

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації  
Кафедра одноборств

ВЕРБОВАТА ОЛЬГА ВІТАЛІЇВНА

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
КАРАТИСТІВ-ЮНІОРІВ НА ПІДСТАВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>Другий (магістерський) рівень</u> ( <i>назва освітнього рівня</i> )
галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u> ( <i>шифр і назва галузі знань</i> )
спеціальність	<u>017 «Фізична культура і спорт»</u> ( <i>код і назва спеціальності</i> )
спеціалізація	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту</u> ( <u>єдиноборства</u> ) ( <i>назва спеціальності</i> )

Науковий керівник: Романенко Вячеслав Валерійович, кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту, доцент

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність.** Тема вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки в карате WKF є актуальною, оскільки техніко-тактична підготовленість спортсменів є одним з головних компонентів змагальної діяльності та впливає на результативність виступів спортсменів. Вдосконалення технічних прийомів та тактичних дій важливо, оскільки змагальні ситуації постійно змінюються, зустрічаються різні суперники, модернізуються технічні дії, до яких каратистам слід швидко адаптуватися до нових обставин. Тому є необхідність регулярного аналізу змагальної діяльності, визначення особливостей не лише даного виду спорту, але й особливостей різних вікових та вагових категорій. На його основі розробляються методики та програми тренувального процесу для розвитку та вдосконалення різних якостей та здібностей спортсменів. Вдосконалення технічних прийомів дозволяє відпрацювати їх до автоматично правильного та швидкого виконання, а вдосконалення тактичних дій допомагає створювати нові змагальні моменти для отримання оцінки за виконання технічних дій та швидко приймати рішення під час поєдинку. Оскільки результативність змагального поєдинку визначається за кількістю оціненими суддями техніко-тактичними діями, то їх вдосконалення є переважним. Але варто звернути увагу на взаємозв'язок техніко-тактичної підготовки з іншими компонентами змагальної діяльності, наприклад, фізичною та психологічною підготовкою каратистів-юніорів, їх антропометричними даними й т. д. Наприклад, високий рівень фізичної підготовленості дозволяє спортсменам виконувати технічні дії протягом змагального часу без зниження працездатності та виникнення стану стомлення, допомагає рухатись, змінюючи темп та ритм рухів й дозволяє попередити травмування. Таким чином, поєднання техніко-тактичної підготовки спортсменів з рештою компонентів змагальної діяльності дає можливість підвищити якість ведення каратистами змагальних поєдинків. Вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки атлетів дозволяє впровадити нові шляхи вирішення поставлених задач, щоб підвищити

ефективність підготовки спортсменів та результативність їх виступів на змаганнях.

**Мета дослідження** – вдосконалити методику техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів на підставі досліджень.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналітичний огляд проблеми техніко-тактичної підготовки каратистів.

2. Провести відеокomp'ютерний аналіз змагальних поєдинків каратистів високої кваліфікації та каратистів-юніорів.

3. Розробити комплекси спеціальних вправ для вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків.

4. Експериментально обґрунтувати розроблений комплекси спеціальних вправ для вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків.

**Матеріали та методи дослідження.** Під час виконання роботи були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної інформації та джерел інтернету, узагальнення передового практичного досвіду. Це дозволило виявити основні види підготовки спортсменів. Відеокomp'ютерний аналіз змагальної діяльності, опитування каратистів-юніорів, педагогічне спостереження допомогли отримати відсоткові дані щодо найпоширеніших технічних прийомів, особливостей манер ведення поєдинку, зв'язку часу поєдинку та активністю спортсменів, найпоширеніших зауважень, психологічних особливостей. Педагогічний експеримент допоміг перевірити ефективність запропонованих комплексів спеціальних вправ для вдосконалення методики підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків. Також для підрахунку та оброблення даних було застосовано методи математичної статистики.

**Результати дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та передовий практичний досвід продемонстрували необхідність дослідження

змагальної діяльності каратистів. Відеокомп'ютерний аналіз допоміг виділити, які зауваження спортсмени отримують протягом змагальних поєдинків найчастіше. Ними виявилися покарання за штовхання суперника (14,5%), вихід за межі майданчика (15,9%), пасивне ведення поєдинку (23,2%) та утримання супротивника двома руками (33,3%). Проте такі зауваження як непокора командам рефері, нехтування захистом, симуляція травм або виконання забороненої чи неконтрольованої технічної дії під час відеокомп'ютерного аналізу не було зафіксовано. Також було виявлено найбільш поширені технічні дії каратистів, якими є удари руками *Oi dzuki* (15,8%) та *Gyaku dzuki* (29,1%). Серед ударів ногами – це *Ura mawashi geri* (8,7%), *Mawashi geri* (30,3%). А такі технічні дії як удар рукою *Uraken* (0,2%), удари ногами *Ushiro geri* (0,2%), *Ushiro ura mawashi geri* (1,0%) є рідковживаними. Відеокомп'ютерний аналіз також допоміг визначити часові інтервали прояву активності каратистами протягом змагального двобою. В перші 30 секунд поєдинку активно виконують техніко-тактичні дії лише 39,5% атлетів. В інтервалі від 30 до 60 секунд змагального двобою активність проявляє 63,2% спортсменів. Більшість каратистів надають перевагу підвищенню активності виконання техніко-тактичних дії у інтервалах від 60 до 150 секунд та від 150 до 180 секунд змагального поєдинку 89,5% та 92,1% відповідно. Також дослідження показало, що на перебіг змагального поєдинку значний вплив здійснюють біомеханічні показники спортсменів. Визначені часові характеристики технічних дій каратистів продемонстрували, що дорослі кваліфіковані спортсмени виконують технічні прийоми на 13,6% швидше за каратистів-юніорів. Проте юні спортсмени виконують швидше за дорослих на 2,9% швидше удар *Gyaku dzuki*. Це свідчить про вищий змагальний досвід дорослих кваліфікованих спортсменів та їх вищий рівень психологічної підготовленості. А спроможність юніорів виконувати удар *Gyaku dzuki* швидше обумовлена високим рівнем їх фізичного підготовленості та частоти технічного виконання даного прийому. Дослідження наявно показало, що каратисти-юніори використовують велику кількість видів

технічних прийомів, бо ще формують власних арсенал технічних дія. У той час як дорослі кваліфіковані каратисти застосовують невелику кількість видів технічних прийомів власного арсеналу, тому демонструють кращу результативність. Відеокомп'ютерний аналіз допоміг отримати числові показники точності влучання технічними діями каратистів і показав, що дорослі спортсмени виконують технічні прийоми точно потрапляючи у залікову зону у 43,7% випадків. Каратисти-юніори точно у ціль виконують 24,3% технічних дій. Такі дані обумовлені більшим досвідом дорослих висококваліфікованих каратистів та кращим рівнем підготовленості. Отримані результати було перевірено на нормальність розподілу та виявлено різницю у тривалості технічних прийомів між двома віковими категоріями, яка є статистично достовірною ( $p < 0,05$ ). У ході дослідження було проведено опитування каратистів-юніорів, яке показало спрямованість спортсменів до певної тактики ведення змагального поєдинку. А також дослідження дозволило виділити особливості чотирьох манер ведення двобою. Спортсмени-силовики надають перевагу застосуванню розвідувальних дій, каратисти-темповіки найчастіше використовують високі бокові лівосторонні стійки, спортсмени ігрової манери люблять поєднувати різні види переміщень з різними технічними діями, а каратисти-універсали застосовують високий темп ведення двобою і поєднують його з різними техніко-тактичними діями. На основі отриманих результатів були розроблені комплекси спеціальних вправ для вдосконалення манери ведення змагального поєдинку каратистами-юніорами та вдосконалення їх технічних дій. Для обґрунтування їх ефективності було проведено педагогічний експеримент. На його початку статистично значимих відмінностей між експериментальною та контрольною групами не виявлено ( $p > 0,05$ ). Експеримент тривав чотири місяці і наприкінці спостерігались статистично достовірні відмінності між двома групами спортсменів ( $p < 0,05$ ).

**Висновки:** Отже, каратисти отримують зауваження за вихід за межі змагальної площадки, утримання суперника двома руками, штовхання та

пасивне ведення поєдинку. Найпоширенішими є наступні технічні дії: удари руками Oi dzuki (15,8%) та Gyaku dzuki (29,1%), удари ногами Ura mawashi geri (8,7%), Mawashi geri (30,3%). У ході дослідження було виділено інтервали прояву активності каратистами протягом змагального поєдинку, найменша з них проявляється в інтервалі 0-30 секунд (39,5% спортсменів), а найбільша – в інтервалі від 150 до 180 секунд (92,1% спортсменів). Також дослідження показало, що на результативність ведення змагального поєдинку впливають часові характеристики технічних дій та точність їх виконання. За рахунок більшого змагального досвіду та вищого рівня техніко-тактичної й психологічної підготовленості дорослі висококваліфіковані каратисти здійснюють технічні прийоми швидше за каратистів-юніорів на 13,6% та точніше, дорослі точно у ціль виконують 43,7% технічних дій, а юніори – 24,3%. Перевірка на нормальність розподілу часових показників технічних дій підтвердила наявність статистично достовірної різниці між двома віковими групами ( $p < 0,05$ ). Опитування каратистів-юніорів показало що 13,6% опитаних спортсменів надають перевагу ігровій манері ведення поєдинку, 18,2% - манері силовика, 50% каратистів обирають універсальну манеру ведення змагального поєдинку та 18,2% - манеру темповика. Манера темповика характеризується атаками серіями ударів та високому темпі рухів. Ігрова манера відзначається великою кількістю хибних дій та маневрувань. Силова манера ведення поєдинку відрізняється сильними ударами, але їх кількість невелика. Каратисти-універсала спроможні поєднувати характерні іншим манерам якості. Педагогічний експеримент показав, що після застосувань комплексів спеціальних вправ між контрольною та експериментальною групою є статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ), отже комплекси є ефективними.

**Ключові слова:** каратисти, методика, підготовка, змагальний поєдинок, техніко-тактична підготовленість, технічні прийоми, результативність.

## ABSTRACT

**Relevance.** The topic of improving technical and tactical training methods in Karate WKF is relevant because the technical and tactical preparedness of athletes is one of the main components of competitive activity and affects the performance of athletes. Improving technical skills and tactical actions is important because competitive situations are constantly changing, different opponents are encountered, and technical actions are modernized, requiring athletes to quickly adapt to new conditions. Therefore, there is a need for regular analysis of competitive activity, identifying the characteristics not only of this sport, but also of different age and weight categories. Based on this, training methods and programs are in the process of being created to develop and improve various qualities and abilities of athletes. Improving technical skills allows them to be practiced until they are performed automatically, correctly, and quickly, while improving tactical actions helps to create new competitive moments for receiving points for performing technical actions and making quick decisions during a match. Since the outcome of a competitive fight is determined by the number of technical and tactical actions evaluated by the judges, their improvement is paramount. However, it is necessary to pay attention to the relationship between technical and tactical training and other components of competitive activity, such as the physical and psychological training of junior karate fighters, their anthropometric data, etc. For example, a high level of physical preparation allows athletes to perform technical actions during competition time without reducing performance and causing fatigue, helps them move by changing the pace and rhythm of movements, and prevents injuries. Thus, combining the technical and tactical training of athletes with other components of competitive activity makes it possible to improve the quality of karate competitions. Improving the methodology of technical and tactical training of athletes allows for the introduction of new ways of solving the tasks set in order to increase the effectiveness of training athletes and the effectiveness of their performance in competitions.

**The purpose** of the study is to improve the methodology of technical and tactical training of junior karate fighters based on research.

**Research objectives:**

1. Conduct an analytical review of the problem of technical and tactical training of karate fighters.
2. To conduct a video-computer analysis of competitive fights between highly skilled karate artists and junior fighters.
3. To develop a set of special exercises to improve the methodology of technical and tactical training of junior karate fighters for competitive fights.
4. Experimentally to prove the developed set of special exercises for improving the methodology of technical and tactical training of junior karate fighters for competitive fights.

**Materials and methods of research.** The following research methods were used in the course of the work: analysis of scientific and methodological information and Internet sources, generalization of advanced practical experience. This made it possible to identify the main types of training for athletes. Video computer analysis of competitive activity, surveys of junior karate fighters, and pedagogical observation helped to obtain percentage data on the most common technical techniques, features of fighting styles, the relationship between fight time and athlete activity, the most common comments, and psychological characteristics. A pedagogical experiment helped to check the effectiveness of the proposed sets of special exercises for improving the training methods of junior karate fighters for competitive fights. Mathematical statistics methods were also used to calculate and process the data.

**Research results:** analysis of scientific and methodological literature and advanced practical experience demonstrated the need to study the competitive activities of karate fighters. Video computer analysis helped to identify the most common penalties athletes receive during competitive matches. These were penalties for pushing an opponent (14.5%), stepping out of the competition area (15.9%), passive fighting (23.2%), and holding an opponent with both hands

(33.3%). However, comments such as disobeying the referee's commands, neglecting defense, simulating injuries, or performing prohibited or uncontrolled technical actions were not recorded during the video computer analysis. The most common technical actions of karate fighters were also identified, namely Oi dzuki (15.8%) and Gyaku dzuki (29.1) punches. Among kicks, these were Ura mawashi geri (8.7%) and Mawashi geri (30.3%). Technical actions such as hand punch Uraken (0.2%), Ushiro geri kicks (0.2%), and Ushiro ura mawashi geri kicks (1.0%) are rarely used. Video computer analysis also helped to determine the time intervals of karate fighters' activity during a competitive fight. In the first 30 seconds of the fight, only 39.5% of athletes actively perform technical and tactical actions. In the interval from 30 to 60 seconds of a competitive fight, 63.2% of athletes are active. Most fighters prefer to increase their technical and tactical activity in the intervals from 60 to 150 seconds and from 150 to 180 seconds of the competition, 89.5% and 92.1% respectively. The study also showed that the biomechanical indicators of athletes have a significant impact on the course of a competitive fight. The determined time characteristics of karate fighters' technical actions showed that adult qualified athletes perform technical techniques 13.6% faster than junior karate fighters. However, young athletes perform the Gyaku dzuki strike 2.9% faster than adults. This indicates that adult qualified athletes have more competitive experience and a higher level of psychological preparedness. The ability of juniors to perform the Gyaku dzuki punch faster is due to their high level of physical fitness and the frequency of technical execution of this technique. The study clearly showed that junior fighters use a large number of technical techniques because they are still developing their own arsenal of technical actions. Meanwhile, adult skilled fighters use a small number of technical techniques from their own arsenal, which is why they demonstrate better performance. Video computer analysis helped to obtain numerical indicators of the accuracy of karate fighters' technical actions and showed that adult athletes perform technical techniques accurately hitting the scoring zone in 43.7% of cases. Junior karate fighters accurately perform 24.3% of technical actions. These data are due to the greater experience of adult highly qualified karate

fighters and their better level of preparedness. The results were checked for normal distribution and a statistically significant difference ( $p < 0.05$ ) was found in the duration of technical moves between the two age categories. During the study, junior karate fighters were surveyed, which showed that athletes tend to use certain tactics in competitive fights. The study also identified four distinct fighting styles. Power athletes prefer to use reconnaissance actions, tempo karate fighters most often use high left-side stances, game-style athletes like to combine different types of movements with different technical actions, and versatile karate fighters use a high tempo of combat and combine it with various technical and tactical actions. Based on the results obtained, a set of special exercises was developed to improve the competitive fighting style of junior karate fighters and refine their technical skills. A pedagogical experiment was conducted to substantiate their effectiveness. At the beginning of the experiment, no statistically significant differences were found between the experimental and control groups ( $p > 0.05$ ). The experiment lasted four months, and at the end, statistically significant differences were observed between the two groups of athletes ( $p < 0.05$ ).

**Conclusions:** Thus, karate fighters receive penalties for stepping outside the competition area, holding their opponent with both hands, pushing, and passive fighting. The most common technical actions are: Oi dzuki (15.8%) and Gyaku dzuki (29.1) punches, Ura mawashi geri (8.7%) and Mawashi geri (30.3%) kicks. During the study, intervals of activity by karate fighters during a competitive fight were identified, the smallest of which occurs in the interval of 0-30 seconds (39.5% of athletes), and the largest in the interval from 150 to 180 seconds (92.1% of athletes). The study also showed that the effectiveness of competitive fighting is influenced by the timing of technical actions and the accuracy of their execution. Due to their greater competitive experience and higher level of technical, tactical, and psychological preparedness, highly skilled adult karate fighters perform technical moves 13.6% faster and more accurately than junior karate fighters. Adults perform 43.7% of technical actions accurately, while juniors perform 24.3%. Checking the normality of the distribution of time indicators for technical actions confirmed the

existence of a statistically significant difference between the two age groups ( $p < 0.05$ ). A survey of junior fighters showed that 13.6% of the athletes surveyed prefer a playful fighting style, 18.2% prefer a power-based style, 50% of karate fighters choose a universal style of competitive fighting, and 18.2% prefer a fast-paced style. The tempo style is characterized by a series of strikes and a high tempo of movement. The game style is marked by a large number of feints and maneuvers. The power style of fighting is distinguished by strong strikes, but their number is small. Universal karate fighters are able to combine the qualities characteristic of other styles. The pedagogical experiment showed that after applying sets of special exercises, there are statistically significant differences ( $p < 0.05$ ) between the control and experimental groups, therefore the sets are effective.

**Keywords:** karate fighters, methodology, training, competitive fight, technical and tactical preparedness, technical moves, results.

## ЗМІСТ

ВСТУП	14
РОЗДІЛ 1. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ-ЮНІОРІВ	16
1.1 Змагальна діяльність в карате	16
1.2 Особливості спортивної діяльності в карате WKF	17
1.2.1 Вплив фізичної підготовки на результативність змагальної діяльності каратистів	20
1.2.2 Особливості техніко-тактичної підготовки в карате WKF	24
1.2.3 Психологічна підготовка як компонент змагальної діяльності	30
1.2.4 Особливості спортсменів як компонент змагальної діяльності	33
1.3 Методика підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	43
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	45
2.1 Методи проведених досліджень	45
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури	45
2.1.2 Узагальнення передового практичного досвіду	45
2.1.3 Педагогічне спостереження	46
2.1.4 Відеокomp'ютерний аналіз	46
2.1.5 Опитування каратистів-юніорів	47
2.1.6 Педагогічний експеримент	47
2.1.7 Методи математичної статистики	48
2.2 Організація та проведення досліджень	48
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАРАТИСТІВ-ЮНІОРІВ	50
3.1 Результати відеокomp'ютерного аналізу поєдинків	50
3.2 Визначення манери ведення двобою каратистами-юніорами	58
3.3 Експериментальне обґрунтування комплексів спеціальних вправ, розроблених на підставі дослідження змагальної діяльності кваліфікованих каратистів	66

	13
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	71
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	81

## ВСТУП

**Актуальність.** У даній роботі розглядається тема вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів. Сьогодні вона є актуальною, оскільки має великий вплив на результативність змагальної діяльності. В карате WKF, як і в інших видах спорту, наявна дуже велика конкуренція, на яку впливає багато чинників, наприклад, вдосконалення засобів і методів тренувального процесу [17,29]. Поєдинки в карате WKF є непередбачуваними, бо спортсмени відрізняються рівнем підготовленості й конкуренція між каратистами продовжує зростати. Під час двобоїв складається багато ситуацій і визначити, які саме з них виникнуть у певному поєдинку дуже складно, оскільки змагальні моменти постійно змінюються [10]. Правила змагань з часом оновлюються, вдосконалюються технічні дії, виникають нові тактики, розширюються можливості спортсменів. Тому підготовка каратистів швидко адаптується до нових умов і потребує нових досліджень [7]. З цих причин фахівцями постійно здійснюється аналіз змагальної діяльності, підготовка до якої базується на вдосконаленні техніко-тактичній дій. Тому у ході даної роботи було визначено особливості технічних прийомів, тактичних дій, психологічних особливостей каратистів, які дають змогу розширити кругозір, мислення спортсменів, допомагають визначити найбільш ефективні технічні та тактичні дії [9]. Оскільки технічні та тактичні дії каратистів-юніорів впливають на результативність виступу, є необхідність їх вдосконалення. Техніко-тактичні показники пов'язані з фізичним й психологічним рівнем підготовленості каратистів, антропометричними даними та індивідуальними особливостями. Вони впливають на стан спортивної форми. Спираючись на дані аналізу змагальної діяльності, будуються нові методики, програми, методи, засоби та форми тренувально-навчальних занять [14,21,24].

