

Форма № 24

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент 2-го курсу магістратури, групи
УФКСз-112м

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напрямку
підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

ПОЗНЯКОВ С.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ЗАХАРІНА Є.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ВАНЮК О.І.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

(прізвище та ініціали)

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

« _____ » _____ 2023 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

ПОЗНЯКОВА Станіслава Вадимовича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Технічна підготовка юних каратистів на етапі початкової підготовки

керівник кваліфікаційної роботи Захаріна Є.А., д.пед.н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові,
науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи:

Мета дослідження – визначення особливостей технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в карате.

Предмет дослідження – тренувальний процес на початковому етапі занять з карате.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. Проаналізувати питання початкової підготовки дітей, які займаються карате на початковому етапі;

2. Надати характеристику технічних прийомів, що використовуються в тренувальному процесі на початковому етапі занять з карате;

3. Розробити методику навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які займаються карате та визначити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць та 19 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
2	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
3	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання _____.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	01.11.2022	виконано
2	Організація дослідження, його проведення	15.11.2022	виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	01.12.2022	виконано
4	Виконання першого розділу	01.02.2023	виконано
5	Виконання другого розділу	01.06.2023	виконано
6	Виконання третього розділу	01.09.2023	виконано
7	Формування висновків та	01.11.2023	виконано

	рекомендацій		
8	Оформлення кваліфікаційної роботи	10.11.2023	виконано
9	Перевірка роботи на плагіат	15.11.2023	виконано
10	Перевірка роботи керівником	20.11.2023	виконано
11	Одержання відгуку та рецензії	25.11.2023	виконано
12	Подання роботи на кафедрі	01.12.2023	виконано

Студент _____ Станіслав ПОЗНЯКОВ

(підпис

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Євгенія ЗАХАРІНА

(підпис)

(Ім'я

ПРІЗВИЩЕ)

)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 68 сторінок, 5 таблиць та 19 рисунків, список літератури 53 найменування.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в карате.

Предмет дослідження – тренувальний процес на початковому етапі занять з карате.

Мета дослідження – визначення особливостей технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки.

Для досягнення мети вирішувались наступні завдання:

– проаналізувати питання початкової підготовки дітей, які займаються карате на початковому етапі;

– надати характеристику технічних прийомів, що використовуються в тренувальному процесі на початковому етапі занять з карате;

– розробити методiku навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які займаються карате та визначити її ефективність.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що визначено зв'язок між впливом навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які займаються карате на початковому етапі підготовки; доповнено дані про технічну підготовленість дітей 7-8 років.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці методiku навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які

займаються карате, що у свою чергу підвищить ефективність навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі проаналізовано основи технічної підготовки в тренувальному процесі з карате. Охарактеризовано етап початкової підготовки в карате та основи тренувального процесу в сучасних одноборствах. Розглянуто історія розвитку карате. Визначено анатомо-фізіологічних особливості розвитку дітей 7–8 років

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю каратистів, педагогічний експеримент, експертна оцінка технічних прийомів і дій, методи математичної статистики.

У третьому розділі представлено аналіз та узагальнення результатів дослідження. Розроблена методика технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки та визначена її ефективність. Проаналізовано результати досліджень на початку та в кінці експерименту.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова: КАРАТЕ, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, КАТА

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВФК – Всесвітньої федерації карате

ДЮСШ – дитяча-юнацька спортивна школа

МОК – Міжнародний олімпійський комітет

СДЮШОР – спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

СОК – Союз організацій карате

ССС – серцево-судинна система

СФП – спеціальна фізична підготовка

УФК –Українська Федерація Карате

ФП – фізична підготовка

хв. – хвилинка

x_{cp} – середнє арифметичне

ЦНС – центральна нервова система

ЦНС – центральна нервова система

ЧСС - частота серцевих скорочень

ЧСС – частота серцевих скорочень

JKS –Japan Karate Shoto Federation (Всеяпонська федерація карате)

WUKO – World Union of Karate Organizations (Всесвітній союз організацій карате)

WKF – World of Karate Federations (Всесвітня федерація карате)

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З КАРАТЕ	11
1.1. Історія розвитку карате	11
1.2. Етап початкової підготовки в карате	15
1.3. Основи тренувального процесу в сучасних одноборствах	23
1.4. Анатомо-фізіологічних особливості розвитку дітей 7–8 років	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	38
2.1. Методи досліджень	38
2.2. Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	40
3.1. Розробка методики технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки	40
3.2. Аналіз та узагальнення отриманих результатів експерименту	42
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Карате частина великої різноманітності бойових мистецтв. Його традиційне викладання має також філософський аспект, поряд з миролюбними цінностями. Карате це мистецтво, яке передбачає перемогу, насамперед над самим собою, з метою пізнати себе в дії. Воно являє собою образ життя в рамках процесу саморозвитку. Карате створює безцінне виховне середовище, значення якого не можна сьогодні переоцінити. Приміром, самовладання сприяє суспільному життю, пошук внутрішнього шляху веде до гармонійного снування з самим собою і з оточуючим світом.

