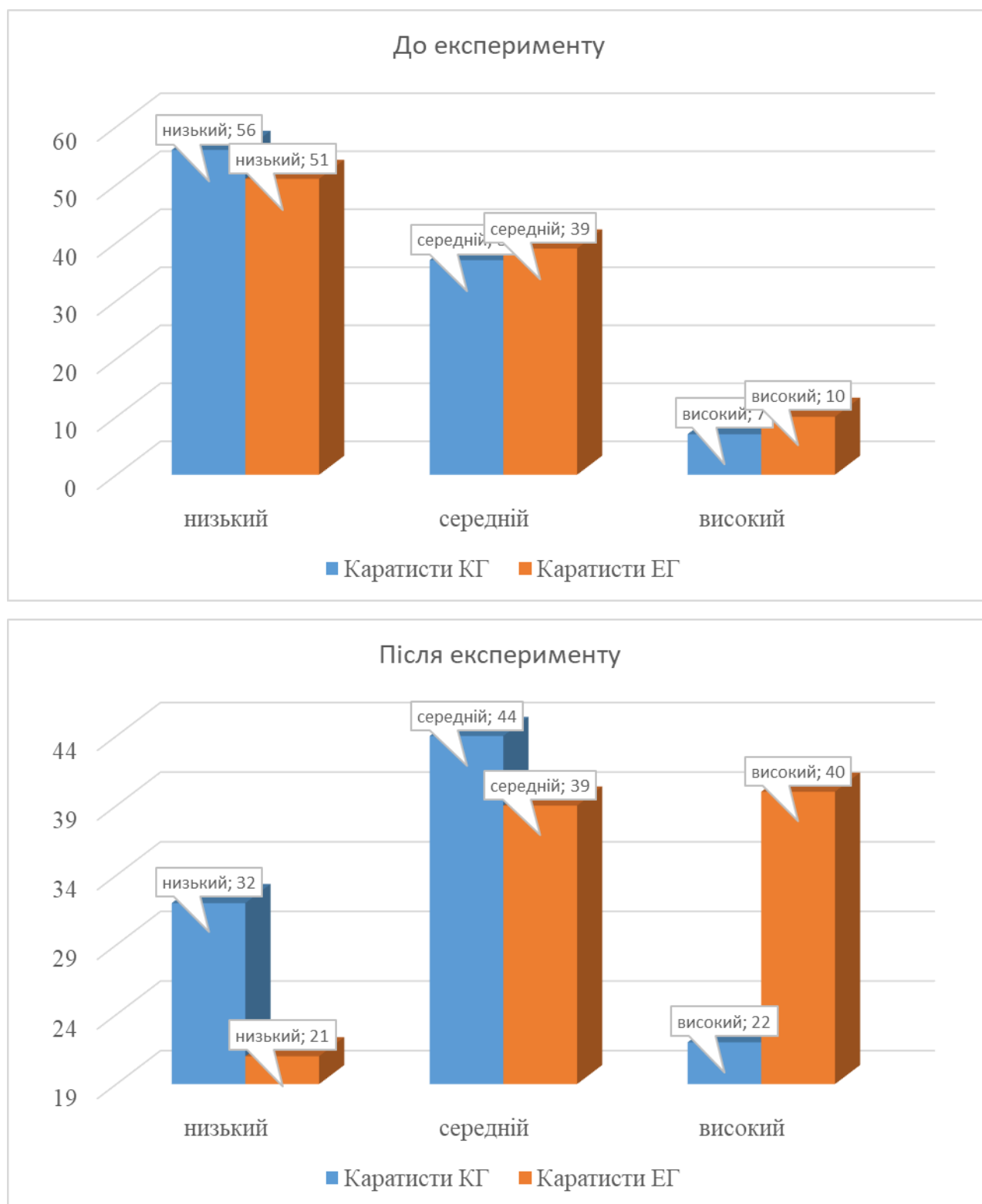


Рис. 3. Зміна рівня вольової підготовленості спортсменів по карті оцінки вольових якостей

Для виявлення домінуючих мотивів (особистісних смислів) у юних каратистів 10-12 років, що займаються на етапі початкової спортивної спеціалізації, ми

реалізували методику «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас). Методика А.В. Шаболтас, як вимірювальний інструмент домінуючих мотивів, пропонує 45 пар суджень, які виявляють різні причини, за якими діти займаються спортом; в методиці запропоновано 10 мотивів-категорій для зіставлення. Оцінка кожного мотива виконується 9 разів і з'являється можливість ранжируваних мотивів за ступенем їх вираженості (в балах).

Піддослідним запропонували вибрати з пари то висловлювання, яке найбільшою мірою підходить для нього. Потім уточнити, в якій мірі воно більше підходить. У відповідних графах бланка для відповідей потрібно поставити знак «+».