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес каратистів-юніорів.

**Предмет дослідження** – техніко-тактична підготовка каратистів-юніорів.

**Мета дослідження** – вдосконалити методику техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів на підставі досліджень.

**Завдання дослідження:**

5. Провести аналітичний огляд проблеми техніко-тактичної підготовки каратистів.

6. Провести відеокomp'ютерний аналіз змагальних поєдинків каратистів високої кваліфікації та каратистів-юніорів.

7. Розробити комплекси спеціальних вправ для вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків.

8. Експериментально обґрунтувати розроблений комплекси спеціальних вправ для вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків.

**Методологія.** Під час виконання роботи були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної інформації та джерел інтернету, узагальнення передового практичного досвіду, відеокomp'ютерний аналіз змагальної діяльності, опитування каратистів-юніорів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

**Наукова новизна** проявляється у використанні сучасних комп'ютерних технологій у ході досліджень та визначенні нових способів вирішення проблем вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів.

**Теоретична та практична значущість.** Протягом роботи було отримано дані відповідно до сучасної змагальної діяльності, які дозволяють виділити основні аспекти підготовленості каратистів-юніорів та обрати чи скорегувати методику техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів.

## РОЗДІЛ 1. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ-ЮНІОРІВ

### 1.1 Змагальна діяльність в карате

Карате-до, як вид східного єдиноборства, нині затверджено як одну з найнадійніших систем самозахисту. Висока швидкість ведення поєдинку, стрімкість переміщень, відходів, зміни дистанції дозволяють ефективно протидіяти супернику, швидко припиняти небезпечні дії і рішуче перехоплювати ініціативу. Це є аспектами змагальної діяльності в карате [12].

Змагальна діяльність є одним з факторів, які виокремлюють спорт серед інших напрямів фізичної культури. Це діяльність спортсмена в спеціально-обумовленій формі змагань, яка проходить у чітко регламентованих умовах конкуренції і направлена на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей атлета. Отже, дії спортсменів, умови проведення змагань, інвентар, одяг каратистів, тренерів та суддів повинні відповідати правилам змагань [36].

Зміст змагальної діяльності каратистів передбачає виконання ними змагальних дій. Вони можуть бути командними та індивідуальними відповідно до обраного виду змагань каратистів.

Завданням спортсменів є досягнення максимально можливого результату. На результативність змагальної діяльності впливає багато чинників, таких як фізична, техніко-тактична, психологічна підготовленість, індивідуальні особливості організму, співпраця з командою, тренером. З метою підвищення рівня підготовленості каратистів застосовуються різноманітні методи, засоби тренувань, їх програми та контроль за станом спортсмену як фізичним, так і психологічним. Змагальна діяльність дозволяє тренеру-викладачу своєчасно виявити недоліки у підготовленості спортсмена та внести певні корективи в план підготовки, більш вдало підібрати тактичні дії для майбутнього поєдинку, враховуючи можливості супротивника [6].

Головна мета змагальної діяльності – це демонстрація максимальних можливостей спортсмена для досягнення ним перемоги. Також змагальна діяльність дозволяє тренеру та спортсмену здійснити аналіз підготовленості атлета, його суперників, процесу підготовки, визначити сильні та слабкі сторони спортсмена, виявити основні недоліки підготовки. На основі отриманих даних до програми підготовки будуть внесені корективи, щоб покращити спортивний результат [6,50].

## 1.2 Особливості спортивної діяльності в карате WKF

Спортсмени та тренери багато працюють, щоб покращити результативність змагальної діяльності каратистів, на яку впливає багато різноманітних факторів. Рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактична, психологічна підготовленості спортсменів впливають на їх виступ. У ході даної роботи буде розглянуто техніко-тактичну підготовленість спортсменів [3].

На результативність змагальної діяльності в карате WKF впливає оточуюче середовище. Коли спортсмени опиняються у місці змагань, вони контактують з суперниками, учасниками інших команд, товаришами та рідними, тренерами і суддями, спостерігають за ходом змагань та виступів інших каратистів. Все це оказує великий вплив на емоційних та психологічних стан спортсмена. Саме тому велике значення у тренувальному процесі має психологічна підготовка.

Особливістю змагальної діяльності в карате WKF є те, що поєдинок дорослих спортсменів триває три хвилини. Каратисти можуть виконувати різноманітні технічні прийоми та тактичні чи рухливі дії. За технічні дії, виконані за змагальними критеріями, спортсмени отримують бали, а за порушення правил змагань – зауваження. Для отримання кращого результату спортсмени виконують спортивну підготовку, яка складається з теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки.

У змагальній діяльності основною діяльністю є виступ на змаганнях. Проте спортсмени не можуть брати у них участь досить часто та кожного разу боротися за медалі, бо їм потрібний відпочинок і повноцінне відновлення організму. Саме тому тренери та спортсмени виділяють серед усіх можливих змагань ті, на яких виступ є обов'язковим, і ті, які каратист може пропустити [18].

Обов'язковим є виступ на тих змаганнях, на яких спортсмен повинен показати найкращий можливий результат. Для кожного спортсмена це можуть бути різні змагання. Наприклад, чемпіонат країни, чемпіонат Європи, світу, Всесвітні чи Олімпійські ігри. Проте, аби потрапити на змагання такого виду слід пройти багато відбіркових етапів, які проходять у певній послідовності. До них входять такі змагання, як відбірковий турнір клубу чи спортивної школи, відбірковий чемпіонат області, а наступним проводиться відбірковий чемпіонат країни. Для відбору кращих каратистів, які увійдуть до збірної команди та будуть представляти державу на міжнародному рівні змагань, використовується особлива система відбору, але це залежить від держави та її федерації. На чемпіонаті України обирають чотирьох кандидатів до збірної команди, які посідають перші 3 місця (1 золото, 1 срібло і 2 бронзи). Ці каратисти будуть боротися за право вступити до збірної, відвідавши обраний федерацією міжнародний турнір. Той спортсмен, який посіде більш вище місце у турнірі, отримає місце у збірній команді України та відвідає наступні змагання. Для каратистів-юніорів, звісно, основними змаганнями є чемпіонати Європи, світу, де вони борються за найвищі можливі нагороди. В період до підготовки до Всесвітніх та Олімпійських ігор головними змаганнями є чемпіонати Європи та світу. У підготовці до них каратисти приймають участь у міжнародних змаганнях, Прем'єр Лігах та змаганнях серії А. Тут вони готуються до зустрічей зі своїми суперниками на головних змаганнях і використовують подібні турніри у якості тренування. Тому можуть пропустити деякі з них. Проте змагання Прем'єр Ліг та серії А є дуже важливими для каратистів-юніорів, бо саме на цих змаганнях спортсмени

заробляють певні бали, підраховуючи які, визначається місце спортсмена у світовому рейтингу. Через це пропускати такі змагання постійно не можна, адже вони є обмеженими за місцями світового рейтингу, наприклад, топ 30 – 30 перших місць рейтингу. Під час підготовки до Всесвітніх чи Олімпійських ігор дані змагання стають важливими, оскільки бали, здобуті на них є критерієм отримання олімпійської ліцензії та ліцензії на Всесвітні ігри. Каратисти-юніори накопичують бали для світового рейтингу у своїй категорії за віком та вагою. Коли вони досягають 18 років та переходять до дорослих категорій, накопичені бали зберігаються за спортсменом.

Основним змаганнями для каратистів-юніорів з карате WKF турніри серії А, Прем'єр Лігі, Чемпіонати Європи, світу, ігри серед молодіжі. А для спортсменів, які досягли 18 років до переліку головних змагань додаються Всесвітні та Олімпійські ігри, де спортсмени намагаються показати найкращий результат. Проте каратисти-юніорів можуть виступати на змаганнях не лише з метою показати найкращий результат, але й з метою тренування. Таким чином, спортсмени беруть участь у турнірах, аби підготуватися до основних змагань, попрацювати з певним суперником, проаналізувати його вміння та навички. Також каратисти-юніори виступають на менш важких турнірах, таких, як клубні турніри, відкриті чемпіонати різних міст, країн. Такі змагання дають можливість випробувувати нові навички, удосконалювати виконання технічних прийомів у різних ситуаціях поєдинку. Особливе значення подібні турніри мають у відновлювальний період, а також у якості підготовки після тривалого «відпочинку» від змагань, наприклад, після реабілітації травми [18].

У змагальній діяльності каратистів-юніорів відбувається безліч різноманітних ситуацій, які впливають не лише на психологічний стан спортсменів, але й на результативність поєдинків. Дотримання правил учасниками змагань безперечно є важливим чинником результативності. Оскільки порушення можуть привести до травмування одного зі спортсменів або вплинути на виконання техніки опонентом. В карате покарання надаються

спортсменам за виконання небезпечних технічних прийомів, перевищення ступеня контакти, вихід за межі майданчику, утримання суперника двома руками або штовхання, а також за неспортивну поведінку. Більшість перелічених вище покарань спортсмени отримують через складання неочікуваних для них ситуації поєдинків та рефлекторної дії для власної безпеки чи безпеки опонента [11].

### 1.2.1 Вплив фізичної підготовки на результативність змагальної діяльності каратистів

Фізична підготовленість каратистів має велике значення для результативності змагальної діяльності, оскільки вона дає змогу спортсменам виконувати змагальні дії під час поєдинку. Фізична підготовка допомагає підвищити рівень функціональних можливостей усіх систем організму, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності. Рівень фізичної підготовленості впливає на швидкість засвоєння технічних прийомів, їх виконання та варіювання ними [33,42,59].

Фізична підготовка каратистів передбачає розвиток фізичних якостей, а саме сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Для цього фахівці застосовують тренувальні вправи та визначають їх оптимальне навантаження для кожного спортсмена. Особливого значення фізична підготовка набуває в юнацькому віці, оскільки вона не лише дозволяє покращити результати змагальної діяльності, але й зміцнити здоров'я спортсмена [19,60].

Для підвищення рівня фізичної підготовленості в карате використовують загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає розвиток фізичних якостей, необхідних каратистам для всебічного гармонійного розвитку та підвищення функціональних можливостей організму [34]. Для цього виконуються різноманітні фізичні вправи та ігри. Спеціальна фізична культура спрямована на розвиток

специфічних для карате. Для цього використовуються вправи з елементами змагальних елементів [23,53].

Багато уваги приділяється і розвитку швидкісних якостей. Це поняття має на увазі виконання дій за максимально короткий час. Швидкість, справді, має велике значення для каратистів-юніорів, особливо швидкість реакції, як і в інших видах одноборств. Також на результативність технічних прийомів впливає швидкість їх виконання, наприклад, досить повільний удар дає можливість супернику виконати захисні дії (блоки, переміщення або контратаку). На рівень прояву швидкісних здібностей каратистів-юніорів у змагальному поєдинку впливають не лише природні задатки спортсмена, а також силові якості, координаційні здібності каратистів, рівень техніко-тактичної підготовленості атлетів [46].

Швидкісні здібності спортсменів проявляються у складних реакціях. Під час двобою каратист стикається з великою кількістю подразників, наприклад, шум спортивної зали, поради тренера, зоровий і тактильний контакт з суперником і т. д. Процес змагальної діяльності в карате полягає у взаємодії з суперником. Під час поєдинку каратисти реагують на переміщення суперника, його підготовчі дії та атаки. Таким чином зменшення часу протікання складних реакцій дає можливість отримати перевагу над суперником, а саме вчасно завадити йому отримати оцінку або випередити опонента і своєчасно заробити бали для перемоги. Тобто складні реакції каратистів – це швидкий аналіз ситуації та вибір доцільної технічної або тактичної дії та її своєчасне виконання [46,61].

Складні реакції каратистів складають реакція на рухомий об'єкт та реакції вибору. Реакція на рухомий об'єкт – це здатність спортсмена за мінімальний проміжок часу зреагувати на дії суперника. Для цього потрібно розвивати вміння концентруватися на змагальному поєдинку та діях опонента й швидко приймати рішення щодо власних дій. Реакція вибору – це здатність спортсмена обрати ті рухові, техніко-тактичні дії доцільно до змагальної ситуації [49].

Ситуації змагального поєдинку постійно змінюються, що підвищує складність її вирішення. Тому каратисти намагаються передбачувати подальший хід двобою, дії суперника [20].

Важливе значення у фізичній підготовці відіграє розвиток силових якостей. Сила – це здатність спортсменів подолати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Вона впливає на силу удару, допомагає під час двобою підтримувати під час стрибка власну вагу. Зазвичай спортсмени-юніори більше уваги приділяють швидкісно-силовій підготовці, це допомагає проявляти велику силу за короткий проміжок часу. Наприклад, наносити досить сильні удари за мінімальний час. Важливе значення каратисти приділяють вибуховій силі. Досвідчені спортсмени часто акцентують на ній увагу, оскільки вона допомагає пришвидшити виконання технічних прийомів. Рухаючись у стійці, спортсмену необхідно швидко відштовхнутися, тобто зірватися з місця, на нанести удар, аби суперник не встиг зреагувати на дії опонента. Іншими словами, вибухова сила дає можливість підвищити швидкість змагальної дії на початку її виконання. Отже, вибухова сила – це здатність проявляти максимальну силу у найкоротший час. Велике значення має й силова витривалість. Вона забезпечує виконання сильних технічних прийомів протягом поєдинку, не знижуючи при цьому їх силових показників [46,56].

У тренувальному процесі каратистів-юніорів фахівці надають перевагу розвитку швидкісно-силовим здібностям. Це здатність долати опір за короткий час [39].

Не менш важливе значення для змагальної діяльності каратистів-юніорів має витривалість. Це здатність організму тривалий час виконувати роботу без зниження працездатності. Витривалість дозволяє спортсменам протягом тривалого часу виконувати технічні дії, переміщення без стомлення. Каратисти-юніорів багато уваги приділяють розвитку спеціальної витривалості, яка забезпечує тривале виконання змагальних дії без зниження працездатності, які є специфічними для даного виду спорту. Тобто протягом

усього трьох-хвилинного поєдинку виконувати різноманітні удари, переміщення, розвідувальні дії, підсічки, кидки та добивання без втоми. Розвиток спеціальної витривалості сприяє становленню техніки змагання спортсмена, підвищує його енергетичний потенціал, економічність роботи, виробляє раціональну координацію рухових і вегетативних функцій, удосконалює психіку та вольові якості спортсмена. Виділяють декілька видів витривалості: швидкісну та силову витривалість. Швидкісна витривалість – це здатність спортсмена виконувати дії з максимальною швидкістю протягом тривалого часу. Силова витривалість проявляється у здатності виконувати дії протягом тривалого часу з максимальною силою [3,30].

Не менш важливим є розвиток гнучкості. Це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Для каратистів-юніорів гнучкість має важливе значення, оскільки вона дозволяє виконувати удари ногами якомога вище, а також гнучкість корпусу дозволяє ухилятися від атак суперника, гнучкість рук дає можливість швидко та несподівано наносити удари. Таким чином, саме гнучкість дає змогу підвищити рівень володіння технікою та впливає на результативність її виконання. Недостатній рівень гнучкості сповільнює процес освоєння рухових навичок, ускладнює розвиток інших фізичних якостей та може призвести до травмування у процесі підготовки чи виступу на змаганнях. Також гнучкість допомагає виконувати вище згадані дії без травмувань. Рівень гнучкості, в першу чергу, визначають індивідуальні особливості організму людини, наприклад, еластичні якості м'язів, шкіри, об'єм м'язів, ефективність нервової регуляції м'язової напруги та структура суглобів [30,46].

Не менше уваги каратисти-юніори приділяють розвитку спритності. Спритність – це здатність виконувати складні рухи, орієнтуватися у просторі, швидко оволодівати новими вправами. Карате – один з видів одноборств, що є складно-координаційним видом спорту зі складною реакцією. Тому спритність, як здатність раціонально, економічно та точно вирішувати рухові завдання у складних і несподіваних ситуаціях, дозволяє каратистам

використовувати змагальні ситуації під час поєдинку на свою користь. Велику роль у карате відіграє статична та динамічна рівновага, оскільки під час двобою, спортсмени постійно змінюють своє положення та утримують його тривалий час. Коли спортсмени тривалий час зберігають певне положення тіла, вони проявляють статичну рівновагу. Динамічна рівновага передбачає збереження певного положення тіла в складних умовах, тобто при дії великої кількості перешкоджаючих факторів. Під час змагального поєдинку каратисти проявляють динамічну рівновагу. А розвиток статичної рівноваги дозволяє вдосконалювати технічні дії каратистів-юніорів [46].

### 1.2.2 Особливості техніко-тактичної підготовки в карате WKF

Каратисти-юніори у тренувальному процесі багато уваги приділяють технічній підготовці. Під поняттям спортивно техніка прийнято розуміти сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань [7, 52, 55].

У більшості випадків у спортсменів такого віку вже наявний власний технічний арсенал, саме над яким вони працюють. Проте для всебічного розвитку здійснюється робота і з тими технічними прийомами, які каратисти-юніори застосовують рідше. Таким чином спортсмени зможуть розвивати свій технічний потенціал і з часом розширити власний арсенал прийомів [9, 33].

В карате WKF існує велике різноманіття технічних прийомів, за які спортсмени отримують бали. У змагальному арсеналі є техніка ударів руками, техніка ударів ногами та техніка кидків і добивання. Техніка ударів руками досить різноманітна, оскільки здійснюються не лише різні удари руками, але дозволено здійснювати атаки руками у різні рівні, зараховуються удари руками в корпус суперника та голову. Техніка ударів ногами також дозволена у два рівні, це корпус опонента та голова. Крім того, технічний арсенал ударів ногами поширюється різноманіттям ударів зі зміною рівня чи зони влучання та ударами з розвороту. Згадуючи про виконання кидків з добиванням, можна

сказати, що даний різновид технічних дій є дуже різноманітним як за способом виконання, так і за моментом виконання.

Спортсмени обирають ті технічні прийоми, які, на їх думку, будуть більш доречними та найшвидшими у певній ситуації, що склалася. Так відбувається через те, що доречний момент для влучання триває доли секунди, оскільки суперник буде намагатися завадити отримати бали.

Оцінювання технічних прийомів проводиться за наступним принципом: удари руками оцінюються в один бал, удари ногами по корпусу суперника – два бали, удари ногами у голову – три бали, виконання кидки з добиванням – три бали. Крім того, за правилами змагань для оцінювання технічних дій, їх виконання повинно відповідати певним критеріям, наприклад, точне влучання, чіткий вихід і т. д. [6].

Атаки каратистів можуть складатися з різної кількості ударів. Багато хто використовують технічні дії для скорочення дистанції, щоб влучити у суперника певною технікою або спровокувати певні його рухи.