Мистецтво карате – це фізичний і естетичний розвиток людини. Карате можна до певної міри вважати наукою. Наукою, яку людина пристосовує не тільки до свого розуму, а й до тіла. Навчання карате – педагогічний процес, спрямований на оволодіння знаннями, вміннями і навичками на фізичне, розумове і моральне вдосконалення учнів.

При підготовці каратистів інформація, що стосується техніки спортсменів має першорядне значення, оскільки саме різноманітність рухових вмінь вдосконалення цієї функції, прискорює процес оволодіння складними руховими навичками.

На даний момент досить велика кількість дітей молодшого шкільного віку займаються в різних спортивних секціях, в тому числі і карате. Програми занять з карате відповідають сучасним технологіям спортивної підготовки і безпосередньо використовуються в навчально-тренувальному процесі. Їх зміст складається з опанування навичок виду спорту на основі матеріалу, який діти вивчають на уроках фізичної культури в школі.

Відомо, що у практикуючих бойові мистецтва: менше проблем пов'язаних з гіперактивністю; кращі показники психічного здоров'я; менше

поведінкових проблем і кращі шкільні відмітки; менше сором'язливості і більше впевненості в собі; менше агресивності; більш тісні і теплі відносини між батьками і дітьми.

Тренувальні програми складаються відповідно до загальної концепції дошкільного, шкільного виховання і сучасних методик та форм навчання карате. Карате для дітей, перш за все, є відмінною системою психофізичної підготовки, направляючи дитячу значну енергію на заняття гімнастикою, розтяжкою, розвиток пам'яті та уважності, виховання дисципліни, подолання власної ліні і амбіцій, адаптацію до різновікових колективів. Тренувальні програми спрямовані на гармонійний розвиток особистості, на формування у дітей спортивних навичок, що сприяє підвищенню загальної культури дитини.

Початковий етап навчання карате має на меті створення такої техніко-тактичної бази, яка стане основою для подальшого спортивного вдосконалення. Технічні дії карате не є природними (такими як біг та ходьба) і потребують клопіткого відпрацювання.

Проблема програмного та організаційно-методичного забезпечення занять карате з дітьми 7–8 років протягом тривалого часу акцентується практиками і теоретиками, відображаючи різноманітні думки щодо шляхів навчально-тренувального процесу. Однак на сьогодні відсутні вичерпні та науково обґрунтовані методичні основи навчання карате дітей 7–8 років, що обумовлює актуальність вибору теми «Особливості технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки».

Мета дослідження – визначення особливостей технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки.

Завдання дослідження:

- проаналізувати питання початкової підготовки дітей, які займаються карате на початковому етапі;
- надати характеристику технічних прийомів, що використовуються в тренувальному процесі на початковому етапі занять з карате;

– розробити методику навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які займаються карате та визначити її ефективність.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в карате.

Предмет дослідження – тренувальний процес на початковому етапі занять з карате.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю каратистів, педагогічний експеримент, експертна оцінка технічних прийомів і дій, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що визначено зв’язок між впливом навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які займаються карате на початковому етапі підготовки; доповнено дані про технічну підготовленість дітей 7-8 років.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці методики навчання основних технічних прийомів у дітей 7–8 років, які займаються карате, що у свою чергу підвищить ефективність навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 68 сторінок комп’ютерної верстки, ілюстрована 4 таблицями, 19 рисунками. Список використаних джерел включає 53 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З КАРАТЕ

1.1. Історія розвитку карате

Каратé (яп. 空手, «порожня рука»/«голіруч») або Каратé-дó є бойовим мистецтвом, що розвинулося з рукопашних китайських бойових мистецтв цюань-фа та мистецтв островів Рюкю. Карате, у загальному, — це мистецтво ударів. Удари завдаються як руками (кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями), так і ногами (стопами, колінами). В різних стилях карате також вчать ударам в больові точки та життєве важливі ділянки, використанню захватів, викручуванню суглобів, замкам, утримуванням та кидкам

Якщо розглядати визначення карате то можна визначити три напрямки: фізкультурно-масову і спортивне. Фізкультурно-масове карате – система фізичного виховання, спрямована на вдосконалення спеціальних фізичних якостей і збереження рухової активності. Що стосується спортивного карате – сучасний вид спортивного єдиноборства, спрямований на формування навичок ведення спортивної боротьби для досягнення першості у змаганнях [12].

Карате налічує понад тисячолітню історію. У монастирі Шао-Лінь в Китаї навчали учнів фізичного тренування для розвитку витривалості і фізичної сили. Цей метод фізичного тренування розвивався і вдосконалювався і став відомий як мистецтво боротьби. Це бойове мистецтво вивезли на Окінаву, де воно змішалось з місцевими прийомами боротьби жителів островів [43].