Більшою мірою виражені мотиви: Мотив соціального самоствердження (СС) - прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягають при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Ми припустили, що зміни в показнику СС зросли в зв'язку з прагненням проявити себе, виділитися, позначити важливість серед однолітків і підкреслити свою індивідуальність; соціально-моральний мотив (СМ) - прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером.

На наш погляд, переважання даного мотиву виникло в зв'язку з побічним ефектом виховної роботи за програмою морально-етичної і вольової підготовки. Спортсмени стали більш організовані, відповідальні, дружні між собою; Мотив фізичного самоствердження (ФС) - прагнення до фізичного розвитку, становленню характеру. Підвищення показників даного мотиву обумовлено оптимізацією психологічної підготовки спортсменів. Реалізація програми морально моральної і вольової підготовки вплинула на розкриття потенціалу юних каратистів.

Результати тестування ЕГ і КГ до і після експерименту представлені в таблиці 2.

Зародження прагнення до фізичного самовдосконалення, самовиховання, говорить про позитивний вплив на особистісні якості у юних спортсменів. Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) - прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів. Безумовно, продуктом процесу морально-

етичної і вольової підготовки є високий рівень мотиву, що відображає прагнення до досягнення успіху і перемоги, отже, ймовірність успішного виступу на змаганнях значно збільшується.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз динаміки показників прояву мотивів спортивної діяльності у юних каратистів ЕГ (n = 23) і КГ (n = 24)

Назва мотива (М)	Група	До експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$	Після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$	p
М. емоційного задоволення (бали)	ЕГ	10,83±3,01	11,09±2,33	p>0,05
	КГ	10,87±2,5	11,43±3,09	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. соціального самоствердження (бали)	ЕГ	10,52±3,74	14,13±3,25	p≤0,05
	КГ	11,87±2,87	10,83±3,21	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. фізичного самоствердження (бали)	ЕГ	11,74±3,18	15,13±3,14	p≤0,05
	КГ	11,78±3,7	12,43±3,56	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. соціально-емоційний (бали)	ЕГ	12,22±3,06	11,83±2,92	p>0,05
	КГ	11,74±3,12	11,35±2,35	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. Соціально-моральний (бали)	ЕГ	11,43±2,89	14,91±3,26	p≤0,05
	КГ	12,26±3,74	12,13±3,00	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. досягнення успіху в спорті (бали)	ЕГ	12,65±2,99	14,83±4,45	p≤0,05
	КГ	11,65±2,9	11,87±3,24	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. спортивно-пізнавальний (бали)	ЕГ	11,13±3,35	11,61±2,81	p>0,05
	КГ	12,52±3,36	12,48±3,04	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. раціонально-вольовий (рекреаційний), бали	ЕГ	12,09±3,34	10,87±4,05	p>0,05
	КГ	11,13±3,06	12,91±2,73	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
М. підготовки до професійної діяльності (бали)	ЕГ	12,57±3,37	10,78±3,18	p>0,05
	КГ	10,83±3,83	13,30±2,83	p≤0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
М. цивільно-патріотичний (бали)	ЕГ	11,96±2,85	11,52±2,58	p>0,05
	КГ	12,09±3,34	11,83±3,48	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

ВИСНОВКИ

1. Реалізація комплексу заходів виховного спрямування, дозволила підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу тренувального процесу. У зміст комплексу виховання морально моральних якостей, поряд з освоєнням духовно-естетичного потенціалу східних єдиноборств, входили психологічні ігри і вправи, зустрічі з Заслуженими майстрами спорту, перегляд відеоматеріалів про майстрів бойових мистецтв і фільмів про подвиги героїв і захисників Вітчизни, проведення уроків моральності. Змістовні елементи комплексу були реалізовані паралельно з модулем і завершували тренувальний мікроцикл. Аналіз результатів показав, що психолого-педагогічний супровід тренувального в контексті реалізації моделі і програмно-методичного забезпечення процесу істотно підвищує рівень морально-етичних якостей, вольових якостей, мотивацію і інтерес до занять спортом.

2. Експериментально доведено ефективність моделі та програмно методичного забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів повно-контактних ударних видів єдиноборств. Після закінчення експерименту виявлені достовірні відмінності в результатах КГ і ЕГ по реперних показниках прояви волі (при $p \leq 0,05$).