Тактична підготовка має великий вплив на результативність змагальної діяльності. Поняття тактика має на увазі сукупність прийомів та рухових дій, засобів та методів, які допомагають досягти поставленої мети. Ці дії формуються на можливостях самого спортсмена та його суперника, а їх застосування направлені на використання змагальних ситуацій на власну користь та для зниження суб'єктного потенціалу суперника. Тактикою прийнято вважати вміння пристосовуватися та використовувати на власну користь не лише власних можливостей та суперника, але й оточуючих чинників, наприклад, підтримка та допомога товаришів, партнерів, суддів, тренерів і рідних [1,17,22].

Тактика формується на підставі реальних можливостей каратиста та його суперника. Використання позитивних та негативних якостей спортсмена та його опонента, врахування умов оточуючого середовища та характеру змагань дають можливість отримати перевагу над суперником у змагальному поєдинку [40].

У карате виділено три основні форми ведення бою: розвідувальна, наступна та оборонна. Ці форми взаємопов'язані, а розрізняються за руховою структурою та переважанням різних фізіологічних, психічних якостей та процесів за наявності зворотного зв'язку.

У ході розвідувальних дій спортсмен отримує інформацію про дії супротивника, бойові ситуації, переробляє її та приймає рішення про план бою в цілому, а також про використання різних засобів бою на даний момент. У ході розвідки найактивніше включаються процеси сприйняття та оперативного мислення каратиста.

Для наступальної форми бою характерно те, що спортсмен приймає рішення проводити атаку або контратаку та докладаеться всіх зусиль до практичного здійснення цього рішення. У здійсненні цих дій провідну роль грають мотивація і такі вольові якості, як рішучість, сміливість і наполегливість, що сприяють подолання опору супротивника та захоплення ініціативи.

Наступальна форма є визначальна при побудові поединку так як являє собою основний шлях вирішення ситуації. Спортсмени, які дотримуються активної оборони чи захисної тактики, залежать від дій атакуючого супротивника і відповідно до них здійснює свою поведінку.

Наступна форма поділяється на три стратегії: наступальну та оборонну, випередження дій. Наступальна стратегія здійснюється проведенням атакуючих дій. Оборонна стратегія це перехід від захисту або прийняття дій атакуючого спортсмена до власних атакуючих дій. При контратаці і провокування противника створюються сприятливі умови проведення дії атакуючого при подальшому їх використанні проти нього. Випередження дій суперника спрямовано перехід до очікуваної ситуації проведення контрдії. Захисна стратегія – проведення атакуючих дій після захисту.

Захисна форма тактики поділяється на два види: просту та складну. Проста захисна тактика здійснюється за рахунок руйнування, зупинки дій суперника або уникнення взаємодії. Складна захисна тактика складається з

попереджувальних захистів, провокування щодо захисних комбінацій при обігранні противника із застосуванням захисту [40].

Багато хто звертається до вивчення тактик, для підвищення результативності виступів. Каратисти-юніори засвоюють та вдосконалюють різноманітні способи переміщення, маскування атак, провокування суперника. Важливо також виховувати почуття дистанції та навчитися працювати з нею. Ще однією особливістю тактичної підготовленості каратистів-юніорів є розвідувальні дії. Більшість атак спортсмени здійснюють лише після різноманітних тактичних дій, які не розраховані на отримання оцінок. Таким чином можна привернути увагу опонента до певної дії, змусити його застосувати захист певної зони, де зараховується влучання. До таких дій відносяться переміщення, завдяки яким каратисти не тільки мають змогу атакувати з боків, окрім прямолінійних дій, але й заплутати суперника, розсіяти його зосередженість та увагу. Результатом таких дій опонент не знає, який технічний прийом буде здійснено, в який момент змагальної ситуації та в яку залікову зону.

Також до розвідувальних дій відносяться фінти, розвідувальні атаки, хибні дії. До розвідувальних атак відносять удари руками та ногами, які мають на меті змусити суперника залишити зону для бального удару без захисту або виконати певні переміщення чи контратаку. Таким чином каратисти-юніори створюють змагальну ситуацію, де вони спроможні отримати оцінку. До фінтів можна віднести фехтування ударами ногами, різноманітні виноси коліна, підбивання попереду стоячої руки чи ноги суперника різними варіантами, які порушують концентрацію суперника. Ці тактичні дії зазвичай використовують, аби приховати технічну дію, яка виконана для оцінки, тобто відволікти увагу опонента. Отже, швидкі та різкі переміщення та хибні дії, розвідувальні атаки й фінти дозволяють визначити реакцію опонента на спортсмена, його дії, виявити помилки опонента. Це дозволяє визначити, які дії, з тих що може виконати спортсмен, допоможуть отримати бали для перемоги [13].

Оскільки спортсмени відрізняються антропометричними даними, фізичними та функціональними можливостями, психологічними особливостями, то відповідно до цих даних формується індивідуальна манера ведення поєдинку. Саме на них звертають увагу при вивченні суперника [19]. Фахівці під даним поняттям розглядають схильність спортсменів до певних способів ведення каратистами поєдинків [21]. Усього в карате WKF виділяють чотири манери ведення поєдинку: ігровіка, темповіка, силовіка та універсала [2].

Ігрова манера характеризується великою кількістю різноманітних маневрувань, несподіваними атаками, а також техніко-тактичних обігранням суперника з урахуванням особливостей змагальної ситуації, що склалася. Такі спортсмени приділяють увагу вдосконаленню хибних атакуючих дій, провокувати опонента [4, 10]. Каратисти цієї манери атакують з середньої або дальньої дистанції та після проведення атаки повертаються на ту саму відстань для безпеки. Такі бійці зазвичай вправно маневрують і дезорієнтують супротивника, легко та швидко пересуваючись у різних напрямках та змінюючи дистанцію. Різноманітний у тактичному відношенні спортсмен, поєднуючи фінти та легкі удари зі швидкими та несподіваними атаками, часто користується для цього різкою зміною темпу дій. Якщо він не встигає уникнути атак або контратак противника, то захищається підставками або застосовує «клінч». Тактика ведення бою проти такого супротивника полягає в тому, щоб нейтралізувати його, позбавити переваги у швидкості маневру, нав'язати не властиву ближню дистанцію, відтісняючи його до країв змагального майданчику. Для цього спортсмени застосовують: активне зближення, використовуючи захист при зустрічних ударах; різноманітні пересування у поєднанні з ухилами, нирками та підставками; швидкі контратаки у відповідь; зустрічні випереджаючі удари та ближній бій.

Манера темповіка характеризується великою чисельністю та частотою атак, швидким темпом ведення поєдинку [10,25]. У змаганнях часто зустрічаються спортсмени, що активно йдуть на зближення з противником, що

діють у швидкому темпі, атакуючи серіями ударів, і намагаються виграти бій за рахунок здійснення великої кількості технічних прийомів. Вони пропонують високий, непосильний для противника темп, поступово знижуючи його, навпаки, збільшуючи від раунду до раунду. Тактика спортсмена в поєдинку з таким противником полягає в тому, щоб зберегти свої сили до кінця поєдинку і набрати бали протягом поєдинку, коли суперник пропонує невисокий темп, тобто активність у паузах між атаками суперника. При високому темпі ведення змагального поєдинку, спортсмену потрібно намагатися не пропускати удари, стомлюючи супротивника своїми діями на дальній дистанції. Дії каратиста в даному випадку полягають у швидкому, різноманітному та широкому маневруванні у поєднанні із захистом кроками назад та в сторони, а також ухилами, за допомогою яких спортсмен уникає ударів та зближення. Маневрування супроводжується зустрічними атаками, після яких спортсмен прагне не затримуватися на зручній для супротивника дистанції і знову відходить на далеку дистанцію [5].

Манера силовика характеризується невеликою кількістю ударів, проте їх великою потужністю. Спортсмени такої манери мають хороший рівень фізичної підготовленості, особливо мають високі показники силової підготовленості [10,25,37]. Спортсмени-силовики також мають високий рівень розвитку вольових якостей, можуть витримувати досить сильні удари та продовжувати поєдинок без відволікань на відчуття болю. Каратисти даної тактики застосовують тактику безперервного силового тиску. Вона характеризується безперервним натиском на супротивника на всіх дистанціях, по всьому майданчику, коли спортсмен, не особливо турбуючись про свій захист, прагне затиснути суперника до меж майданчику та провести атаку. У бою з таким противником потрібно не вплутуватися з ним у безперервний обмін ударами, а, по можливості, зупиняти його натиск сильними зустрічними або одиночними ударами у відповідь з дальньої дистанції, при цьому постійно маневруючи.

Манера універсала характеризується поєднанням елементів інших манер, вмінням їх поєднувати та змінювати протягом поєдинку. Дана манера ведення змагального поєдинку вважається найскладнішою, оскільки є непередбаченою [10,26]. Спортсмени даної манери можуть бути виконувати сильні та потужні удари, але й виграти поєдинок за рахунок великої переваги у змагальному рахунку. Такі спортсмени впевнено діють на різних дистанціях, добре маневрують і вміло поєднують різні тактичні дії, – обіграння та сильний удар, підвищений темп з ударами і т. д. Дана манера поєдинку виявляє майстерність спортсмена, що дозволяє йому протистояти будь-якому виду тактики та вміло вирішувати найрізноманітніші тактичні завдання, що виникають у ході поєдинку. Для перемоги над спортсменом-універсалом потрібно з'ясування особливості його манери ведення поєдинку, тобто найзручнішу для нього дистанцію, найкращі технічні прийоми, а також протиставити супернику так само манеру універсала. Важливо також нав'язати противнику невластивий йому темп ведення поєдинку.

### 1.2.3 Психологічна підготовка як компонент змагальної діяльності

Психологічна підготовка має значний вплив на результативність змагальної діяльності каратистів-юніорів, тому є невід'ємною частиною підготовки спортсмена. Під час змагань каратисти стикаються з суперниками і з членами інших команд поза межами змагального майданчика ще до початку виступів. Їх вислови, поведінка, погляди впливають на настрій та предзмагальний стан спортсмена. Не менш важливим є вплив тренера, його настроїв, слова, мотивація. Значно позначаються на психологічному стані каратиста-юніора загальний галас серед вболівальників, особисті хвилювання, підтримка рідних, друзів, команди. Також на психологічний стан впливає суперник, його настроїв, поведінка, розуміння можливостей опонента, тиск змагальної ситуації. Перелічені вище чинники можуть викликати почуття провини за попередні виступи, страху, розгубленості, відчуття необхідності здобути нагороду, не підвести рідних людей, тренера. Все це впливає на

концентрацію каратиста-юніора під час поєдинку, його думки направлені не на вирішення змагальних ситуацій, а наслідки програшу. Серед досвідчених каратистів таких психологічних станів не виникає. За допомоги психологічної підготовки, багатого досвіду виступів на змаганнях високого рівня атлети можуть впоратися з подібними подразниками [33].

Основною її задачею є формування і закріплення відносин, які складають основу спортивного характеру і створюються під впливом зовнішніх чинників з боку тренера і осіб, що оточують спортсмена, й внутрішньої самоорганізації (тобто в процесі самовиховання) [44].

Вагомий вплив на психологічний стан спортсменів здійснює атмосфера змагань. Каратисти протягом змагального тижня перебувають в оточенні спортсменів інших команд в офіційному готелі, змагальній залі. Вони підтримують своїх товаришів та спостерігають за своїми суперниками, спілкуються з ними. Наприклад, атлети спостерігають за поведінкою конкурентів, їх розминкою. Ці обставини можуть викликати різні емоції, хвилювання, морально втомлювати, навіювати певні думки. Як наслідок у каратистів можуть виникати стани передстартової лихоманки або апатії. Передстартова лихоманки проявляється у вигляді сильного емоційного збудження і супроводжується нестійкістю переживань, неуважністю. У атлетів даний стан проявляється тремтінням рук і ніг, які холодні на дотик, а на щоках з'являється плямистий рум'янець. Стан передстартової лихоманки може призвести до підвищеного і нестійкого подиху й артеріального тиску. Стан передстартової апатії є протилежним лихоманці і проявляється у небажанні виконувати будь-які дії. У каратистів в такому стані знижується рівень активації, гальмування, виникає млявість, сонливість, погіршується увага, сприйняття інформації, уповільнюються рухи, знижається пульс та ослаблюються вольові процеси [31,47].

Неоптимальний психологічний стан каратистів позначається на точності виконання прийомів, їх швидкості. Спортсмени можуть піддатися паніці під час виступу, виконувати зайві або заборонені рухи, тактичні помилки. Тобто

неоптимальний психологічний стан стає причиною отримання зауважень каратистами під час змагального поєдинку, наприклад, вихід за межі змагального майданчику, перевищення ступеня контакту чи нехтування захистом.

Вчені встановили, що між станами спортсменів в день змагань та за день до них існує велика різниця за показниками втоми, які демонструють стомлення нервової системи в день змагань. Дослідження показали, що прояв просторових реакцій кваліфікованих атлетів супроводжується підвищенням рівня стомлення нервової системи за рахунок вегетативної регуляції, а прояв стартових реакцій – підвищенням рівня збудження нервової системи. Це призводить до напруження та стомлення вегетативної регуляції. Також у спортсменів напередодні змагань та в день виступів спостерігаються різні показники динамічності та імпульсивності рефлексивності. У каратистів зростає швидкість обробки інформації та кількість спонтанних, швидких, але недостатньо підготовлених рішень і дій [27].

Основна задача психологічної підготовки є розвиток психічних якостей каратистів, які необхідні атлетам для досягнення високого спортивного результату, психологічної стійкості [44].

Психологічна підготовка передбачає формування надійності психіки каратистів, для цього удосконалюються спеціалізовані форми пізнавальної діяльності. У каратистів-юніорів формуються спеціальні знання, вміння і навички, специфічний руховий досвід, емоційно-вольова стійкість. Все це допомагає спортсменам контролювати власні дії та поведінку в різних змагальних ситуаціях. Психологічна підготовка допомагає каратистам швидше адаптуватися до зміни обставин під час поєдинку та подолати власні психологічні бар'єри [44].

Також психологічна підготовка допомагає виховати характер спортсменів таким чином, щоб допомогти атлетам розвиватися у спортивній сфері. Але, щоб така підготовка була корисною та доцільною, вона має застосовуватися систематично. Для цього тренера долучають до роботи зі

спортсменами спортивних психологів. Таким шляхом досягається психологічна надійність каратистів, яка є важливою не лише у спорті, але й інших сферах життя [58].

Також при психологічній підготовці каратистів варто звертати увагу на вид змагань, у яких спортсмен приймає участь – індивідуальні чи командні. Під час індивідуальних виступів спортсмен несе відповідальність лише за власні дії та результативність своїх змагальних поєдинків. А у командних виступах результативність поєдинку кожного з учасників впливає на загальний результат усієї команди. Це накладає свій відбиток на психологічний стан спортсмена, викликає відчуття відповідальності. Окрім того, варто враховувати індивідуальні особливості каратиста. Хтось нещодавно переніс важку травму, а дехто посварився з рідними або друзями. Все це має значний вплив на психологічний стан спортсмена під час змагального поєдинку.

Для підтримання оптимального психологічного стану каратистів-юніорів часто застосовують масаж. Підбирати вид масажу слід відповідно до передстартових станів атлетів. Наприклад, попередній масаж сприяє швидкому досягненню максимальної бойової готовності перед змагальними двобоями. Під час такого масажу варто звернути увагу на емоційний стан спортсмена та стан організму (показники артеріального тиску, частоти подиху, пульсу і т. д.). За допомогою масажу можна попередити або побороти передстартові лихоманку та апатії. У стані передстартової лихоманки, підвищеної збудливості організму застосовують прийоми заспокійливого масажу, а у стані передстартової апатії – прийоми тонізуючого масажу, який допомагає збудьорити атлетів [52].

#### 1.2.4 Особливості спортсменів як компонент змагальної діяльності

Великий вплив на змагальну діяльність каратистів здійснюють індивідуальні особливості атлетів. Їх урахування дозволяє підібрати технічний арсенал, манеру і тактику ведення поєдинків, які будуть підходити для

конкретного спортсмена та допоможуть йому покращити результативність змагальної діяльності. Тому під час підготовки каратистів-юніорів програма тренувань складається з урахуванням індивідуальних особливостей атлетів [32].

Оскільки враховувати особливості кожного спортсмена під час тренування досить складно, в карате практикують індивідуальні заняття. Під час таких тренувань індивідуальні особливості вдосконалюються значно прогресивніше. У ході індивідуальних занять можна вдосконалювати не лише фізичну та технічну підготовленість каратиста, але й тактичну, наприклад, відпрацьовувати тактичні ситуації, в яких спортсмен найчастіше допускає помилки [32].

В першу чергу каратисти-юніори відрізняються за антропометричними даними, такими як зріст, довжина кінцівок, структура тіла, будова суглобів і т. д. Варто відмітити, що у юнацькому віці непропорційно зростають частини тіла. Спершу збільшується довжина кінцівок. Спортсмени даного віку звикають до нових антропометричних параметрів [45,51]. Для прикладу можна розглянути індивідуальні особливості каратиста високого зросту. За рахунок зросту каратист тримає довгу дистанцію, виконує швидкі удари на велику довжину і зазвичай атакують лише одиничними атаками. Такі спортсмени дуже часто виконують підсічки та кидки. За рахунок високого зросту ці технічні дії стають непомітними для суперника та приносять спортсменам бали, які, в свою чергу, впливають на результативність поєдинку. Також вони віддають перевагу веденню змагального двобою від першого номеру, оскільки займаючи позицію у центрі майданчика вони добре бачать маневрування суперника і виконують технічні дії на випередження. Каратисти низького зросту, навпаки, намагаються тримати більш коротку дистанцію, бо їх удари коротші, ніж у спортсменів високого зросту. Тому, чим ближче спортсмен знаходиться до опонента, тим менш помітними будуть технічні дії для суперника. Атакують вони зазвичай зв'язками та комбінаціями технічних дій і більшу перевагу надають атакам назустріч чи контратакам. Саме тому

каратисти низького зросту багато маневрують, виконують «фінти», хибні атаки, тобто розсіюють увагу і концентрацію суперника, відволікають його та маскують технічні дії, якими планують отримати бал. Іншими словами, спортсмени низького зросту ведуть поєдинки від другого номера. Також антропометричні данні спортсменів впливають на відбір ними технічних прийомів до власного арсенал. У якості прикладу можна виділити каратистів, які мають недостатньо розкриті тазостегнові суглоби для ударів ногами, тому такі спортсмени вимушені виконувати удари ногами за рахунок нахилу корпусу в протилежну від удару сторону під час його виконання [14, 41].

У підготовці каратистів-юніорів важливу роль відіграють їх фізіологічні особливості. До таких особливостей відносяться індивідуальні темпи біологічного дозрівання, рівень фізичного розвитку, функціональні можливості систем організму атлета, а також його спадкові та вроджені особливості. Варто звернути увагу й на особливості адаптації спортсмена до навантажень. Фахівці також стверджують, що на перебіг тренувального процесу та результативність змагальної діяльності впливає рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму. Також кожен каратист має різні показники мобілізації аеробних можливостей організму й їх потужності [35].

До індивідуальних особливостей спортсменів відносяться когнітивні особливості. Це процеси відчуття, сприйняття, увага, мислення та пам'ять і всі вони по-різному розвинені у різних атлетів. Під час змагального поєдинку учасники повинні, сприймаючи інформацію, швидко її аналізувати, знаходити шляхи вирішення певних ситуацій та швидко приймати рішення. Спортсмени мають бути сконцентровані під час двобою та уважно спостерігати за суперником, запам'ятовувати його основну манеру, відволікаючі дії і т. п. При оцінці когнітивних функцій каратистів-юніорів увага приділяється якості системи сприйняття і переробки інформації про положення опонента, його дії. Оцінюється також здатність каратистів оперативно реагувати на змагальну ситуацію і здійснювати технічні дії. Для прояву здібностей каратистів-

юніорів, які перелічені вище, необхідно активувати вербальний, невербальний інтелект та розвивати пам'ять [27].