З найдавніших джерел, зокрема Дадао біцзі (записки великого острова), відомо, що розвиток відносин між Китаєм і Окінавою було налагоджено вже в VI столітті н.е. (період імперської династії Сун), а свого піку досягло в середині XV століття за часів правління Окінавської династії Се. Розвиток бойових мистецтв на Окінаві того часу йшло в 2-х напрямках: цюань фа (китайські системи бою) і то де (окінавські бойові мистецтва) [32].

У 1609 р. стався розрив відносин між Окінавою і Китаєм, від яких Окінава отримувала економічну і культурну користь. Глава південно-японського клану Сацума, Шимадзу Іехтса з дозволу японського імператора, з 3-ма тисячами самураїв, озброєних гарматами, на ста кораблях здійснив захоплення Окінави. Це був кінець Окінавської незалежності і початок складного підкорення архіпелагу Рюкю.

Існує понад сімдесят різних японських систем карате-до; трохи більше тридцяти систем краще іменувати себе карате-дзюцу. Але у всіх цих системах в тій чи іншій мірі позначається вплив того, що спочатку являло собою вид єдиноборства простолюдинів Окінави. Особливі японські пристрасі вплинули на вихідні окінавські форми і створили характерно японський вид карате-до, призначений в першу чергу для вивчення і застосування беззбройних методів рукопашного спаринг-бою. Правильно зрозуміле японське карате-до являє собою збалансовану систему духовної дисципліни, фізичного виховання, самооборони і спортивного змагання [24].

7 травня 1966 р. в Парижі пройшов перший в історії Чемпіонат Європи з карате, який відкрив низку щорічних європейських чемпіонатів.

Швидкий розвиток спортивного карате у всьому світі поставило на порядок денний питання про створення міжконтинентальної міжнародної організації. У 1970 р. створюється Всесвітній союз організацій карате (World Union of Karate Organizations – WUKO). Його президентом стає президент Всеяпонської федерації карате Сасакава Рёити, а головою – Ж. Делькур. 10 жовтня 1970 р. в Токіо пройшов I Чемпіонат світу з карате, організований

WUKO. Йому передував I Міжнародний конгрес WUKO. Так було покладено початок найбільшим турнірам зі спортивного карате.

У 1985 р. WUKO був офіційно визнаний МОК і розгорнув роботу з підготовки включення карате в число олімпійських видів спорту. Зміни в правилах змагань, покликані зробити їх більш видовищними, зрозумілими, а суддівство – більш об'єктивним, сприяли реорганізації WUKO і до створення в 1999 р. на його основі Всесвітньої федерації карате (WKF), яка в даний час включає федерації 174 країн.

Однак, незважаючи на таку популярність карате у всьому світі на територію колишнього Радянського Союзу тільки з 60-х років ХХ століття. Карате з'явилося у Радянському Союзі в середині 60-х років під час хрущовської політики «потепління» (покращення міжнародних відносин), коли перші клуби з сьотокан карате з'явилися у московських університетах. Однак у 1973 р. уряд заборонив карате разом з іншими іноземними бойовими мистецтвами та ухвалив лише радянське бойове мистецтво самбо. Школи карате почали переховуватися, втратили всі міжнародні контакти, почали неконтрольовано розвиватися та спотворюватися. У грудні 1978 р. за неможливістю притлумлення таких неконтрольованих груп, Спорткомітет Радянського Союзу заснував Федерацію карате СРСР. Це була ексклюзивна, контрольована державою організація з правилами та методами, умисне несумісними з федераціями карате за кордоном. 17 травня 1984 р., Радянська федерація карате була скасована і карате знову стало незаконним. У 1988 р. практика карате знову законно відновилося, хоча й під жорстким контролем уряду. Незалежні школи карате відновили своє функціонування лишень після розпуску СРСР у 1991-1992 рр. Після цього були сформовані національні федерації та почали проводитися національні турніри з оригінальних стилів карате [12].

Як і в багатьох інших видах спорту, сьогодні у світовому карате розвивається багато версій і напрямків, які успішно конкурують між собою. Українська асоціація карате є офіційним представництвом міжнародної

федерації «Japan Karate Shoto Federation» (JKS). Асоціація веде активну роботу з розвитку карате в Україні та проведення спортивних та навчально-тренувальних заходів. Враховуючи основні принципи карате JKS, спортсмени та інструктори Асоціації прагнуть до професійного поєднання сили духу, техніки та фізичних даних протягом тривалих занять [43].