Показники вольової підготовленості після реалізації програми в ЕГ зазнали значних змін. Так, за якістю «цілеспрямованість» (ЦУ) достовірно збільшилися показники з $21,8 \pm 4,44$ до $29,3 \pm 6,15$, приріст на 34%, в той час як в КГ достовірних відмінностей в зміні показників не виявлено - з $21,7 \pm 4,68$ до $22,9 \pm 4,05$, приріст на 5%. За якістю «сміливість і рішучість» (СР) зростання показників в ЕГ склав з $22,2 \pm 4,91$ до $32,5 \pm 5,96$, приріст на 46%, в КГ з $21,9 \pm 3,19$ до $23,8 \pm 4,92$, приріст на 8%. За якістю «наполегливість і завзятість» (НУ) в ЕГ з $22,6 \pm 4,8$ до $32,1 \pm 4,81$, приріст на 42%, в КГ з $21,3 \pm 4,88$ до $23 \pm 4,86$, приріст на 7%; За якістю «ініціативність і самостійність» (ІС) в ЕГ з $21,7 \pm 5,68$ до $28,1 \pm 7,61$, приріст на 29%, в КГ з $20,3 \pm 4,16$ до $22,4 \pm 4,72$, приріст на 10%. За якістю «самовладання і витримка» (СВ) з $20,3 \pm 4,03$ до $27,2 \pm 5,11$, приріст на 33%, в КГ з $20,5 \pm 3,12$ до $22,8 \pm 4,69$, приріст всього на 11%.

Результати підсумкового зрізу по карті оцінки тренером вираженості вольових якостей відображають позитивну динаміку: так кількість спортсменів в ЕГ з «низьким» рівнем вольової підготовленості по реперних точок прояву вольових якостей - цілеспрямованості, сміливості і рішучості, наполегливості і завзятості, ініціативності і самостійності показники знизилися на 30 %, а в КГ всього на 22%.

За результатами методики визначення домінуючих мотивів (особистісних смислів) у юних каратистів 10-12 років, що займаються на етапі початкової спортивної спеціалізації «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас) в кінці експерименту визначено домінуючі мотиви: Мотив соціального самоствердження (СС) - прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягають при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами; соціально-моральний мотив (СМ) - прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером; Мотив фізичного самоствердження (ФС) - прагнення до фізичного розвитку, становленню характеру; Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) - прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів.

За обробленими результатами показників ступеня стійкості інтересу до занять спортом (за методикою Є.Г. Бабушкіна) закономірно констатувати позитивну динаміку. Зміни відображають приріст показників в значній мірі в бік стійкого інтересу до занять спортом після педагогічного експерименту.

3. Після закінчення експерименту при порівнянні показників демонструються юними каратистами ЕГ і КГ фізичної підготовленості до і після експерименту у всіх тестах відбулися зміни. Дані зміни зумовлені природним розвитком і ростом рівня підготовленості спортсменів. Реалізація методики морально-етичної і вольової підготовки не вплинула на дані параметри, а значить, не суперечить принципам спортивного тренування, і отже гармонійно інтегрується в тренувальний процес юних каратистів на тренувальній етапі. Проведений аналіз результатів показав, що висунута гіпотеза знайшла своє підтвердження, завдання вирішені, мета дослідження досягнута.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Розробка ефективних методів підвищення психо-емоційної підготовки каратистів в період використання засобів актуальних для змішаних єдиноборств. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження механізмів розробки і наукового обґрунтування моделі морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів і програмно-методичне забезпечення тренувального процесу на тренувальному етапі з використанням елементів контактних видів єдиноборств. Виявлено та обґрунтовано алгоритм побудови та реалізації моделі і програмно-методичного забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів на основі організації тренувальної діяльності з використанням елементів контактних видів єдиноборств. В основі структурного змісту кожного модуля покладено наступний алгоритм навчання: освоєння основних правил ведення бою в контактних видах єдиноборств; вивчення специфіки ударної техніки руками і ногами; освоєння елементів борцівської техніки, захоплень і прийомів, а так же больових прийомів; проведення тренувальних спарингів відповідно до правил змагань в суміжних видах спорту і у відповідній екіпіровці. Розроблено й обґрунтовано модель морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів на основі елементів повно-контактних ударних видів єдиноборств, яка розкриває змістовні основи її структурних елементів і послідовність їх реалізації: концептуальні підходи, на які орієнтовано побудова тренувальної діяльності; тематичний зміст; методи діагностики; контроль; зміст модулів; аналіз і коригування отриманих результатів. Модель є науково-теоретичною опорою тренувального процесу морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів. Розроблено програмно-методичне забезпечення тренувального процесу, що включає зміст модулів і комплекс виховних заходів, що забезпечують підвищення рівня морально-етичної і вольової підготовленості юних каратистів. Доведено ефективність моделі морально-етичної і

вольової підготовки і програмно-методичного забезпечення з використанням елементів контактних видів єдиноборств.

Ключові слова: морально-етична і вольова підготовка, юні каратисти, модель, тренувальна діяльність, програмно-методичне забезпечення.