Не менш важливою ланкою є індивідуальні психологічні особливостей каратисти. Оскільки кожен із них має власні емоції, почуття, по-різному сприймає різноманітні ситуації, реагує на стрес, має свій темперамент, характер, вольові якості, мотивацію, настрій та настанови від тренера. Усе це впливає ведення поєдинку каратистом. Знаходячись у пригніченому стані, у спортсмена розсіюється увага та концентрація, тому він не може вирішити багато складених ситуації і отримати оцінки за влучання. Також, врахувавши індивідуальні психологічні особливості каратиста, можна припустити, як спортсмен поведе себе у тій чи іншій ситуації. Наприклад, певна ситуація може викликати у нього агресивність або, навпаки, невпевненість у власних силах, що впливає на результат виступу.

Під час міжнародних змагань спостерігаються відмінності між каратистами-юніорами різних країн. У каратистів однієї держави можна помітити схожість у способах ведення поєдинків, їх стилях, побудові стійки, характері переміщень, особливостями виконання техніки та дотримання певних видів тактики.

До особливостей українських каратистів можна віднести високу сконцентрованість та застосування різноманітних тактик під час поєдинків. Також українські спортсмени дуже часто працюють у пресингу як атакуючі, так і захищаючись. Каратисти України постійно змінюють темп ведення поєдинку.

Спостерігаючи за турецькими каратистами, можна виділити, що спортсмени цієї держави виконують дуже багато різноманітних переміщень, люблять атакувати через переміщення у сторони, постійно змінюють дистанцію та проявляють велику активність, починаючи з перших секунд поєдинку. Турецькі атлети ведуть двобій у високому темпі та постійно перемикають увагу опонента, не даючи йому можливості сконцентруватися.

Таким чином, знаючи країну, від якої виступатиме спортсмен, можна припустити його спосіб ведення поєдинку, особливості технік, стилю й на цих даних можна вибудовувати тактику поєдинку, вперше зустрівши опонента. Проте каратисти добре вивчають конкретно своїх суперників та готуються до двобою з ними, саме тому спираються на індивідуальні особливості спортсменів [28].

### 1.3 Методика підготовки каратистів-юніорів до змагальних поєдинків

Для якісної підготовки каратистів-юніорів досвідчені тренери застосовують велику кількість різноманітних засобів і методів підвищення рівня підготовленості спортсменів, розвиток спортивної форми для досягнення максимального змагального результату. Спортивна форма – це стан спортсмена, при якому спостерігається оптимальний рівнем тренуваності та підготовленості каратиста. Під час змагань спортсмени повинні продемонструвати найкращий рівень фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Рівень тренуваності каратистів дає змогу визначити ступінь функціонального пристосування організму спортсмена до тренувальних навантажень. Фахівці виділяють загальну та спеціальну тренуваність. Для розвитку загальної тренуваності застосовується загально-підготовча підготовка, а для спеціальної – використовують специфічні навантаження для певного виду спорту [29].

Фізичні вправи є засобами тренування і допомагають підвищити рівень підготовленості. Вправи можуть бути загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні та допоміжні. Загально-підготовчі вправи спрямовані на всебічний розвиток людини. Щоб підвищити рівень загальної фізичної підготовки, потрібно дотримувати наступних вимог:

- Загальна фізична підготовка каратистів має містити у собі засоби, що дозволяють ефективно забезпечувати всебічний фізичний розвиток каратиста на етапах початкової підготовки [34];

- Етапи поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення характеризуються застосуванням загально-фізичної підготовки як основи виховання змагальних навичок, розвитку фізичних здібностей, які мають вплив на результат змагальної діяльності;
- При застосуванні загально-фізичної підготовки для розвитку силових здібностей використовуються вправи спортивної гімнастики, наприклад, вправи зі штангою;
- Для розвитку швидкісних здібностей і рухової реакції застосовуються бігові вправи на короткі дистанції та різні спортивні та рухливі ігри;
- У загально-фізичній підготовці для розвитку загальної витривалості використовуються вправи великої тривалості та помірної інтенсивності, наприклад, біг протягом тривалого часу, плавання і т. д.;
- Для розвитку координаційних здібностей застосовують вправи з елементами акробатики, спортивної гімнастики, наприклад, вправи на втримання рівноваги тіла у різних положеннях тіла [30,43,46].

Спеціально-підготовчі вправи передбачають виконання змагальних елементів двоюбою. Такі вправи є специфічними для даного виду спорту.

Змагальні вправи – це вправи, які виконуються у ході змагань або відтворюються під час тренувань відповідно до правил змагань. Допоміжні вправи – це вправи, які використовують для підготовки спортсменів до виконання спеціально-підготовчих вправ. Для засвоєння вихованцями нових рухів фахівці використовують підвідні та імітаційні вправи. Підвідні вправи характеризуються розподілом основного руху на більш прості дії, які легше засвоюються. Таким шляхом спортивна техніка засвоюється швидше та легше.

В карате для підготовки спортсменів застосовується інтегральна підготовка. Це поєднання різних видів підготовки каратистів-юніорів: технічної, тактичної, фізичної та психологічної. Таким чином інтегральна

підготовка допомагає проявити одночасно різні фізичні якості, власний досвід, уміння навички [3,33].

В інтегральній підготовці фахівці часто застосовують ігровий метод. Він допомагає підвищувати не лише техніко-тактичної та фізичної підготовленості юних спортсменів, але й залучити психологічну підготовку. Даний метод часто використовується у підготовці до змагань.

Ігровий метод спочатку застосовувався у заняттях фізичною культурою для школярів молодших класів, а сьогодні тренери широко використовують його для підготовки спортсменів у різних видах спорту. В карате даний метод дуже поширений серед різних вікових груп, проте при його застосуванні варто враховувати вік та кваліфікацію каратистів [12,13].

Ігровий метод має на меті за допомогою рухових дій, кмітливості та різних навичок спортсменів виконати поставлену задачу. Під час ігрового завдання дуже складно передбачити перебіг ситуації. Даним метод супроводжується високим рівнем емоційності під час виконання. Каратисти проявляють не лише фізичні чи техніко-тактичні навички та вміння, але й моральні риси характеру, самостійність, ініціативу, амбіції. Особливістю ігрового методу є саме швидкість перебігу ситуацій, які вимагають швидкого прийняття рішень, сміливості та наполегливості [48,54].

Ігровий метод у тренувальному процесі часто проявляє змагальний характер під час виконання різноманітних вправ чи іграх. В карате тренери застосовують даний метод для розвитку рухових здібностей спортсменів, щоб навчити їх швидко адаптуватися до змін ситуацій за допомогою елементів одноборства. Таким чином фахівці виховують дисципліну, мотивують спортсменів до самовдосконалення та підтримують інтерес до занять карате [15,16,57]. В карате ігровий метод застосовується зі змагальними елементами. Моделюються ситуації у різних зонах змагального майданчику, різні манери суперника і т. д. Зазвичай у таких вправах надається декілька варіантів їх виконання, наприклад, опрацьовується два-три варіанти дій у певній ситуації,

що склалася. Під час даних вправ каратисти виконують ті технічні дії, які підходять саме їм згідно з їх арсеналом технічних прийомів.

Також у процесі підготовки каратистів застосовується змагальний метод. Він допомагає вдосконалювати вміння та навички спортсменів для підвищення якості ведення ними змагальних поєдинків. Даний метод може застосовуватися у двох формах – елементарна та розгорнута. Елементарна форма має на меті відтворення елементів змагального поєдинку, наприклад, відтворення початку чи кінця змагального двобою. Розгорнута форма передбачає відтворення змагального поєдинку. Особливістю змагального методу є наявність конкуренції між каратистами. Саме суперництво стимулює до максимального прояву здібностей спортсменів та дає змогу фахівцям оцінити їх рівень підготовленості [38].

Змагальний метод, як й ігровий, дозволяє підвищувати рівень не лише фізичної та техніко-тактичної підготовленості, але й психологічної. Під час змагань та конкуренції каратисти вчаться контролювати емоції, проявляють морально-вольові якості, діяти у стресових ситуаціях. Змагальний метод допомагає навчити спортсменів швидко адаптуватися до нових ситуацій у стресових умовах та швидко приймати рішення у ході поєдинку, раціонально застосовувати технічні та тактичні прийоми [57].

Для підвищення рівня підготовленості спортсменів в карате фахівець звертаються до колективної форми проведення тренувального заняття, коли тренер дає спільну вправу для каратистів однієї групи. Також у тренувальному процесі використовується індивідуальна форма заняття, яка передбачає виконання кожним спортсменом окремого завдання [29].

У ході технічної підготовки в карате застосовуються два методи: цілісний метод виконання вправ та виконання тренувальних вправ по частинах. Їх чергування дозволяє ефективно навчати каратистів техніці виконання прийомів та допомагає виправляти порушення у техніці виконання вже засвоєних дій на різних фазах технічної дії [26].

Для підвищення техніко-тактичної підготовленості каратистів застосовуються наступні методи виконання вправ: безперервний метод, інтервальний метод, ігровий та змагальний. Безперервний метод передбачає виконання вправи або вправ без пауз на відпочинок. Змінюючи інтенсивність і тривалість вправ чи змінюючи особливості поєднання різних вправ або їх елементів, фахівці мають змогу впливати на організм по-різному [33].

Інтегральний метод передбачає чергування навантаження з відпочинком у рівномірному темпі виконання вправ. Інтервали виконання вправ можуть бути незмінними – серійне навантаження. Але серії фізичних вправ можуть варіюватися, наприклад, 2-3 вправи будуть чергуватись між собою протягом підходу. Прогресуючий варіант застосування інтервального методу передбачає поступове збільшення навантаження з кожним підходом. Низхідний варіант має на меті послідовне зменшення навантаження [33].

Ігровий метод має на увазі використання елементів гри у ході тренувального процесу. Такі вправи мають адаптовані до завдання правила. Даний метод допомагає підвищити емоційність спортсменів під час тренування та покращити їх психологічний стан. Також фахівці застосовують даний метод, щоб навчити каратистів швидко та доцільно до ситуації приймати рішення [38,57].

Змагальний метод передбачає моделювання змагальної діяльності. Даний метод дозволяє комплексно вдосконалювати фізичні та психологічні якості каратистів, їх техніко-тактичні здібності [57].

Оскільки в карате є взаємодія з різними суперниками, тренування проводяться у групах. Таким чином протягом тренування каратист має змогу попрацювати з різними партнерами. Зазвичай в карате спортсмени тренуються у парах. У ході таких занять тренується відчуття дистанції, вдосконалюються розвідувальні та підготовчі дії, способи переміщень. У навчально-тренувальному процесі часто застосовуються й індивідуальні заняття. Вони дозволяють приділити увагу тим завданням, які необхідні конкретному

каратисту. Це можуть бути вправи для розвитку фізичних якостей, вдосконалення технічних чи тактичних дій.

Вправи можуть бути різноманітними: вправи зі снарядом, інвентарем, партнером, вільні вправи та навчальні поєдинку. Широке різноманіття вправ дає змогу не лише тренувати прийоми до автоматичного виконання, але й реагувати на зміну дистанції, роботі з положенням та діями суперника, роботою з зонами змагального майданчику і т. д [3].

Важливу роль у підготовці каратистів до змагального поєдинку є оголошення та демонстрація кожного завдання. Це допомагає каратистам отримати уявлення про техніко-тактичні дії та про вправу загалом, спосіб виконання її мету.

## ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

1. Змагальна діяльність в карате полягає у проведенні змагальних поєдинків. Отже, її головною метою є досягнення та демонстрація максимально можливих можливостей спортсменів. Проводиться змагальна діяльність повинна у чітко регламентованих умовах відповідно до правил змагань. Аналіз змагальних поєдинків каратистів дає можливість своєчасно визначити позитивні аспекти спортсменів, недоліки у їх підготовленості та внести корективи до тренувальної програми атлетів.
2. Особливості спортивної діяльності в карате WKF полягає в умовах, які створюють правила змагань. Це проявляється у часі відведеного на проведення змагального поєдинку, принципах оцінювання дій каратистів. Для покращення результативності виступів спортсменів приділяється увага їх фізичній, техніко-тактичній та психологічній підготовленості каратистів, врахуванню їх індивідуальних можливостей.
3. В карате підготовка спортсменів здійснюється завдяки інтегральній підготовці, яка представлена ігровим та змагальним методом. Таким чином можна поєднати одночасне вдосконалення декількох аспектів змагальної діяльності. Для вивчення та вдосконалення технічних дій застосовуються цілісний метод та розучування прийому по частинах. Для створення більшої конкуренції для атлетів тренувальний процес проходить у груповій формі, однак для вдосконалення індивідуальних можливостей спортсменів застосовують індивідуальні заняття.
4. Усі компоненти змагальної діяльності тісно пов'язані між собою, а, отже, здійснюють вплив один на одного. Таким чином виконання техніко-тактичних дій каратистів на високому рівні підготовленості не можна уявити без високо розвинених фізичних якостей, високого рівня психологічної та врахованих індивідуальних можливостей атлетів. Тому

у підготовці каратистів важлива роль належить саме інтегральній підготовці.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 2.1 Методи проведених досліджень

У ході даного дослідження були використані різні методи, які допомогли дослідити проблему дослідження, отримати вихідні дані та провести за ними аналіз. Отримані результати та аналіз можна використовувати у подальших дослідженнях, наприклад, для створення та випробування методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Протягом роботи були використані наступні методи роботи: аналіз науково-методичної інформації та джерел інтернету, узагальнення передового практичного досвіду, відеокomp'ютерний аналіз змагальної діяльності, опитування каратистів-юніорів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

#### 2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної інформації під час дослідження допоміг розглянути проблему вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів, виявити наявні досягнення науки з даної теми, її актуальність. Для підготовки даної роботи було використано багато літературних джерел, наприклад, наукова стаття авторів Литвиненко А. М. та Малика В. В. «Загальна фізична підготовка в українських національних видах спортивних єдиноборств».

#### 2.1.2 Узагальнення передового практичного досвіду

Узагальнення передового практичного досвіду є дуже важливою складовою даної роботи. Маючи певний досвід у діяльності, якій присвячена робота, можна більш детально вивчити проблему та точніше й якісніше підійти до її вирішення. Фахівці з карате WKF можуть виявити та приділити увагу тим деталям, які дійсно мають вплив, у даному випадку на техніко-

тактичне вдосконалення каратистів, та розглянути проблему з іншого боку. Таким чином, тема буде розглянута з різних точок зору, дослідник буде мати більший обсяг інформації для проведення досліджень і зможе більш широко розкрити тему. Узагальнення передового практичного досвіду допоміг визначити основні напрямки техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів.

### 2.1.3 Педагогічне спостереження

У ході даної роботи було здійснено педагогічне спостереження за каратистами-юніорами. Під час спостереження дослідник не втручається у тренувальний процес. Перевагою даного методу є можливість його фіксувати. Це дозволяє отримати данні з конкретних питань, провести їх аналіз. У ході даного дослідження педагогічне спостереження допомогло пересвідчитися у достовірності отриманих даних у ході опитування.

### 2.1.4 Відеокомп'ютерний аналіз

У ході даного дослідження було здійснено відеокомп'ютерний аналіз змагальної діяльності, а саме аналіз відеозаписів змагальних поєдинків за медалі на чемпіонаті Європи 2022 року у місті Газіантеп (Туреччина), серед дорослих спортсменів. Для дослідження змагальної діяльності каратистів було проведено аналіз золотих та бронзових фіналів даного турніру (20 поєдинків різних вагових категорій – жінки: -50 кг; -55 кг; -61 кг; -68 кг; +68 кг; чоловіки: -60 кг; -67 кг; -75 кг; -84 кг; +84 кг.) Для отримання просторово-часових характеристик технічних каратистів для порівняльного аналізу дорослих кваліфікованих спортсменів та каратистів-юніорів було проведено відеокомп'ютерний аналіз турнірів Karate1 Premier League у місті Касабланка (Мороко) 2024 року та Karate1 Youth League у Венеції (Італія) 2024 року. Досліджувалися 10 поєдинків дорослих каратистів віком  $24,05 \pm 3,25$  років та 10 поєдинків каратистів-юніорів віком  $16,5 \pm 0,7$  років. У ході дослідження визначалась точність технічних дій у змагальних ситуаціях. Вона оцінювалась

за кількістю точних влучань технічних дій в залікову зону. За допомогою використання даного методу вдалося передивитися відеозаписи двобоїв, провести їх аналіз, отримати певні данні.

Відеокомп'ютерний аналіз здійснювався за допомогою додатку YouTube та програми «KMPlayer». Дана програма дозволила здійснити покроковий перегляд відео та визначити часові характеристики дій спортсменів.

### 2.1.5 Опитування каратистів-юніорів

Одним із методів дослідження у даній роботі є опитування каратистів-юніорів. Його було проведено у формі анкетування, що допомогло отримати інформацію щодо манер ведення поєдинку. Таким чином можна визначити схильність спортсменів до певних особливостей манер та їх особисте ставлення. У ході даного дослідження каратистам-юніорам було запропоновано пройти опитування, розроблене у додатку «GoogleForms». У створеній анкеті було запропоновано 20 запитань, розподілених за наступними групами: 1. Питання щодо визначення манери ведення поєдинку; 2. Питання щодо визначення особливостей техніко-тактичних дій; 3. Питання щодо керування тактичними діями; 4. Питання щодо визначення психічних особливостей спортсмена.

### 2.1.6 Педагогічний експеримент

У ході наукових досліджень було проведено педагогічний експеримент. У ньому приймали участь 24 каратисти-юніори різних вагових категорій: -55 кг, -61 кг, -68 кг, -76 кг, +76 кг. Експеримент тривав чотири місяці (з 01.09.2024 по 28.12.2024) На початку експерименту було проведено 12 поєдинків відповідно до правил змагань з карате WKF серед каратистів-юніорів наступних вагових категорій. У ході двобоїв було виявлено переможців та переможених. За отриманими даними спортсмени були поділені на дві рівноцінні групи: експериментальну та контрольну. До кожної групи увійшло

дванадцять спортсменів: шість переможців та шість переможених. Контрольна група продовжила тренування за попередньою програмою, а експериментальна група розпочала тренувальні заняття з використанням вправ розроблених комплексів, які були спрямовані на вдосконалення просторової реакції та швидко-силових здібностей каратистів. Наприкінці педагогічного експерименту знов було проведено контрольні поєдинки між каратистами двох груп. Спортсмени з експериментальної групи змагалися з червоної сторони, а каратисти контрольної групи – з синьої [8].

### 2.1.7 Методи математичної статистики

Також для підрахунку та обробки отриманих даних під час дослідження були застосовані методи математичної статистики. У ході роботи були використані методи описової статистики (розрахунок статистичних показників, графічне представлення), середнє арифметичне значення вибірки, стандартне відхилення вибірки, коефіцієнт варіації та критерій Манна Уїтні.

### 2.2 Організація та проведення досліджень

У ході роботи було проведено дослідження було здійснено огляд науково-методичної літератури, складено план, за допомогою якого можна розкрити тему порушеної проблеми, здійснити мету роботи та виконати поставлені завдання.