У 2010 році Українська асоціація карате отримала статус національної спортивної федерації з неолімпійського виду спорту «карате JKS» і підписала довгостроковий договір про співпрацю з Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту. Національна збірна команда України з карате JKS має досить серйозні досягнення на міжнародному рівні. У 2007 р. на Чемпіонаті Світу (Окінава, Японія) наша команда посіла 2 місце в загальнокомандному заліку, поступившись лише збірній команді Японії. У 2008 р. на Чемпіонаті Європи (Кембридж, Великобританія) українські спортсмени зайняли перше загальнокомандне місце і підтвердили даний результат на Чемпіонаті Європи 2010 р. (Рамат-Ган, Ізраїль). На Чемпіонаті Світу 2011 р. (Единбург, Великобританія) з 42 країн Україна зайняла друге місце після збірної команди Японії в дорослому заліку [32].

В 2014 році в Бремені (Німеччина) українські каратисти здобули свої перші світові нагороди – бронза Стаса Горуни (75 кг) та Ірини Зарецької (68 кг). В 2016 році в Лінці (Австрія) в активі збірної України була бронза Аніти Серьогіної (61 кг).

6-11 листопада 2018 р. в Мадриді пройшов 24-й чемпіонат світу з карате. Вперше в історії представник України здобув срібну медаль на такому турнірі. Валерій Чоботар з Чернівців став віце-чемпіоном світу в індивідуальному куміте у ваговій категорії до 84 кг. У змаганнях, які відбулись на арені WiZink Center (15 тис. глядацьких місць), взяли участь 1114 спортсменів з 139 країн планети – обидві цифри є рекордними. Це був четвертий чемпіонат світу, в якому Україну представляють спортсмени Української Федерації Карате (УФК).

Таким чином аналіз літературних джерел з питання історичного аспекту виникнення карате показує, що – карате налічує історію в більш тисячі років, існує близько ста напрямків у карате, на території колишнього Радянського Союзу карате з'явилося в середині двадцятого століття і в цей же час були проведені перші змагання.

1.2. Етап початкової підготовки в карате

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри.

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Розглянемо етап початкової підготовки більш детально. Етап початкової підготовки - один з найбільш важливих етапів, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціальнопідготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і

рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена і організувати відповідну підготовку. В окремих випадках така спеціалізація давала позитивні результати. Однак, в переважній більшості випадків вона призводила до того, що юні спортсмени досягали високих показників при слабкому загальному фізичному розвитку, а потім, як правило, початковий швидкий ріст спортивно-технічних результатів змінювався застоєм. Це змусило тренерів, лікарів, фізіологів і вчених переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації і віддати перевагу різнобічній підготовці юних спортсменів.

В технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навичку, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід — основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки.

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам досягає високого ступеню. Окремих дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. В наступний період (з 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється.

Діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення. А отже велику роль відіграє наочний метод.

Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах.

Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер. Процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15-25 занять (30-35 хв. у кожному).

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 год. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, у свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік - 80, другий - 100, третій - 120 год.). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше,

наприклад в 9-10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5-2 років, а обсяг роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200-250 год. протягом року.

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється, як правило, тренером з оцінки виконання обов'язкової програми, при здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, котрі характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

Доступні джерела науково-методичної літератури з карате описують переважно елементи техніки та деякі аспекти методики її вивчення [23] обґрунтованих методик підготовки каратистів до змагальної діяльності не приділяється належної уваги. В той же час прогрес спорту визначається вдосконаленням системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру та ефективність техніко-тактичних дій.

У навчанні базовим формам, кихон і ката (додаток А), існуюча методика орієнтується на японські зразки і наслідування японським майстрам. Крім того, критерієм оцінки майстерності в карате є виконання ката згідно японським уявленням про красу форми тіла. Тому всі послідовники карате в Європі і на Заході намагаються наслідувати в цьому своїм японським наставникам [19].

Для того, щоб розглянути поняття «початкова підготовка» слід дати визначення таким поняттям як «техніка» та «технічна підготовленість».

Під технікою розуміється найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання вправи.

Професор Круцевич Т.Ю. розглядаючи рухові дії, вказує на те, що вони складаються з окремих рухів. Однак не всі рухи в ньому є однаково важливими. У зв'язку з цим професор розрізняє основу техніки, основну ланку та деталі техніки. Основа техніки – це сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухового завдання рухів. Основна ланка техніки – це найбільш важлива і вирішальна частина в техніці даного способу виконання рухового завдання. Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму [33].

Технічна підготовка – це процес цілеспрямованого вивчення і вдосконалення техніки. Оволодіння сучасною технікою з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості дозволяє досягти високих результатів в обраному виді спорту [7].

Платонов В.М. розглядає технічну підготовку як підготовку, яка спрямована на навчання спортсмена техніці рухів і доведення їх до досконалості [30].

Отже, технічна підготовка – частина процесу підготовки, яка переважно спрямована на оволодіння технікою обраного виду спорту і вдосконалення в ній, процес вивчення рухових дій і повторення виконання їх до досконалої форми.

При вивченні базовим технічним прийомом на початковому етапі підготовки при заняттях карате слід звертати увагу на такі фактори:

- рівновага і центр ваги;
- сила і швидкість;
- концентрація сили;
- роль м'язової сили;
- ритм;
- відчуття часу (вибір часу, своєчасність) [22].

Перше, що вивчається на початковому етапі занять карате це стойки. Уміння в будь-якому положенні захищатися від атаки більшою мірою

залежить від підтримки правильної позиції тіла. Тому існують чіткі вимоги до правильної стойки:

1. Утримувати рівновагу при виконанні атакуючих і захисних прийомів.
2. Плавно переміщати частини свого тіла при виконанні технічних дій.
3. Виконувати технічні дії з максимальною швидкістю.

Тренувальний процес у карате базується на трьох основних технічних прийомів:

Ката (型) – це послідовно з'єднані блоки, удари руками і ногами. Пересування в кожному ката здійснюється за певним малюнком (ембусен). Ката являє собою бій з невидимим одним або декількома супротивниками. Вправи виконуються в єдиному ланцюжку, рухи діляться на атакуючі та захисні. За ката проводяться спортивні змагання як в одиночному, так і в груповому розряді [8]. Існує чотири елементи ката: бункай (分解) – аналіз, пояснення ката; оё (応用 o: ё:) – застосування; хэнка (変化) – варіації; какусі (隠し) – скритність.

Якість виконання ката оцінюється в сукупності і за окремими параметрами. Це точність, швидкість, правильний розподіл зусиль, стабільна рівновага, концентрація уваги на уявному противнику, психологічна мобілізація, правильність стойок, вірна послідовність рухів, захистів і ударів, правильне дихання, а також – розуміння внутрішнього духу ката [44].

Спеціалісти розділяють ката на дві великі групи. До першої належать ті, які сприяють фізичному розвитку, зміцненню скелета людини та її м'язів. При уявній простоті потребують холонокровності і при правильному використанні спортсмени демонструють силу і гідність. У другій групі зібрані ката, що сприяють розвитку рефлексів і вмінню швидко і вправно пересуватися. Але не дивлячись на розділення, всі ката потребують розвитку ритму та координації руху [22].

Загалом рахунком ката можна розділити на дві великі групи: ката стилю Серін (Шаолінь) і ката стилю Серей. Географічно можна розділити

ката на Сюри і Наха. Деякі автори стверджують, що потрібно виділяти також ката школи Томаріте. Всі ката мають свої особливості, що виникають з вищевказаних стилів і шкіл. Навіть якщо поглянути на положення рук перед виконанням ката, ми побачимо, що в школі Сюри прийнято тримати руки на рівні попереку, а в школі Наха – трохи вище, на рівні грудей. Ката відрізняються як положенням тіла, так і технікою виконання, тому не можна закликати дотримуватися лише одного способу виконання. Всього налічується близько 75 різних ката, включаючи традиційні ката.

Однак існують основні вимоги до ключових моментів виконання ката:

1. Правильний порядок рухів. Необхідно виконувати всі рухи у встановленій послідовності.
2. Початок і кінець ката. Ката повинне починатися і закінчуватися в одній і тій же точці.
3. Значення кожного руху. Кожен рух, оборонний або атакуючий, повинен бути ясно показаним і повністю вираженим.
4. Розуміння мети. Той хто займається повинен знати, яку мету він переслідує і коли необхідно виконати ті чи інші рухові дії.
5. Ритм і таймінг. Ритм повинен відповідати змісту ката.
6. Правильне дихання. Дихання залежить від ситуації, але в основному робиться вдих на блоці і видих – у заключній фазі рухових дій.

Кожна конкретна формальна вправа являє собою логічно ув'язаний набір рухів, що імітують окремі прийоми бою і відображають індивідуальні особливості майстра, автора цього комплексу. Структура ката і їх смисловий зміст (бункай) побудовані під певний руховий тип, індивідуальну енергетику та інтелектуальну сутність конкретної людини [52].

Кіхон (基本) – тренування основ, базова техніка.

Куміте (組み手) – це метод тренування, при якому атакуючі і оборонні прийоми, вивчені в ката, знаходять своє практичне втілення. Суперники перебувають лицем до лиця. Таке тренування в парі ділиться на обумовлений поєдинок і вільний бій (Дзію-куміте). При цьому удари не наносяться на

повну силу, а лише позначаються. Удосконалення в куміте безпосередньо залежить від вдосконалення в ката.

Критерії оцінки в куміте досить умовні. Існують правила, в яких ефективною атакою – іппон – вважається дозволений правилами точний, контрольований удар рукою або ногою, умовно нанесений в залікову зону тіла супротивника. При цьому судді оцінюють умовну поразку противника з точки так, якби все відбувалося насправді: після удару супротивник повинен втратити здатність до подальшого опору [38].