Далі було поставлено мету, а саме визначити основні компоненти вдосконалення рівня техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів. Було поставлено наступні завдання: 1. Визначити основні компоненти вдосконалення рівня підготовленості каратистів-юніорів. 2. Провести відеокомп'ютерний аналіз змагальних поєдинків. 3. Провести опитування каратистів-юніорів щодо їх особливостей ведення змагального поєдинку. 4. Розробити комплекси спеціальних вправ та провести педагогічний експеримент щодо їх ефективності.

Дослідження було проведено у декілька етапів. Першим етапом було педагогічне спостереження, протягом якого вдалось виділити особливості дій спортсменів. Наступним етапом був відеокомп'ютерний аналіз змагальних поєдинків за медалі на чемпіонаті Європи 2022 року у місті Газіантеп, Туреччина, проведений у 2022. Усього було проаналізовано 20 поєдинків. У ході роботи було зафіксовано технічні прийоми, які каратисти виконували протягом змагального часу, які зауваження отримували, а також часові проміжки двобоїв, де спортсмени виявляли найбільшу активність. Третім етапом дослідження було опитування каратистів-юніорів щодо манер ведення поєдинку, проведене у 2023 році. Для цього було розроблено анкету, опис якої надано у пункті 2.1.5. Далі було проведено відеокомп'ютерний аналіз двох турнірів Karate1 Premier League у місті Касабланка, Мароко у 2024 року та Karate1 Youth League у Венеції, Італія 2024 року. За його допомогою вдалось визначити та проаналізувати часові характеристики технічних прийомів, точності влучання каратистів. На основі отриманих даних було розроблено комплекси спеціальних вправ для вдосконалення манер ведення двобою каратистами-юніорами та для вдосконалення їх технічних дій (Додаток Б; Додаток В). Наступним етапом було проведення та оформлення педагогічного експерименту у 2024-2025 роках. Експеримент продемонстрував відмінності у рівнях підготовленості каратистів-юніорів та дорослих кваліфікованих спортсменів. Після проведених досліджень було здійснено опрацювання результатів для отримання вихідних даних.

### РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАРАТИСТІВ-ЮНІОРІВ

#### 3.1 Результати відеокомп'ютерного аналізу поєдинків

Відеокомп'ютерний аналіз поєдинків дозволив виявити (рис.3.1.1), що найпоширенішими серед технічних прийомів у карате WKF є удари ногами Mawashi geri (30,3%), удар Ura-mawashi geri (8,7%), удар руками Oi dzuki (15,8%), удар Gyaku dzuki (29,1%). Ці данні свідчать про те, що спортсмени залежно від змагальної ситуації обирають ті технічні дії, які виконуються швидше. Це дозволяє отримати бали для перемоги у момент, коли суперник не може завадити влучанню. На вибір технічної дії впливає дистанція у поєдинку, вихідні позиції опонентів, бальна різниця у рахунку, оскільки за правилами змагань різні категорії техніки по-різному оцінюються. Найбільш поширеними є чотири удари, перелічені вище. Решта технічних дій зустрічаються рідше: удар рукою Uraken (0,6%), удар ногою Ushiro ura mawashi geri (1,0%), удар Yoko geri (4,2%), удар Ushiro geri (0,2%), комбінація з ударів Oi dzuki, Gyaku dzuki (5,0%), комбінація з двох ударів Gyaku dzuki (2,5%), комбінація з ударів Gyaku dzuki, Oi dzuki (0,4%). На міжнародних змаганнях можна побачити виконання підсічок або кидків з добиванням (2,3%). Більшість атак каратисти виконують руками (45,5%). Під час аналізу відеозаписів поєдинків за медалі Чемпіонату Європи 2022 року у Туреччині було виявлено, що лише 13,1% виконаних спортсменами технічних дій було оцінено. Це каже про те, що на результативність техніки впливає багато факторів: рівень виконання технічних дій (1,8% технічних дій не оцінено через недостатній рівень володіння технічними діями), момент виконання дії (3,1% технічних дій не оцінено з недоречним вибором моменту), вибір технічної дії (4,7% техніки не оцінено через недоречний її вибір), дії суперника (90,5% технічних дій не оцінено через дії суперника). Також, аналізуючи поєдинки даних змагань було визначено, що у легких вагових категоріях (Жіночі: -50 кг;

-55 кг. Чоловічі: -60 кг; -67 кг.) 42,2% ударів виконують ногами, а спортсмени важких вагових категорій 30,5%. Це пов'язано з тим, що спортсмени-легковаги здатні довше утримувати рівновагу на одній нозі та швидше наносити удари, ніж каратисти великої ваги.

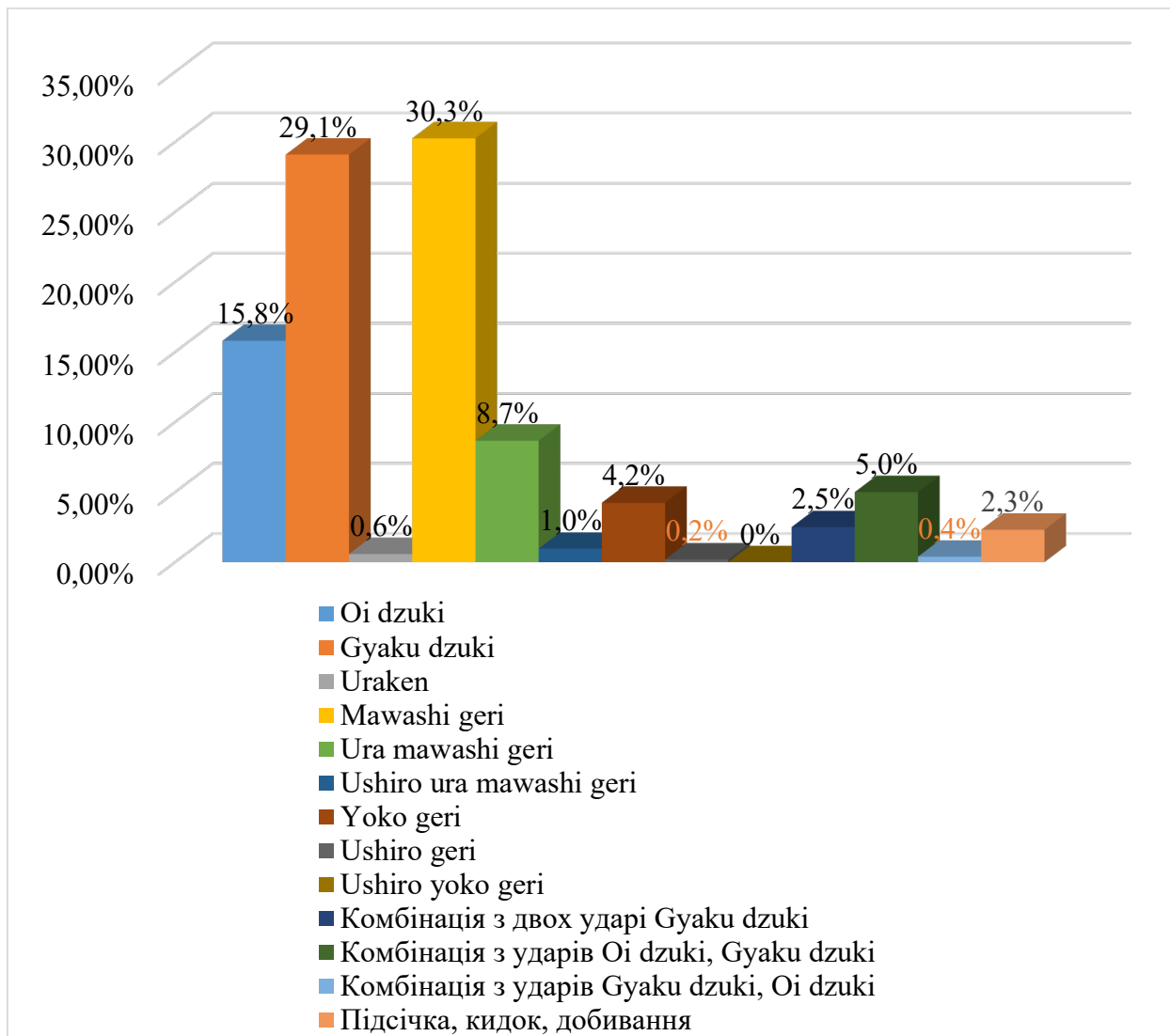


Рис. 3.1.1 Відсоткове співвідношення різноманіття технічних дій

Під час відеокомп'ютерного аналізу було проаналізовано зауваження каратистів (рис. 3.1.2). Найпоширенішим покаранням серед спортсменів є покарання за утримання суперника руками (33,3%). Дане зауваження каратисти часто отримують у якості захисту від атак опонента. Скоротив дистанцію, спортсмени ухиляються від ударів. Під час виконання кидків, утримання суперника завадить наданню йому 3 балів за кидок з добиванням.



Рис. 3.1.2 Відсоткове співвідношення отримання різновидів покарань каратистами високої кваліфікації

Також поширеним покаранням є зауваження за пасивність (23,2%), яке може бути надане за відсутністю спроб створення ситуації для отримання оцінок протягом 15 секунд.

Найчастіше дане зауваження каратисти отримують на початку поєдинку, коли перевіряють реакцію один одного, шукають шлях для отримання балів. Каратисти отримують покарання за штовхання (14,5%) та вихід за межі змагального майданчика (15,9%). За правилами змагань існують й інші зауваження такі, як перевищення ступеня контакту, покарання за виконання небезпечної чи забороненої техніки, атаках по руках, нижче пояса або суглобах, симуляцію травми, нехтування захистом і т. д. Але спортсмени отримують їх не часто [20,22].

Зауваження можна використовувати на власну користь. Багато каратистів, які ведуть за рахунком можуть вийти за межі майданчика на

останніх секундах поєдинку, щоб врятуватись від стрімких атак супротивника. Таким чином двобій буде призупинено, рефері надасть покарання і продовжить бій з центру майданчика, де значно більше місця для маневрувань.

Робота із зауваженнями суперника також має велике значення. Іноді перемогти опонента за кількістю балів складно, тоді можна змусити його набрати певну кількість зауважень, наприклад, за вихід за межі змагального майданчика.

Також за допомогою аналізу відеозаписів поєдинків було досліджено найактивніші інтервали двобоїв. Загалом змагальний двобій в карате WKF триває 3 хвилини «чистого» часу, але відповідно до вікових категорій час змінюється за правилами змагань. У першій частині двобою (Рис. 3.1.3), а саме перші 30 секунд 39,5% спортсменів виконують технічні дії. У цій частині каратисти вивчають свого суперника за допомогою розвідувальних дій.

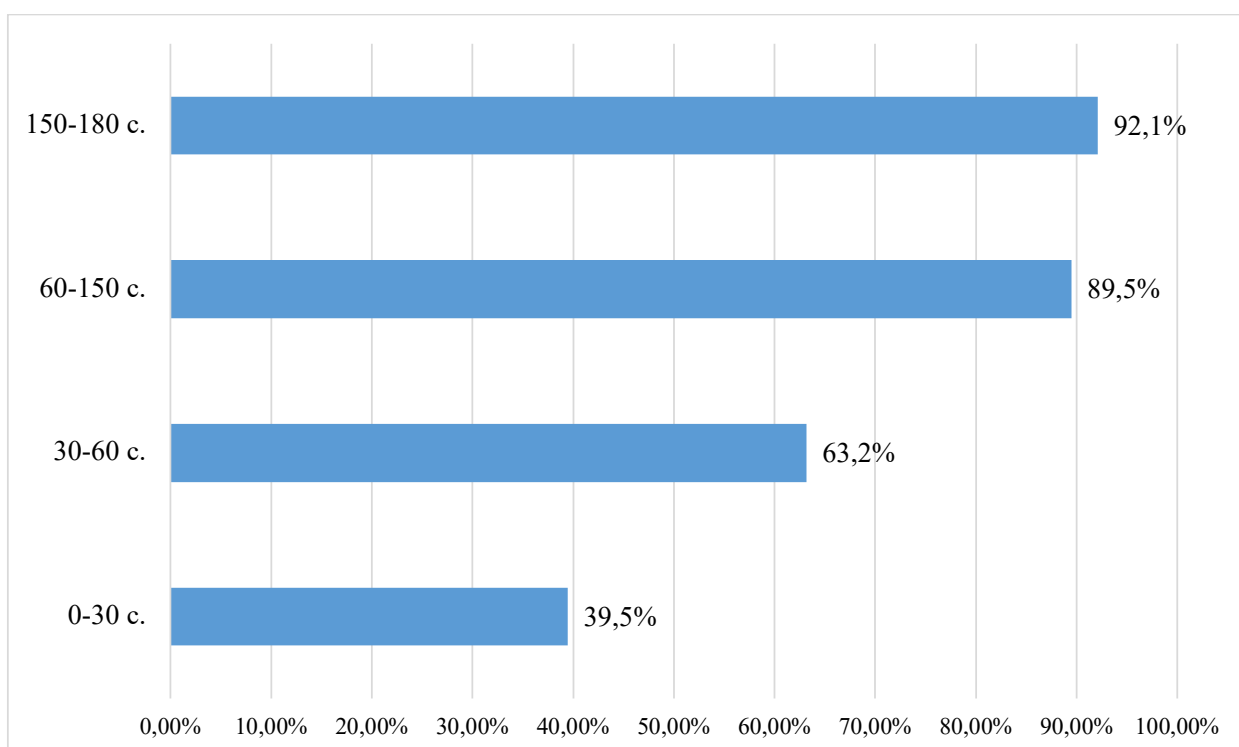


Рис. 3.1.3 Відсоткове співвідношення кількості спортсменів та часу поєдинку, де вони виконують технічні дії

Більше спортсменів виконують активні дії від 30 до 60 секунд – 63,2% каратистів. На другій та третій хвилинах поєдинку активність спортсменів

збільшується (89,5% та 92,1% каратистів, які виконують активні дії). Можна сказати, що непередбачуваність поєдинку зберігається до його завершення. Так тренер зі спортсменом розподіляють сили спортсмена, будують тактику для досягнення перемоги.

Порівняльний аналіз часових характеристик технічних дій каратистів продемонстрував, що дорослі кваліфіковані каратисти виконують технічні прийоми швидше за каратисти-юніори, дані яких наведено у табл.3.2.1 та табл.3.2.2.

Таблиця 3.1.1

Часові характеристики технічних дій дорослих кваліфікованих каратистів

Техніко-тактичні дії	Mean, мс	SD, мс	V, %
Oi dzuki + Gyaku dzuki	298,0	71,6	24,0
Gyaku dzuki	253,4	21,4	8,4
Oi dzuki	221,4	38,3	17,3
Mawashi geri позаду стоячою ногою в середній рівень	323,1	37,8	11,7
Mawashi geri попереду стоячою ногою в середній рівень	245,6	15,9	6,5
Mawashi geri попереду стоячою ногою в верхній рівень	232,0	21,7	9,4
Mawashi geri позаду стоячою ногою в верхній рівень	330,7	65,8	19,9
Ura mawashi попереду стоячою ногою в верхній рівень	314,4	81,0	25,8
Yoko попереду стоячою ногою в середній рівень	276,0	7,8	2,8

Таблиця 3.1.2

Часові характеристики технічних дій каратистів-юніорів

Техніко-тактичні дії	Mean, мс	SD, мс	V, %
Oi dzuki + Gyaku dzuki	351,0	108,3	30,9
Gyaku dzuki	246,0	45,2	18,4
Oi dzuki	248,2	24,0	9,7
Mawashi geri позаду стоячою ногою в середній рівень	350,0	57,9	16,5
Mawashi geri попереду стоячою ногою в середній рівень	345,0	24,7	7,2
Mawashi geri попереду стоячою ногою в верхній рівень	300,6	66,1	21,9

## Продовження табл. 3.1.2

Мawashi geri позаду стоячою ногою в верхній рівень	394,0	63,6	16,1
Ura mawashi попереду стоячою ногою в верхній рівень	351,4	66,2	18,8
Yoko попереду стоячою ногою в середній рівень	317,5	9,4	2,9

Такі технічні дії, як удари Oi dzuki та Oi dzuki + Gyaku dzuki, Ura mawashi попереду стоячою ногою в верхній рівень та Yoko попереду стоячою ногою в середній рівень, Mawashi geri позаду стоячою ногою в середній рівень, Mawashi geri попереду стоячою ногою в середній рівень, Mawashi geri попереду стоячою ногою в верхній рівень та Mawashi geri позаду стоячою ногою в верхній рівень дорослі кваліфіковані спортсмени здійснюють на 10,8%, 15,1%, 10,5%, 13,1%, 7,7%, 28,8%, 22,8% та 16,1% відповідно швидше за каратистів-юніорів. На дані відмінності у часових характеристиках впливає рівень технічної, психологічної підготовленості, швидкісно-силові здібності спортсменів, їх змагальний досвід.

Єдина технічна дія, яку спортсмени-юніори виконують швидше ніж дорослі кваліфіковані каратисти – це удар Gyaku dzuki (на 2,9%). Цей технічний прийом є однією з найпоширеніших технічних дій в карате WKF і виконується каратистами всіх вікових категорій. За рахунок високого рівня фізичної підготовленості та високого рівня володіння технікою виконання даного прийому юніори здатні виконувати його швидше за дорослих каратистів.

Розрахунок коефіцієнту варіації показав ступінь розсіювання даних. Аналізуючи часові характеристики технічних дій дорослих кваліфікованих каратистів за коефіцієнтом варіації для ударів Gyaku dzuki, Mawashi geri попереду стоячою ногою в середній рівень, Mawashi geri попереду стоячою ногою в верхній рівень та Yoko попереду стоячою ногою в середній рівень ступінь розсіювання даних є незначним ( $V < 10\%$ ). Для ударів Oi dzuki, Mawashi geri позаду стоячою ногою в середній рівень та Mawashi geri позаду стоячою

ногою в верхній рівень – середнім, а для прийомів Oi dzuki + Gyaku dzuki та Ura mawashi попереду стоячою ногою в верхній рівень – значним ( $V > 20\%$ ).

Аналізуючи показники Каратистів-юніорів за коефіцієнтом варіації для ударів Oi dzuki, Mawashi geri попереду стоячою ногою в середній рівень та Yoko попереду стоячою ногою в середній рівень мають незначний ступінь розсіювання ( $V < 10\%$ ), для ударів Gyaku dzuki, Mawashi geri позаду стоячою ногою в середній рівень, Mawashi geri позаду стоячою ногою в верхній рівень та Ura mawashi попереду стоячою ногою в верхній рівень – середній, прийоми Oi dzuki + Gyaku dzuki та Mawashi geri попереду стоячою ногою в верхній рівень – значним ( $V > 20\%$ ).

Коефіцієнт варіації отриманих даних показав, що їх сукупності є однорідними. На варіацію часових характеристик технічних прийомів у межах однієї вікової групи вплинули антропометричні дані спортсменів, різні зріст та вага тіла, особливості спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Окрім часових характеристик технічних прийомів, були помічені й інші відмінності у технічних діях дорослих кваліфікованих спортсменів та каратистів-юніорів. По-перше, це відмінності в індивідуальному арсеналі технічних дій. Дорослі кваліфіковані каратисти застосовують ті прийоми, які є для них найкраще відпрацьованими та близькими саме для них. Каратисти-юніори виконують багато різних технічних дій, щоб створити власний технічний арсенал. По-друге, на результативність виконання технічних дій спортсменами впливають не лише швидкість, антропометричні дані, рівень технічної підготовленості, але й психологічний стан каратистів. Дорослі спортсмени мають більш стійкий і стабільний психологічний стан, на відміну від каратистів-юніорів.

Під час відеокомп'ютерного аналізу було оцінено точність технічних прийомів за рахунок аналізу змагальних ситуацій (рис. 3.1.4).