Для докладного розгляду базової техніки в карате слід розглянути базові рухи, в які входять стойки, удари руками і ногами, блоки. Стойка – це стандартне положення тіла. Удари руками – найбільш ефективні прийоми в карате. Вони дуже різноманітні: прямі, бічні, зверху і знизу. Автори розподіляють удари також залежно від тієї частини руки, якою наносяться: кулаком, пальцями, долонею і ліктем. В основі техніки всіх ударів руками лежать однотипні рухи опорно-рухового апарату, супроводжувані обертальним рухом тазу і стегон у бік удару. Удари ногами це рухова дія, яка ефективно вражає противника, але вимагає більш тривалої підготовки. При використанні ударів ногами необхідно розвивати гнучкість тіла. За спрямованістю нанесення ударів ногами можна розділити на прямі (вперед, назад, в сторону), бічні (стопою збоку – зовні всередину, стопою збоку – зсередини назовні) і удари знизу (стопою, коліном). Захист руками (блоки руками) виконується в чотирьох напрямках. Основними захисними діями в карате є відбиви передпліччям знизу вгору, зверху вниз, зсередини назовні і зовні всередину. Захист ногами (блоки ногами) це різноманітні підставки, відбиви зовні всередину і зсередини назовні [41].

Отже, вдосконалення – це логічне продовження педагогічного процесу формування початкових навичок і якостей, які реалізуються через конкретну програму навчання, де їй повинні бути ув'язані питання гармонійного виховання та подальшого вдосконалення.

Головна методична думка про фізичне вдосконалення в карате, яку можна отримати з численних джерел, полягає в тому, що, вивчаючи прийоми карате, ми розвиваємо всі необхідні фізичні якості. А далі, удосконалюючи ці якості через багаторазове повторення прийомів з максимальною силою, швидкістю та амплітудою руху, вдосконалюємо й техніку, й фізичні якості [11].

Аналізуючи доступні літературні джерела виявлено, що на даний момент існує чітке визначення технічної підготовки. Описано поняття «етап початкової підготовки у карате». За останній час цей вид спорту змінився і вдосконалилися вимоги до виконання рухових дій. Тому слід розробляти нові методичні рекомендації для кращого вивчення етапу початкової підготовки спортсменів.

1.3. Основи тренувального процесу в сучасних одноборствах

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що ефективність побудови тренувального процесу юних спортсменів у карате може бути досягнута за рахунок виявлення кількісних характеристик різних сторін підготовленості й оптимізації тренувальних навантажень.

Вважається, що тільки при розвитку фізичних якостей буде поліпшуватися технічна підготовленість тих, що займаються. Але на нашу думку слід приділяти однаково увагу для вдосконалення фізичних якостей і вивчення технічних прийомів і дій.

Аналіз літературних джерел виявив, що вивчення нових техніко-тактичних дій дітьми у єдиноборствах доцільно здійснювати у зонах помірної та великої інтенсивності, а удосконалювати майстерність їх виконання у зонах максимальної (до 15 с) та субмаксимальної інтенсивності (до 40 с). Два останні режими роботи сприяють підвищенню рівня швидкісних, швидкісно-силових здібностей та функціональної підготовленості юних єдиноборців. Фахівці відзначають, що тривалість

одноманітної технічної роботи не повинна перевищувати 5–7 хвилин, а кількість повторень вправ 10 – 15 разів. Отже, технічну роботу, що потребує концентрації уваги, варто чергувати з іграми, естафетами чи змаганнями.

Карате відноситься до ациклічних видів фізичних вправ, тому рівень функціонального стану у тих, хто займаються, ступінь його реалізації і підтримки на відповідному рівні істотно залежить від таких показників, як аеробні та анаеробні можливості організму. Тому тренувальні заняття на початковому етапі підготовки повинні бути спрямовані на суттєве підвищення як аеробної, так і анаеробної ємності організму тих, хто займаються [32].

Большаков А. розглядає тренувальне заняття як, основну форму тренувального процесу яке складається з трьох частин: підготовчо-вступної, основної та заключної. Така структура зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання фізичної роботи: впрацювання, оптимального стійкого стану, втоми. У період впрацювання налагоджується необхідний руховий стереотип, відбувається домінантне збудження одних рухових центрів і сполучене гальмування інших, вибіркоче посилення окремих функцій [8].

У першій частині тренувального заняття (підготовчо-вступній) вирішуються завдання організації спортсменів і підготовки їхнього організму до наступної інтенсивної фізичної діяльності, тобто створюється стан оптимальної працездатності. Одним з основних завдань цієї частини є психологічна підготовка до напруженої тренувальної чи змагальної роботи. Тривалість і зміст підготовчо-вступної частини залежить від багатьох чинників, перш за все від головного завдання основної частини, а також від кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, умов зовнішнього середовища. Зазвичай вона становить 20-30% загального обсягу роботи.

В основній частині вирішуються завдання конкретного тренування. Враховуються період тренування, місце заняття в системі мікроциклу, умови проведення заняття, вік і рівень підготовленості спортсменів, інші

індивідуальні особливості. Зміст основної частини заняття може бути найрізноманітнішим, тут можна вирішувати завдання техніко-тактичного удосконалення, психологічної підготовленості, розвитку фізичних якостей. Залежно від завдань, основна частина може мати вибіркочу або комплексну спрямованість.

У заключній частині ставиться завдання приведення організму спортсмена в стан, наближений до робочого. Для цього використовуються засоби розслаблення м'язів, нормалізації функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших вегетативних систем, психічне стимулювання (створення позитивних емоцій). Доцільно закінчувати тренувальне заняття педагогічним висновком, дати коротку оцінку діяльності спортсменів. Потім задається домашнє завдання. Загальна тривалість заключної частини – 10–15 хв. [11].

Найпоширеніший підхід до проведення занять в сучасному карате – це змішано-груповий метод, коли займаються різні за віком і рівнем фізичної та технічної підготовленості у складі групи одночасно виконують стандартні дії, за єдиними для всіх вимогами. Зміст і структура таких занять, як правило, не змінюються. Ефективність подібного методу з точки зору зростання майстерності єдиноборця вельми сумнівна, тому що він не враховує ні вікові особливості тих, хто займається, ні фізичні. Подібний метод можна використовувати в групах фізкультурно-оздоровчої спрямованості, на семінарах і фестивалях, в процесі розучування нових форм, тобто коли заняття носять інформаційний, ознайомчий характер. Груповий метод можна використовувати на початковому етапі навчання, коли формуються початкові навички відповідно до загальних вимог і коли виявляються індивідуальні особливості кожного з тих, хто займається. Однак вже на більш високому рівні підготовленості застосування групового методу буде стримувати зростання майстерності [7].

У тренувальному процесі підготовки в карате можна виділити три взаємопов'язаних періоду:

1. Період навчання, або «школа».
2. Період максимальної реалізації здібностей і подальшого вдосконалення майстерності.
3. Період творчої активності та наставництва.

У свою чергу період навчання – «Школа» – ділиться ще на три етапи:

1. Етап початкової підготовки – 2 роки навчання.
2. Етап вдосконалення – 3 роки навчання.
3. Етап перспективного профілювання – 2 роки навчання.

Педагогічні завдання етапу початкової підготовки в літературі коротко формулюється наступним чином:

1. Формування інтересу до занять карате.
2. Виховання загальної фізичної підготовленості.
3. Виховання рухових навичок, необхідних для вивчення прийомів карате.
4. Виховання первинних навичок ведення єдиноборства .
5. Ознайомлення з початковими знаннями про предмет карате.

Завдання, які стоять перед педагогом на етапі вдосконалення, визначені самою назвою етапу. Це вдосконалення як фізичних, так і особистісних якостей вихованців. Їх можна представити так:

1. Виховання усвідомленого ставлення до занять карате.
2. Виховання усвідомленого ставлення до здорового способу життя.
3. Удосконалення навичок, отриманих на попередньому етапі.
4. Формування спеціальних фізичних якостей і рухових навичок.
5. Формування навичок ведення спортивного поєдинку.
6. Підвищення рівня теоретичної підготовленості.
7. Виховання моральних устоїв в умовах реалій сучасного суспільства.

Етап перспективного профілювання – теж важливий етап періоду навчання. На цьому етапі закладаються передумови для формування якостей, притаманних майстру бойових мистецтв, створюється інтелектуальна,

моральна й фізична основа для успішного росту майстерності, але вже на іншому, якісному, рівні. Завдання даного етапу наступні:

1. Підвищення рівня найбільш важливих сторін спеціальної фізичної підготовленості, а саме: швидкості складної рухової реакції і швидко-силових якостей виконання прийому.
2. Удосконалення навичок, отриманих на попередніх етапах навчання.
3. Удосконалення навичок виконання відомих прийомів до рівня техніки.
4. Введення в реальний поєдинок. Ознайомлення з особливостями бойового карате.
5. Участь у календарних змаганнях національного та міжнародного рівня.
6. Участь у інструкторській та суддівській практики.
7. Підвищення рівня підготовленості в питаннях теорії і методики предмета і в питаннях морально-етичного виховання.

Для того, щоб більш детально можна було скласти програму для навчання на початковому періоді нами були визначені тематичні структури програми, які складається з наступних розділів:

1. Фізична підготовка. Під цією назвою слід розуміти вид фізичного виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам і вихованні фізичних якостей, що мають прикладне значення по відношенню до звичайної трудової або спортивної діяльності.
2. Техніко-утворюючі дії. Слід розглядати як постійне вирішення завдань, спрямованих на формування рухових навичок, неприродних для людини, але з яких складаються технічні прийоми.
3. Базові вправи. Це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси за певним принципом.
4. Формальні вправи. Це спеціалізовані стандартно-повторні вправи, формалізовані у вигляді гімнастичних комплексів.

5. Навчальні поєдинки. Навчальні поєдинки, або куміте, – це вправи, які призначені для формування початкових навичок виконання атакуючих і захисних дій з партнером.