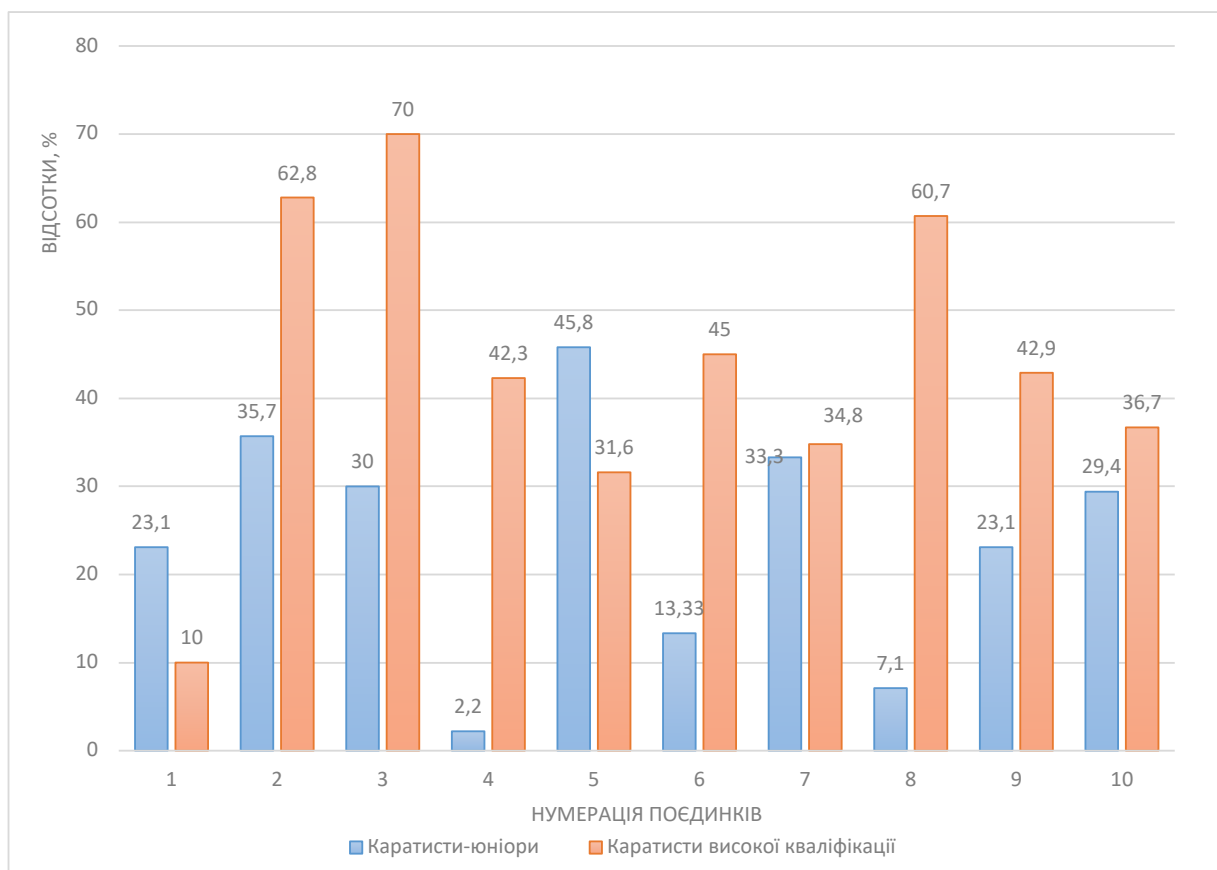


Рис. 3.1.4 Точність виконання технічних дій каратистами

Виявлено, що дорослі кваліфіковані спортсмени проводять технічні прийоми точно у залікову зону частіше (43,7%) за каратистів-юніорів (24,3%). Велике значення для точного влучання в карате WKF має змагальний досвід спортсмена, оскільки влучити у суперника, який постійно маневрує та здійснює різноманітні дії, дуже важко. Суперник намагається швидко реагувати на дії опонента, виконує захист, відволікає. Також для точного влучання важливий психологічний стан спортсмена. Чим досвідченіше каратист, тим вище його концентрація під час поединку.

У ході виконання наукової роботи було здійснено порівняння показників тривалості технічних дій дорослих каратистів та юніорів. Визначення та аналіз критерія Манна Уїтні показали, що існує різниця між тривалістю технічних дій у каратистів-юніорів та дорослих кваліфікованих спортсменів. Дану різницю можна вважати статистично достовірною ( $p < 0,05$ ), результати розрахунку наведено у табл. 3.1.3.

Важливо відмітити, що наведені результати є середньостатистичними та показують загальну характеристику двох вікових груп, тому для більшої інформативності слід досліджувати характеристики каратистів індивідуально.

Таблиця 3.1.3

## Тривалість технічних дій каратистів різних груп

Дорослі каратисти (мс)	Каратисти-юніори (мс)	Критерій Манна Уїтні
277,2± 41,1	322,6± 49,9	17,0, p=0,040

## 3.2 Визначення манери ведення двобою каратистами-юніорами

Для втілення четвертого завдання роботи, а саме для вдосконалення методики визначення манери ведення двобою в карате WKF, на підставі проведених досліджень було складено анкету у додатку «GoogleForms» для опитування спортсменів-каратистів щодо особливостей їх манер ведення двобою. У якій було надано питання за чотирма основними групами: 1. Питання щодо визначення манери ведення поєдинку; 2. Питання щодо визначення особливостей техніко-тактичних дій; 3. Питання щодо керування тактичними діями; 4. Питання щодо визначення психічних особливостей спортсмена.

Усього до анкети увійшло 20 запитань (Додаток А). За кожну відповідь нараховується певна кількість балів, загальна сума яких вказує на переважну манеру ведення змагального двобою в карате WKF. Мінімальна сума балів дорівнює 22, максимальна – 59. За розробленою системою підрахунку було визначено, що каратистам, які набрали від 22 до 30 балів у якості переважної манери притаманна манера силовика. Від 31 до 39 балів – манера темповіка, від 40 до 49 балів – манера ігровика, від 50 до 59 балів – манера універсала. Анкету було розроблено на основі характеристик кожної з манер, які було з'ясовано у ході дослідження. Застосування опитування допомагає тренеру

визначити найбільш підходящу для спортсмена манеру ведення поєдинку, спираючись на дані спортсмена, його відчуття та спроможність виконувати певні дії.

Питання анкети були складені на основі аналітичного огляду літературних джерел, педагогічного спостереження та власного передового досвіду. Під час дослідження було розглянуто питання, які найширше можуть розкрити особливості певної манери ведення поєдинку, сформувані чітке уявлення про неї.

Під поняттям «індивідуальна манера» фахівці виділяють схильність спортсменів до певних способів ведення змагальної діяльності [12]. В карате WKF виокремлюють чотири манери ведення поєдинку: манера ігровіка, темповіка, силовіка та універсала [2].

За результатами дослідження, а саме опитування каратистів-юніорів та аналізу результатів, було виявлено, що 13,6% спортсменів ведуть змагальний двобій у ігровій манері, 18,2% - у манері темповіка, 18,2% - у манері силовіка, 50% - у манері універсала.

Ігрова манера (рис. 3.2.1) характеризується великою кількістю різноманітних маневрувань, несподіваними атаками, а також техніко-тактичних обіграванням суперника.

Такі каратисти надають перевагу атакуючій тактиці (66,7%), рівномірно розвивають різні фізичні якості, такі як силу та швидкість (33,3%), силу та витривалість (33,3%) і спритність (33,3%). Більшість каратистів-ігровиків надають перевагу лівостороннім стійкам (66,7%), але 50% спортсменів цієї манери люблять змінювати стійку протягом поєдинку. У 75% випадків стійки ігровиків високі та бокові, у них зручніше та швидше переміщуватися. Це є особливістю даної манери, оскільки ігровики поєднують переміщення по лінії атаки та по сторонам. Більшість каратистів ігрової манери обирають для ведення поєдинку середню дистанцію і хибні дії для підготовки атаки (66,7%). У більшості випадків каратисти-ігровіки надають перевагу ударам руками.

Серед них 66,7% обирають удар Gyaku dzuki. З ударів ногами спортсмени частіше виконують удар Mawashi geri (66,7%).



Рис. 3.2.1 Відсоткове співвідношення особливостей ігрової манери

За даними дослідження представники цієї манери мають великий арсенал техніко-тактичних дій і більшість з них виконується у другій частині поєдинку (66,7%).

Манера темповіка (рис. 3.2.2) характеризується великою чисельністю та частотою атак, швидким темпом ведення поєдинку. У ході опитування було

з'ясовано, що 75% каратистів-темповиків обирають атакуючу манеру. Тому спортсмени-темповіки приділяють увагу розвитку сили і швидкості (50%) й сили та витривалості (50%).

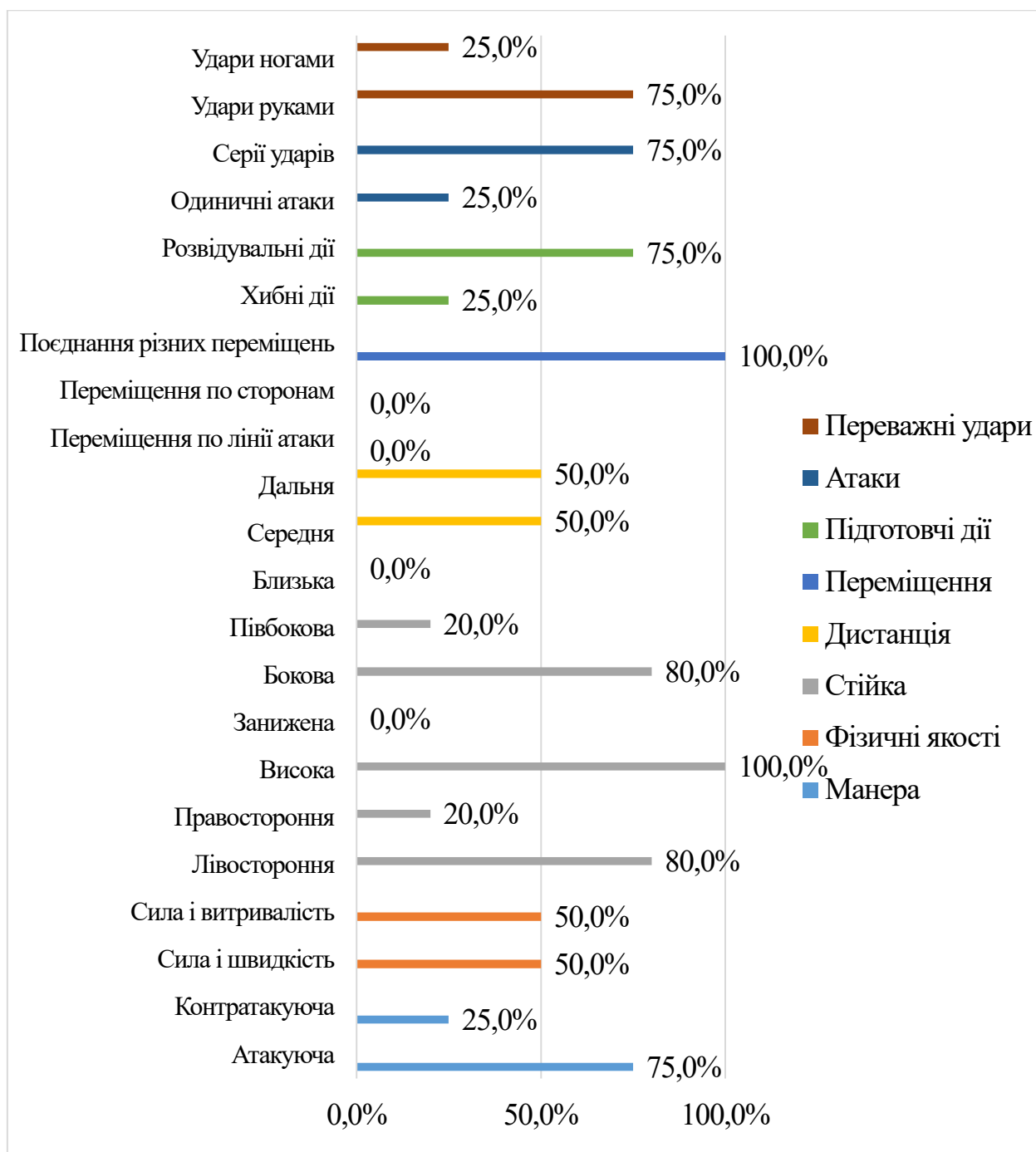


Рис. 3.2.2 Відсоткове співвідношення особливостей манери темповіка

Темповіки у більшості випадків надають перевагу поєднанню різноманітних переміщень, тому обирають лівосторонні, високі, бокові стійки. 75% каратистів цієї манери у якості підготовчих дій обирають хибні дії,

обманні рухи, фінти. Як й ігровіки ведуть поєдинок на середній або дальній дистанціях. 75% спортсменів надають перевагу ударам руками, а саме Gyaku dzuki, а серед ударів ногами обирають частіше удар Mawashi geri. Найбільше своїх атак каратисти манери темповіка здійснюють у другій частині двобою (75%).

Манера силовика (рис. 3.2.3) характеризується невеликою кількістю ударів, проте їх великою потужністю.



Рис. 3.2.3 Відсоткове співвідношення особливостей манери силовика

75% каратистів надають перевагу атакуючій манері та приділяють більше уваги розвитку сили та витривалості (75%). Манера ведення поєдинку впливає на вибір стійки спортсмена, силовики надають перевагу лівостороннім (60%), низьким (80%) та боковим (66,7%) стійкам. Більшість каратистів цієї манери ведуть змагальний двобій на середній дистанції (75%), поєднуючи різні види маневрування. Але у 25% випадках спортсмени-силовики переміщуються по лінії атаки.

Каратисти даної манери вкладають багато сили та потужності в удари, тому серед підготовчих дій обирають розвідувальні дії. Часто силовики атакують серійними ударами (75% випадків), переважно у другій частині поєдинку (75%), як руками (50%), так і ногами (50%). Найпоширенішими ударами цієї манери є удар рукою Gyaku dzuki (75%) та удар ногою Yoko geri (75%). Також зустрічаються удар рукою Uraken (25%).

Манера універсала (рис. 3.2.4) характеризується вмінням поєднувати елементи інших манер та змінювати їх протягом поєдинку. За даними опитування такі спортсмени надають перевагу атакуючій тактиці (72,73%). Серед фізичних якостей каратисти такої манери найбільше уваги приділяють розвитку сили та швидкості (54,5%), силі та витривалості (27,3%). Кажучи про стійки, спортсмени найчастіше обирають лівосторонні (83,3%), проте каратисти цієї манери можуть вести поєдинок у правосторонній стійці (33,3%) або змінювати їх протягом двобою (25%).

75% спортсменів надають перевагу високим стійкам, а 33,3% - низьким, а 25% каратистів універсальної манери спроможні змінювати висоту стійки відповідно до змагальної ситуації. Щодо положення корпусу універсали найчастіше обирають півбокові стійки (58,3%). У більшості випадків такі спортсмени ведуть змагальний поєдинок на середній дистанції (90,9%), використовуючи різноманітні переміщення. Найчастіше каратисти-універсали застосовують розвідувальні дії (81,8%) та серійні атаки (81,8%) у другій частині поєдинку (54,5%), а у виборі технічних дії переважають удари руками (63,6%). Найчастіше вживаними серед ударів руками, відповідно до манери

універсала є удар рукою Oi dzuki (63,6%) та удар ногою Ura-mawashi geri (54,5%).



Рис. 3.2.4 Відсоткове співвідношення особливостей універсальної манери

Окрім особливостей манер ведення змагального поєдинку, було розглянуто психологічні особливості каратистів-юніорів, оскільки психологічна підготовленість спортсменів має великий вплив на результативність змагальної діяльності.

Мотивація, психологічний та емоційний стан каратистів, їх спроможність справлятися зі стресом, все це відображається на діях спортсмена під час змагальних поєдинків. На психологічний стан впливає багато факторів, наприклад, особливості оточення, тренер, підтримка товаришів, друзів та рідних, виступи суперників і так далі. Психологічна готовність допомагає швидше адаптуватися до змагальних ситуацій. Психологічний стан каратиста може позначитися на точності виконання технічних прийомів і моменті виконання.

Протягом опитування було з'ясовано, що 18,18% каратистів-юніорів відчувають впевненість у собі перед початком змагань, 4,54% спортсменів почувають себе невпевнено, а 77,27% юніорів можуть перебувати в обох станах. Існує багато чинників, що мають вплив на спортсменів і можуть виникати у будь-який момент. Подолати їх усі одночасно не можливо, тому з психологічним станом каратиста слід працювати систематично, щоб знизити сумніви та невпевненість. Психологічна підготовка у карате WKF допомагає виховати у спортсменів стресостійкість та невразливість до різних відволікаючих чинників.

Перед стартом більшість спортсменів відчувають стан бойової готовності (50%), дехто має стан передстартової лихоманки (45,45%), мають мандраж, підвищену активність. Декілька опитаних спортсменів відчувають передстартову апатію (4,54%), відчувають млявість. Кожна людина має власний ведучий тип темпераменту (Рис. 3.2.5), який не лише на психологічний стан під час змагального поєдинку, але й на вибір технічних прийомів і манери ведення двобоїв.

Каратистам найбільш притаманні типи флегматика та сангвініка (36,36%). Досить поширеним є тип холерика (22,72%), а меланхолічний тип зустрічається значно рідше (4,54%).

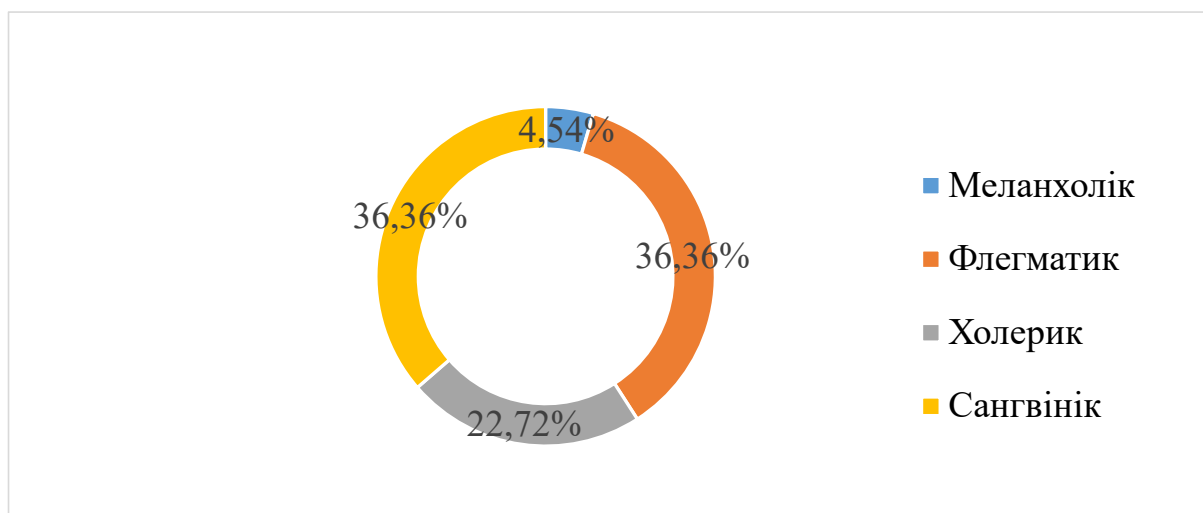


Рис. 3.2.5 Відсоткове співвідношення типів темпераменту каратистів-юніорів

3.3 Експериментальне обґрунтування комплексів спеціальних вправ, розроблених на підставі дослідження змагальної діяльності кваліфікованих каратистів

З метою експериментального обґрунтування нововведень було проведено педагогічний експеримент. Розроблені комплекси спеціальних вправ для вдосконалення манери ведення змагального двобою (Додаток Б) та вдосконалення технічних дій (Додаток В), які виконують каратисти-юніори мають швидко-силову спрямованість. Вправи також спрямовані на розвиток просторової реакції. На підставі попередніх досліджень поєдинків, результати яких наведено у табл. 3.3.1, каратистів-юніорів спортсмени були розподілені на дві групи: експериментальну та контрольну.

Таблиця 3.3.1

Результати контрольних поєдинків на початку педагогічного експерименту

№ пари та вагова категорія	Червоний	Синій	Коментар	Результат
1 -55 кг	2	1	Синій отримав одне зауваження.	Перемога червоного

Продовження табл. 3.3.1

2 -55 кг	4	3	Червоний отримав два зауваження.	Перемога червоного
3 -61 кг	3	5	Жодних зауважень.	Перемога синього
4 -61 кг	1	0	Червоний отримав одне зауваження, синій – два.	Перемога червоного
5 -68 кг	0	2	Червоний отримав чотири зауваження.	Перемога синього
6 -68 кг	1	4	Синій отримав одне зауваження.	Перемога синього
7 -68 кг	1	3	Синій отримав одне зауваження.	Перемога синього
8 -68 кг	1	2	Червоний отримав два зауваження, синій – чотири.	Перемога синього
9 -76 кг	4	2	Синій отримав одне зауваження.	Перемога червоного
10 -76 кг	0	1	Кожен спортсмен отримав три зауваження.	Перемога синього
11 +76 кг	6	7	Червоний отримав одне зауваження.	Перемога синього
12 +76 кг	3	0	Жодних зауважень.	Перемога червоного

На початку педагогічного експерименту статистично значимих відмінностей між досліджуваними групами в контрольних поєдинках не зазначено ( $p > 0,05$ ), дані зазначено у табл. 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

Результат контрольних поєдинків на початку педагогічного експерименту

Експериментальна група (кількість перемог)	Контрольна група (кількість перемог)	Критерій Манна Уїтні
2,17±1,85	2,50±2,07	W = 65.5, p-value = 0.725

Тривалість педагогічного експерименту склала чотири місяця. Спортсмени експериментальної групи в своїх тренувальних заняттях використовували вправи розроблених комплексів. А контрольна група продовжила тренування за попередньою програмою. Наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольні поєдинки, результати яких зазначено у табл. 3.3.3.

Таблиця 3.3.3

Результати контрольних поєдинків наприкінці педагогічного експерименту

№ пари та вагова категорія	Червоний	Синій	Коментар	Результат
1 -55 кг	4	1	Синій отримав два зауваження.	Перемога червоного
2 -55 кг	8	2	Червоний отримав одне зауваження.	Перемога червоного
3 -61 кг	2	3	Червоний отримав три зауваження, синій – одне.	Перемога синього
4 -61 кг	2	0	Жодних зауважень.	Перемога червоного

Продовження табл. 3.3.3

5 -68 кг	3	1	Червоний отримав три зауваження.	Перемога червоного
6 -68 кг	4	3	Кожен спортсмен отримав одне зауваження.	Перемога червоного
7 -68 кг	1	0	Жодних зауважень.	Перемога червоного
8 -68 кг	3	2	Синій отримав чотири зауваження.	Перемога червоного
9 -76 кг	2	1	Жодних зауважень.	Перемога червоного
10 -76 кг	5	2	Червоний отримав три зауваження, синій – чотири.	Перемога червоного
11 +76 кг	0	1	Кожен спортсмен отримав два зауваження.	Перемога синього
12 +76 кг	3	0	Кожен спортсмен отримав одне зауваження.	Перемога червоного

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено контрольні поєдинки. На підставі порівняння результатів контрольних поєдинків визначено, що спортсмени експериментальної групи отримали перемогу в більшій кількості поєдинків ніж спортсмени контрольної групи. Це свідчить про ефективність введених комплексів спеціальних вправ до тренувального процесу, дані наведені у табл. 3.3.4. між двома групами спортсменів наявні статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). Десять спортсменів з експериментальної групи одержали перемогу у поєдинках зі спортсменами з контрольної групи. Контрольні поєдинки педагогічного експерименту

показали, що спортсмени експериментальної групи підвищили показники рівня спеціальної фізичної підготовленості, покращився рівень техніко-тактичної підготовленості каратистів. У ході поєдинку спортсмени почали приймати рішення швидше та доцільніше до змагальної ситуації.

Таблиця 3.3.4

Результат контрольних поєдинків наприкінці педагогічного експерименту

Експериментальна група (кількість перемог)	Контрольна група (кількість перемог)	Критерій Манна Уїтні
3,08±2,07	1,33±1,07	W = 113, p-value = 0.0171

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Відеокomp'ютерний аналіз дозволив виявити технічні прийоми, які каратисти найчастіше застосовують протягом змагальних поєдинків. Ними є *Mawashi geri*, *Gyaku dzuki* та *Oi dzuki*. Найпоширеніші зауваження, які отримують каратисти у ході двобою – це покарання за утримання суперника двома руками й пасивне ведення змагального поєдинку. Відеокomp'ютерний аналіз показав, що каратисти проявляють найбільшу активність у наступних інтервалах двобою: 60-150 с. та 150-180 с.

2. Відеокomp'ютерний аналіз дозволив визначити та порівняти часові характеристики й точність технічних прийомів каратистів-юніорів і дорослих кваліфікованих спортсменів. Отже, за критерієм Манна Уїтні між даними показниками наявна статистично достовірна різниця, яка демонструє, що дорослі кваліфіковані каратисти швидше та точніше виконують технічні прийоми за юніорів. Єдиним винятком став технічний прийом *Gyaku dzuki*, який спортсмени-юніори виконують швидше за дорослих досвідчених спортсменів. Критерій варіації демонструє однорідність досліджуваних сукупностей.

3. Проведене опитування каратистів-юніорів допоміг визначити схильності спортсменів до певної з чотирьох манер ведення змагального поєдинку. Отримані дані не лише дозволяють ефективно будувати тренувальний процес, але й визначити способи протидії кожній з манер.

4. На основі проведених досліджень було запропоновано комплекси спеціальних вправ вдосконалення манери ведення двобою каратистами-юніорами та для вдосконалення їх технічних дій. Педагогічний експеримент дозволив обґрунтувати ефективність даних комплексів. У каратистів експериментальної групи підвищився рівень техніко-тактичної підготовленості, покращилась просторова реакція, швидкість і точність виконання технічних дій.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки каратистів-юніорів є основним компонентом змагальної діяльності, який здійснює найбільший вплив на її результативність. Також даний аналіз допоміг виявити основний технічний арсенал спортсменів в карате, його різноманіття та принцип оцінювання. Щодо тактичної підготовленості каратистів вдалося визначити її значущість, призначення, а також виявлено основну направленість манер ведення поєдинку.

2. Відеокomp'ютерний аналіз показав, які технічні прийоми найчастіше застосовують каратисти, які зауваження отримують та у яких проміжках поєдинку проявляють найбільшу активність, виконуючі саме технічні дії. Це дає можливість коригувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

3. На підставі відеокomp'ютерного аналізу вдалося порівняти часові характеристики та точність технічних дій, що виконують дорослі кваліфіковані каратисти та каратисти-юніори. Аналіз показав, що дорослі кваліфіковані спортсмени здійснюють технічні прийоми швидше та точніше за юніорів. Коефіцієнт варіації отриманих результатів підтвердив однорідність досліджуваних сукупностей, а критерій Манна Уїтні продемонстрував наявність статистично достовірної різниці між двома віковими групами каратистів.

4. Опитування каратистів-юніорів показало схильність опитаних спортсменів до певних манер ведення поєдинку та підкреслило особливості кожної з них. Отримані данні можна використовувати для прогнозування шляху ведення двобоїв певним спортсменом, спираючись на його манеру. Також отримані данні допоможуть скласти чітке розуміння основних аспектів протидії кожній манері. Таким чином підвищиться результативність змагальної діяльності каратистів-юніорів.

5. У ході виконання даної роботи було визначено, що підвищення рівня тактичної підготовленості та підбору арсеналу техніко-тактичних дій на підставі аналізу змагальної діяльності кваліфікованих каратистів дозволить покращити результативність змагальних двобоїв, застосовуючи різноманітні засоби і методи навчально-тренувального процесу, форми занять та способи донесення інформації.

6. На підставі педагогічного експерименту визначено, що експериментальна та контрольна групи мають статистично значимі відмінності  $p < 0,05$ . Дослідження показали, що розроблені комплекси спеціальних вправ позитивно впливають на рівень техніко-тактичної підготовленості каратистів-юніорів, покращують їх просторову реакцію, точність та швидкісно-силову складову їх дій в поєдинку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арушанян Е. Б. Аналіз техніко-тактичних дій висококваліфікованих борців на головних змаганнях макроциклу : кваліфікаційна робота. Херсон : ХДУ, 2020. 45 с.
2. Ашанін В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. № 107(2) С. 102-107.
3. Богдан І. О. Карате WKF : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2014. 43 с.
4. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 34-37.
5. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2020. №1. С. 5-9.
6. Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 1. С. 10-13.
7. Бойченко Н. В., Тропін Ю. М., Панов, П. П. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. *Фізичне виховання та спорт у вищих учбових закладах*. 2013. № 1. С. 53-57.
8. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
9. Вербовата О. В. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності каратистів різного віку. *Єдиноборства*. 2025. № 1(35). С. 36-42. DOI: 10.15391/ed.2025-1.05 (дата звернення: 27.02.2025).

10. Вербовата О. В., Кербі Д. Дослідження тактики ведення змагального двобою каратистами-юніорами. *Єдиноборства*. 2024. № 1(31). С. 26-37. DOI: 10.15391/ed.2024-1.03 (дата звернення: 15.01.2025).
11. Вербовата О. В., Романенко В. В. Аналіз змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2023. № 1(27). С. 4-13. DOI: 10.15391/ed.2023-1.01 (дата звернення: 04.02.2025).
12. Вітер Н. Змагальна діяльність спортсменів-каратистів. *Спортивна наука України*. 2013. № 5(56). С. 17-21.
13. Вітер Н., Литвинець А. Аналіз компонентів змагальної діяльності у карате-до. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 17. С. 398-404.
14. Вовканич Л., Богдан І., Дунець-Лесько А. Морфофізіологічні показники функціональної підготовленості каратистів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. № 1. С. 26-37.
15. Волков Л. В. Спортивно-ігровий метод фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Переяслав : Знання України, 1969. 58 с.
16. Волков Л. В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку. Переяслав: Знання України, 2003. 32 с.
17. Гірак, А. Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2(22). С. 121-125.
18. Голоха В. Л. Організація і планування змагань з боротьби : курс лекцій. Харків : ХДАФК, 2020. 102 с.
19. Голуб Д. О. Вплив занять з футболу на розвиток швидкісних здібностей юнаків 17-18 років. *«Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку» : матеріали II Міжн. наук.-практ. інтернет-конф., Бердянськ, 25-26 квітня 2018 р. / БДПУ, 2018. Ч. 2. С. 40-41.*

20. Голяка С., Глухов І. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6. С. 44-48.
21. Гуцул Н. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 19. С. 95-100.
22. Демченко В. Н., Жадан А. Б., Худякова В. Б. Деякі особливості розвитку і тактики ведення поєдинку у жіночому боксі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 3(123). С. 37-42. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).07 (дата звернення: 10.01.2025).
23. Загура Ф., Первачук Р., Шевців У. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців на основі аналізу модельних характеристик. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорту* : матеріали XVII Міжн. наук. конф. м. Львів, 19-23 вересня 2022 р. / ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 46-50.
24. Кіндзер Б., Ільницький І., Матвії В., Пресняков Д., Кобяк А., Волощук І. Вдосконалення спеціальної підготовки кваліфікованих каратистів (стилю кіокушинкай) в змагальній дисципліні куміте. *Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія*. 2020. С. 37-56.
25. Козіна Ж. Л., Кот В., & Огарь Г. О. (2018). Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 2. С. 28-38. DOI: 10.52812/zenodo.1342451 (дата звернення: 10.01.2025).
26. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних єдиноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі. *Інноваційна педагогіка*. 2019. №17. С. 81-84.
27. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Коробейніков Г. В., Го Шенпен Зв'язок когнітивних функцій із спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021. № 4(22). С. 26-38.
28. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорній І. В., Корятя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*.

2023. № 2(28). С. 61-78. DOI: 10.15391/ed.2023-2.06 (дата звернення: 16.01.2025).

29. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

30. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська. Література, 2017. Т. 1. 424 с.

31. Кузнєцова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2(6). С. 132-140.

32. Лапшина Г. Г., Гуцул Н. З., Котельник А. М., Рихаль В. І. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 2. С. 96-105.

33. Линець М. М. Засоби і методи спортивного тренування : курс лекцій. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2018. 22 с.

34. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Загальна фізична підготовка в українських національних видах спортивних єдиноборств. *Науковий часописи Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 175. С. 119-124. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).21 (дата звернення: 15.03.2025).

35. Лисенко О. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2003. № 1. С. 81-86.

36. Мішин М. В. Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова і навчальна дисципліна : курс лекцій. Харків : ХДАФК, 2021. 67 с.

37. Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : Кваліфікаційна робота. Київ : НУФВіСУ, 2020. 50с.

38. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е. Фізичне виховання. Бокс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
39. Осіпов В. М. Науково-теоретичні основи розвитку рухових фізичних якостей спортсмена. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2015. № 3. С. 107-111.
40. Пашков І. М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. *Єдиноборства*. 2017. №1, С. 61-64.
41. Пашкова В. І. Підготовка тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*. 2023. С. 148-153.
42. Пашкова В. І., Пашков І. М. Особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15-17 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2023. № 1. С. 44-48.
43. Писаренко І. Спортивна майстерність в системі спортивного тренування. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації*. ПНПУ імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 2021. С. 115-117.
44. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті : матеріали наук.-техн. конф. підрозділів ВНТУ, м. Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. / ВНТУ, 2020. С. 13-18.
45. Платонов В. М. Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору і орієнтації. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
46. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
47. Поляков І. О., Слепушкін С. О. Визначення поняття стану передстартової мобілізації у спортивних одноборствах. *Scientific Journal Virtus*. 2016. № 1(10). С. 65-68.
48. Рибницький А. В. Впровадження ігрових форм у факультативні заняття з фізичного виховання студентів вищої школи : методичні

рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки  
Мелітополь : ТДАТУ, 2015. 82 с.

49. Ровний А. С., Лизогуб В. С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 359 с.

50. Романенко В. В., Тропін Ю. М., Куліда А. О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборств.*, 2021. № 3(21). С. 44-59.

51. Руденко Г. В., Ткачук М. Г., Дорофєєв В. А. Морфологічні показники успішності змагальної діяльності в єдиноборствах. *Теорія и практика фізичної культури*. 2020. № 4. С. 97-102.

52. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. 404 с.

53. Скляр М. С. Особливості побудови початкової підготовки каратистів. *Фізичне виховання та здоров'я студентів*. 2013. № 15. С. 100-107.

54. Собко І. М., Коробейнік В., Золотухін О. О., Макагон І., Сягло В. Визначення впливу рухливих ігор та ігрових завдань на фізичну підготовленість легкоатлетів на етапі початкового навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10. С. 114-122.

55. Согоколь О. А., Донець О. В. Словник основних термінів з фізичної культури : навч. посіб. Полтава, 2020. 112 с.

56. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. 2017. №3. С. 82-84.

57. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. *Physical Education Theory and Methodology*. 2009. № 1. С. 19-27.

58. Черепехіна О. А. Особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті : автореф. дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.01. Київ, 2006. 26 с.

59. Chaabene H. Physiological responses to karate specific activities. *Science & Sports*. 2015. № 2924. С. 179-187.

60. Fachrezzy F., Maslikah U., Hermawan I., Jariono G., Nugroho H., Syahrudin. Physical Training Methods to Improve the Physical Condition Components of Elite Taekwondo Athletes in The Kyorugi Category: F Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. № 24(5). P. 829-841. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.19> (дата звернення: 02.02.2025).
61. Olmez C, Yusek S. Development of the Taekwondo Performance Protocol to assess technical speed and quickness. *Balt J Health Phys Act*, 2023. 15(1). Article1. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.1.01>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Анкета для визначення манери ведення двобою каратистами-юніорами

№ з/п	Питання	Відповіді	Бали
1	У якій манері двобою Ви проводите поєдинок?	А) темповік (веде весь двобій у швидкому темпі, постійно атакує)	2 бали
		Б) ігровик (маневрує протягом усього поєдинку і виконує багато хибних дій)	3 бали
		В) силовик (виконує невелику кількість ударів з великою силою і потужністю)	1 бал
		Г) універсал (може вести бій у будь-якій манері та змінювати їх)	4 бали
2	Якій тактиці надаєте перевагу?	А) атакуюча	1 бал
		Б) контратакуюча	2 бали
3	Розвитку яким фізичним якостям надаєте перевагу?	А) сила, швидкість	3 бали
		Б) сила, витривалість	2 бали
		В) гнучкість	1 бал
		Г) спритність	4 бали
4	У якій стійці найчастіше проводите поєдинок? Відмітьте ті варіанти, які підходять Вам.	А) ліва	1 бал
		Б) права	2 бали
		В) висока	2 бали
		Г) занижена	1 бал
		Д) півбокова	2 бали
		Е) бокова	1 бал
5	На якій дистанції переважно здійснюєте змагальний двобій?	А) близька	3 бали
		Б) середня	2 бали
		В) дальня	1 бал
6	Як ви рухаєтеся під час двобою?	А) переміщення по лінії атаки (вперед, назад)	1 бал

		Б) маневруєте вліво, вправо	2 бали
		В) використовуєте будь-які переміщення	3 бали
7	Яким з підготовчих дій надаєте перевагу саме Ви?	А) розвідувальні дії	2 бали
		Б) хибні дії	1 бал
8	Яку виконуєте техніку найчастіше?	А) виконуючи одиничні удари	1 бал
		Б) виконуючи серії ударів	2 бали
9	Який удар руками виконуєте найчастіше?	А) Oi-dzuki	2 бали
		Б) Gyaku-dzuki	3 бали
		В) Uraken	1 бал
10	Який удар ногами виконуєте найчастіше?	А) Ura-mawashi geri	2 бали
		Б) Mawashi geri	1 бал
		В) Yoko geri	2 бали
		Г) напишіть свій варіант	1 бал
11	Які удари виконуєте частіше?	А) руками	1 бал
		Б) ногами	2 бали
12	Який удари руками пропускаєте найчастіше?	А) Oi-dzuki	3 бали
		Б) Gyaku-dzuki	2 бали
		В) Uraken	1 бал
		Г) напишіть свій варіант	4 бали
13	Який удар ногами пропускаєте найчастіше?	А) Ura-mawashi geri	1 бал
		Б) Mawashi geri	2 бали
		В) Yoko geri	1 бал
		Г) напишіть свій варіант	2 бали
14	У який період двобою найчастіше набираєте найбільшу кількість балів?	А) у першій частині двобою	1 бал
		Б) у другій частині двобою	2 бали
15		А) за перевищення контакту	1 бал

	Яке покарання отримуєте найчастіше під час змагань?	Б) за вихід за межі майданчику	2 бали
		В) за пасивність	4 бали
		Г) напишіть свій варіант	3 бали
16	Чи змінюєте тактику під час змагального двобою?	А) так	2 бали
		Б) ні	1 бал
17	Чи відчуваєте Ви готовність до поєдинку до початку змагань?	А) відчуваю невпевненість	1 бал
		Б) відчуваю впевненість	3 бали
		В) бувають обидва варіанти	2 бали
18	Який передстартовий стан Ви відчуваєте перед змагальним двобоєм?	А) передстартова лихоманка (мандраж, підвищена активність)	3 бали
		Б) передстартова апатія (млявість, небажання змагатися)	1 бал
		В) бойова готовність (готові до поєдинку)	2 бали
19	Як найчастіше проводите поєдинок?	А) будую свої дії залежно від дій суперника	2 бали
		Б) нав'язуєте власний хід поєдинку	1 бал
20	Яка Ваша реакція на складні ситуації двобою?	А) починаю активно діяти і в діях переважають емоції	2 бали
		Б) оцінюю дії суперника і ефективно протидію ним	4 бали
		В) відчуваю розгубленість, але знаходжу протидію	3 бали
		Г) повністю розгублений, не можу протидіяти	1 бал

Комплекс спеціальних вправ для вдосконалення манери ведення двобою  
кاراتистами-юніорами

Манера Темповіка

1. Біг на місці та за сигналом прискорення. Дозування: 3-5 підходів (біг на місці – 5 секунд, прискорення 15 метрів).
2. Робота в парах: спортсмени рухаються у спортивних стійках один навпроти одного. Дозування: 2-3 підходи по 20 секунд (бажано виконувати вправу з різними партнерами).
3. Робота на фантомі: Відпрацювання техніки ударів на фантомі з частих рухів у стійці. Дозування: 2 підходи по 15 стартів.
4. Робота на фантомі: спортсмен з розслаблюючого темпу рухів переходить на швидкий та за сигналом робить переміщення в сторону та здійснює атаку на фантом. Дозування: 2-3 підходи по 10 стартів.
5. Робота в парах: спортсмени рухаються у швидкому темпі та по черзі наносять подвійні атаки (спортсмен наносить першу атаку та розриває дистанцію, його опонент дає йому можливість влучити та переміщується у будь-яку позицію, тоді атакуючий спортсмен здійснює ще одну атаку). Дозування: 3 підходи по 20 секунд (бажано виконувати вправу з різними партнерами).
6. Робота в парах: один спортсмен здійснює атаки у суперника, який постійно рухається, маневрує та захищається. Дозування: 2-3 підходи по 30 секунд (бажано виконувати вправу з різними партнерами).
7. Робота в парах з «пелюстками»: один спортсмен тримає «пелюстки», переміщується та показує зони для технічних дій у швидкому темпі, його опонент повинен швидко реагувати на демонстрацію зони. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).
8. Робота у колоні: основний спортсмен відпрацьовує на партнера з колони атаку, розриває дистанцію та здійснює контратаку на контратаку

партнера. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

9. Робота в четвірках: основний спортсмен заходить на першого з атакою, розриває дистанцію, та повторно атакує у ту зону, яку показує опонент. Далі основний спортсмен переходить до другого опонента, який його атакує, розриває дистанцію та показує зону для удару, основний спортсмен має виконати контратаку на зустріч та атакує у зону, яку показує опонент. На третього опонент основний спортсмен здійснює атаку, на яку опонент виконує контратаку та розриває дистанцію, основний спортсмен повинен здійснити захист та зменшити дистанцію. Далі третій опонент закриває певні зони для удару, а основний здійснює атаки у відкриті зони. Дозування: 1 хвилина.

#### Манера Силовіка

1. Робота в парах: один спортсмен маневрує, а його опонент повторює маневри за ним. Дозування: 2 підходи по 30 секунд.

2. Робота в парах зі джгутами: один спортсмен тримає джгут, інший стає спиною до нього, одягає джгут собі на пояс та рухається у стійці вперед. Той, хто тримає джгути йде за ним, натягуючи джгут. Дозування: 1 хвилина.

3. Застрибування на «тумбу». Дозування: 2-3 підходи по 10 разів.

4. Робота в парах зі джгутами: один спортсмен тримає джгути, інший стає спиною до нього, одягає тримає джгути з іншої сторони та виконує з ними зазначені удари руками. Дозування: 2 підходи по 15 разів на кожну сторону.

5. Робота в парх зі джгутами: один спортсмен тримає джгут, інший стає спиною до нього, одягає джгут на одну ногу та виконує удари цією ж ногою. Дозування: 2 підходи по 15 разів на кожну ногу.

6. Робота в парах з маківарами: один спортсмен тримає маківару, інший каратист стає на одне коліно. З цього положення спортсмен повинен швидко стати у спортивну стійку та виконати швидкий, сильний та потужний удар в маківару (удар зазначений заздалегідь). Дозування: 2-3 основних удари по 10 разів на кожну сторону.

7. Робота в парах з маківарами: один спортсмен тримає маківару, другий стоїть у спортивній стійці. Він має у ній присісти та виконати технічну дію в маківару з присіду у стійці. Дозування: 2-3 основних ударів по 10 разів на кожну сторону.

8. Робота в парах з лапами та маківарами: один спортсмен пресингує опонента та здійснює атаки у зони, які той показує за допомогою лап та маківар. Дозування: 2 підходи по 30 секунд.

### Манера Ігровика

1. Робота у колоні: один спортсмен стоїть на відстані 6-7 метрів від колони та показує рукою, куди має зманеврувати інший спортсмен, який швидко біжить на направляючого та швидко змінює напрямок, коли бачить знак. Дозування: 5-7 повторень.

2. Робота в трійках: один стоїть між двома опонентами в основній стійці. Завдання другого спортсмена доторкнутися до третього. Каратисти можуть рухатися навколо першого, не відходячи від нього більше, ніж на 1,5 метри. Дозування: 3 хвилини (після дотику відбувається зміна ролей).

3. Робота в парах з тенісними м'ячами: спортсмени кидають тенісний м'яч у стіну та ловлять його по черзі. Дозування: 2 хвилини.

4. Робота в парах з тенісними м'ячами: спортсмени стоять один навпроти іншого та перекидають два тенісні м'ячи за різними траєкторіями один одному, маневруючи по залу. Дозування: 1 хвилина.

5. Робота в парах з поролоновими палицями: один спортсмен імітує поролоновими палицями удари ногами, його опонент маневрує та виконує захист. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

6. Робота в парах: один спортсмен виконує атаки через підготовчі дії у суперника, який часто маневрує. Дозування: 3 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

7. Робота в парах: один з опонентів постійно маневрує по сторонам та атакує, інший контролює його рухи. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині.
8. Робота в парах: обидва опонента виконують підготовчі дії та один здійснює серійні атаки з середньої чи дальньої дистанції. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині.
9. Робота в парах: один з опонентів постійно маневрує і захищається, інший спортсмен контролює його пересування та атакує у підготований момент. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).
10. Робота в парах: до попереднього завдання опоненту, який маневрує, додається завдання виконувати на атаку партнера контратаку. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

#### Манера Універсала

1. Робота в парах: спортсмени стоять один навпроти одного, між ними знаходяться дві фішки різного кольору (наприклад, синього і червоного). Спортсменам надаються команди у різному порядку, на які вони реагують. Команда «червоний» - доторкнутися до червоної фішки; команда «синій» - доторкнутися до синьої фішки; команда «бий» - спортсмени виконують завчасно зазначену технічну дію; команда «рух» - спортсмени повинні виконати три рухові дії у спортивній стійці назад та три вперед у швидкому темпі. Дозування: 3-5 підходів (бажано виконувати вправу з різними партнерами).
2. Робота з тенісними м'ячами: набивання м'яча у спортивній стійці. Дозування: 1 хвилина.
3. Робота в парах: Спортсмени по черзі у швидкому темпі здійснюють комбіновані атаки. Дозування: 2 підходи по 30 секунд.
4. Робота в парах: Один спортсмен рухається, пресингуючи партнера, та здійснює розвідувальні дії й атаки в опонента, який постійно

маневрує. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

5. Робота в парах: один спортсмен рухається вперед, пресингуючи партнера, який постійно маневрує й атакує, та виконує захисні дії. Дозування: 2 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

6. Робота у трійках: основний спортсмен виконує підготовчі дії на першого партнера, який у будь-який момент виконує атаку. Задача основного спортсмена виконати контратаку. Працюючи з другим опонентом, основний спортсмен здійснює підготовчі дії та атакує його. Партнер повинен виконати контратаку. Задача основного спортсмена після проведеної атаки виконати контратаку на контратаку опонента. Дозування: 1 хвилина.

7. Робота у четвірках: основний спортсмен на першого опонента здійснює розвідувальні дії та атаки у ту зону, що показує опонент. Другого партнера спортсмен атакує, використовуючи маневри по сторонам. Третього опонента спортсмен атакує, розриває дистанцію, його партнер переміщується, і основний спортсмен здійснює ще одну атаку. Дозування: 1 хвилина.

Робота в парах: один спортсмен пресингує іншого, той маневрує та атакує. Перший спортсмен виконує контратаку, розриває дистанцію та одразу починає маневрувати. Відбувається зміна завдань. Дозування: 3 підходи по 30-40 секунд (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

Комплекс спеціальних вправ для вдосконалення технічних дій, які виконують каратисти-юніори  
Вдосконалення швидкості технічних дій

1. Робота у доріжках: за сигналом спортсмени починають біг на місці, за наступним сигналом виконують прискорення вперед. Дозування: 3-5 повторень (біг на місці – 5 секунд, прискорення – 15 метрів).
2. Робота в парах у доріжках: за першим сигналом спортсмени починають виконувати часту зміну стійки, за наступним сигналом виконують прискорення вперед. Дозування: 3-5 повторень (зміна стійок – 5 секунд, прискорення – 15 метрів).
3. Робота в парах у доріжках: спортсмени стають обличчям один до одного біля стіни зали. Той, хто стоїть обличчям до стіни декілька разів доторкається до партнера і у будь-який момент убігає. Завдання опонента догнати спортсмена. Дозування: 3-5 повторень.
4. Робота в парах: Спортсмени стоять у спортивних стійках та по черзі здійснюють завчасно зазначений удар з максимальною швидкістю, дотримуючись правил виконання технічних дій. Дозування: 2-3 підходи по 10 секунд (можна дозувати навантаження у кількості ударів: 2-3 підходи по 7-10 ударів).
5. Робота на місці: спортсмен виконує виноси коліна вперед з максимальною швидкістю, потім змінює ногу. Дозування: 2 підходи по 10 секунд на кожен ногу.
6. Робота в трійках: один спортсмен стоїть між двома іншими та у будь-який момент показує опонентам зону для виконання зазначених ударів. Партнери повинні швидко виконати зазначений удар (Хто швидше?). Дозування: 2 підходи по 10 разів.
7. Робота в зі джгутами: один каратист тримає джгут, інший спортсмен виконує зазначені удари руками та ногами з супротивом джгута. Дозування: 2-3 основних удари по 20 разів на кожен сторону.

8. Робота з обтяженням: спортсмени одягають обтяження на руки та ноги і здійснюють удари. Дозування: 2-3 підходи по 30 секунд.

9. Робота в парах з «пелюстками»: один спортсмен тримає «пелюсток», а його партнер виконує зазначені удари ногами (перший – повільно, другий – максимально швидко). Дозування: 20 ударів на кожную ногу.

10. Робота в парах на «пелюстках»: один спортсмен тримає «пелюсток», його партнер стоїть перед фішкою, виконує 5 набивань попереду стоячою ногою через фішку вліво-вправо та з максимальною швидкістю виконують удар у «пелюсток». Дозування: 10 разів на кожную ногу.

#### Вдосконалення точності технічних дій

1. Робота з тенісними м'ячами: набивання м'яча під час пересувань у спортивній стійці об підлогу. Дозування: 2 хвилини.

2. Робота з тенісними м'ячами: набивання м'яча догори під час пересувань у спортивній стійці. Дозування: 2 хвилини.

3. Робота в парах з тенісними м'ячами: один спортсмен стоїть прямо, тримаючи тенісні м'ячі перед опонентом, який тримає руки над м'ячами. Завдання партнера впіймати м'яч, який відпустить опонент, поки той не торкнувся підлоги. Дозування: 2 підходи по 10 разів.

4. Робота з тенісними м'ячами: спортсмен стає у спортивну стійку, випрямляє руку, що знаходиться попереду з м'ячем, відпускає м'яч. Каратист повинен його спіймати іншою рукою, імітуючи зазначені удари руками. Дозування: 2 підходи по 20 разів.

5. Робота в парах з тенісними м'ячами: перекидання тенісних м'ячів один одному з пересуванням у спортивних стійках. Дозування: 20 передач.

6. Робота в парах: один спортсмен показує долоні у різному положенні, його партнер рухається навпроти нього у спортивній стійці та намагається швидко та точно доторкнутися долонь опонента. Дозування: 2 підходи по 15 разів.

7. Робота в парах з поролоновими палицями: спортсмени стоять один навпроти одного. Один опонент виконує махи палицею вперед, його партнер стоїть у спортивній стійці та наносить прямі удари руками у палицю, що рухається. Дозування: 20 ударів на кожную руку.

8. Робота в парах: один спортсмен тримає перчатку під підборіддям, його партнер рухається у спортивній стійці та, наносячи зазначені удари руками, повинен забрати перчатку. Дозування: 2 підходи по 10 разів.

9. Робота в парах за допомогою «пелюстків»: один спортсмен тримає «пелюстки». Він підіймає їх на різну висоту, його партнер здійснює зазначені удари ногами у «пелюстки». Дозування: 2 підходи по 10 разів.

10. Робота в парах: один спортсмен показує зони для ударів, його партнер здійснює атаки у зони. Дозування: 3 підходи по 30 секунд (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

#### Вдосконалення просторової реакції спортсменів

1. Робота в парах: один спортсменом показує долоні у різних місцях простору. Його опонент повинен рухатися навпроти нього у стійці і якнайшвидше доторкнутися піднятої долоні. Дозування: 2 підходи по 40 секунд.

2. Робота в парах: один спортсмен стає у спортивну стійку біля стіни, його опонент кидає в нього м'які фішки, а той повинен ухилитися. Дозування: 5 підходів по 10 разів.

3. Робота з тенісними м'ячами: спортсмен стає у спортивну стійку, у одній руці тримає тенісний м'яч. Завдання відпускати м'яч донизу та ловити його іншою рукою, імітуючи удари *Gyaku dzuki* та *Oi dzuki*. Дозування: 2 підходи по 10 разів у кожній стійці.

4. Робота з тенісними м'ячами: набивання тенісного м'яча об підлогу. Дозування по 1 хвилині кожною рукою.

5. Робота в парах: спортсмени стають один за одним з середньою дистанцією між ними. Той, спортсмен, що стоїть попереду рухається бігом

вперед-назад та вліво-право. Завдання другого спортсмена повторювати переміщення, зберігаючи задану дистанцію. Дозування: 2 підходи по 20 м.

6. Робота в парах: один спортсмен рухається у стійці навпроти іншого. На крок опонента вперед спортсмен переміщується у стійці назад. На крок опонента назад - спортсмен рухається вперед. На мах рукою збоку - спортсмен виконує зміщення у бік з відповідним блоком. Дозування: 3 підходи по 10 ситуацій (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

7. Робота в парах: один спортсмен стоїть у центрі з випрямленою рукою вперед і повертається у будь-який бік. Партнер повинен швидко переміщуватися у стійці, щоб залишатися обличчям до партнера. Коли центральний спортсмен опускає руку, опонент повинен здійснити атаку (її можна обговорити завчасно). Дозування: 3 підходи по 1 хвилині.

8. Робота в парах: спортсмени рухаються у спортивних стінках один навпроти одного. Один із партнерів рухається, задаючи дистанцію, та показує зони для ударів. Його опонент повинен влучити у продемонстровану зону якнайшвидше. Дозування: 3 підходи по 1 хвилині (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

9. Робота у трійках: два спортсмени одночасно та постійно у середньому темпі здійснюють атаки на третього опонента, завдання якого захищатися і не пропустити жодної оцінки. Дозування: 5-7 підходів по 30 секунд.

10. Робота в парах: обидва спортсмени рухаються у спортивних стійках. Один з них постійно задає темп руху і у будь-який момент змінює його. Завдання іншого каратиста підтримувати заданий темп та наносити атаку під час його зміни. Дозування: 3 підходи по 30 секунд (бажано виконувати вправу з різними партнерами).

### Вдосконалення психологічного стану каратистів

1. Робота у групі: кожен спортсмен кріпить перчатку за спиною за пояс. Каратисти хаотично рухаються у середині майданчику із завданням

забрати перчатку у опонентів та зберегти свою. Торкатися своєї перчатки руками заборонено. У кого забрали перчатку виконує Стрибки на 360° навколо себе (5 разів у один бік, 5 – у інший).

2. Робота в парах з тенісними м'ячами: обидва спортсмени рухаються у спортивних стійках на відстані 1 метр один від одного. Між ними знаходиться тенісний м'яч. За сигналом тренера каратисти повинні забрати м'яч. Той, хто не встиг його взяти виконує 5 присідань. Дозування: 10 разів.

3. Робота в парах: спортсмени стають обличчям один до одного з кожного боку між ними стоять фішки синього та червоного кольору (відстань між ними 2 метри). Завдання спортсменів за командою тренера, який називає синій або червоний колір, якомога швидше доторкнутися рукою відповідної фішки. Каратист, що програв робить п'ять вистрибувань коліна до грудей. Дозування: 5 підходів (до отримання трьох перемог одним спортсменом і зміна партнерів).

4. Робота в парах: спортсмени стають обличчям один до одного з кожного боку між ними стоять фішки (відстань між ними 2 метри). Завдання одного зі спортсменів доторкнутися опонента. А завдання іншого доторкнутися фішки рукою, ухилившись від спроб партнера доторкнутися. Заступали лінію між фішками не можна. Той, хто першим виконає своє завдання – переміг, інший виконує 5 присідань. Дозування: 5 підходів (до отриманні трьох перемог одним каратистом і зміна партнерів).

5. Естафети: спортсмени поділяються на дві команди, які паралельно проходять дистанцію. Завдання дистанції можуть бути різними, наприклад, стрибки через бар'єри, човниковий біг і т. д. Головне, щоб завдання для двох команд були однакові. Дистанцію члени команди проходять по-черзі (другий спортсмен стартує лише після повернення першого). Команда, що програла виконує 30 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі на кулаках. Дозування: 3-5 завдань.

6. Робота у п'ятірках: на татамі позначається лінія, з кожної сторони якої знаходиться по два спортсмени (вони працюють у парі). П'ятий учасник

знаходиться збоку і виконує роль судді. Завдання чотирьох спортсменів, рухаючись у спортивних стійках доторкнутися одного з членів протилежної пари. Заступати за лінію не можна. Пара, яка програла, виконує 5 разів вправу «Бьорпі». Дозування: 3-5 підходів (до отримання трьох перемог однією парою та зміна учасників пар).

7. Проведення тренувальних поєдинків у групах (можна поєднувати з техніко-тактичним завданням). Спортсмени розподіляються на групи по 5 осіб. Один каратист судить поєдинок, двоє змагаються. Той, хто отримав перемогу або виконав своє завдання йде відпочивати. А той, хто програв – залишається на наступний поєдинок. Суддя змінюється на кожний двобій. Інші члени групи можуть підтримувати бійців та підказувати їм. Дозування: 5-7 поєдинків.

8. Проведення тренувальних поєдинків перед спортивною групою із суддівством, яка підтримує каратистів. Дозування: 3-4 підходи.

9. Проведення тренувальних командних поєдинків із суддівством, де кожна команда підтримує певного спортсмена. Дозування: 1-2 підходи.