6. Теоретична підготовка. Під цією назвою слід розуміти культурно-просвітницьку роботу з вихованцями, яку треба проводити постійно відповідно до педагогічних принципів, викладених вище.

Розглянемо перший період – період навчання. На початковому етапі занять карате з дітьми 7–8 років найбільш застосовуваними методами в тренувальному занятті є методи розчленованого навчання, які припускають розділення вправи за частинами з послідовним їх об'єднанням у міру засвоєння в цілісну дію. При цьому рухову навичку можна представити у вигляді суми достатньо доступних приватних рухових навичок, які потім послідовно об'єднуються в основну. Основні різновиди методу розчленованої вправи:

1. Метод власне розчленованої вправи, який передбачає використання щодо великих ланок, кожна з яких охоплює одну або декілька фаз цільової вправи.

2. Метод вирішення вузьких рухових завдань, який передбачає розшаровування окремих характеристик рухів (просторових, часових, динамічних, ритмічних та ін.) і дій всередині фаз цільової вправи.

3. Метод за розподілом. Розглядається як використання прийомів у процесі розчленованого розучування рухових дій. Основні прийоми: засвоєння ключових положень тіла та його частин, часова фіксація положення тіла в тій чи іншій фазі вправи, імітація руху, зміна вихідних і кінцевих умов руху [36].

Також до методичних прийомів, які слід використовувати на заняттях із дітьми 7–8 років, слід віднести також виконання вправ в «обидва боки» – у зручний і незручний для учня бік. Унаслідок цього відбувається індукція процесів збудження й гальмування у центральній нервовій системі, що прискорює засвоєння рухових дій.

Автори свідчать, що за силою впливу на організм навантаження бувають великі, значні, середні, малі. Велике навантаження викликає глибоку втому з істотними функціональними зрушеннями. Обсяг та інтенсивність його складають 90–100 % від максимальної величини. Значне навантаження призводить до істотних функціональних зрушень і складає 60–75 % від великого навантаження. Середнє навантаження викликає незначну втому, його обсяг 40–60 % від великого навантаження, а обсяг малого – 15–20 % від великого [14].

Розглядаючи тренувальні навантаження в тренувальному процесі на початковому етапі, ми виявили дві групи: навантаження з напругою і навантаження без напруги.

До групи навантажень з напругою відносяться такі тренувальні засоби як ката (технічний комплекс). Ката це уявний бій з противником. При виконанні ката необхідно показати правильну техніку, стан психічної концентрації, бойовий дух і акцентовані технічні дії. Акцентовані технічні дії відрізняються від звичайних по-перше, особливим диханням під час виконання вправи, так як проводиться не повний видих, напружуються м'язи діафрагми і черевного преса і по – друге короткочасним напругою м'язів тіла в статичному режимі. Саме з-за цього режиму роботи м'язів, а також напруги на наш погляд і відбуваються такі значні зрушення в частоті серцевих скорочень.

До групи навантажень без напруги відносяться вправи, які виконуються безперервно по 4–8 хв. Головним чином це техніка в пересуваннях або кіхон. Кіхон включає в себе техніку ударів і блоків руками і ногами і тому принципом ділиться на дві частини – техніка рук і техніка ніг. У нашому випадку тривалість цих частин становила в середньому 4,5 хв., а весь кіхон становив приблизно 6–8 хв.

Спеціалісти розділяють навантаження, які виконуються в парах. Це вправи, до яких відносяться вправи на лапах, обумовлений бій (кіхон іппон куміте), вільний бій. У вправах на лапах спостерігається той же феномен, що

і в кіхон. Вправи, які виконуються ногами, є більш навантажувальні за ЧСС, ніж вправи, що виконуються руками. Частота серцевих скорочень в обумовленому бою іноді досягає досить високих значень $x_{cp} = 160 \pm 6,25$, $Max = 185,6 \pm 7,5$, ймовірно це залежить від різного складу нервової системи спортсменів, їх емоційної стійкості, а також частоти виконання елементів. Але середні дані ЧСС вказують на те, що ця вправа, по всій видимості, носить аеробно-анаеробний характер [19].

Отже, питанню побудови тренувального процесу приділяється велика увага в науково-методичній літературі. Широко розглянуто методичні аспекти побудови тренувального процесу, велика увага приділяється етапом навчання. Однак незважаючи на такий широкий вибір науково-методичної літератури, теоретичні знання інструкторів, які працюють у напрямку карате, недостатньо. Питанню про підготовку дітей 7–8 років на початковому етапі занять карате в літературі увага приділяється недостатньо, не існує єдиної програми тренувального процесу підготовки при заняттях карате, не виявлені чіткі методичні рекомендації при заняттях із спортсменами цього віку.

1.4. Анатомо-фізіологічних особливості розвитку дітей 7–8 років

Дитячий організм відрізняється від дорослої людини специфічними особливостями будови, біохімічних процесів і функцій в цілому і окремих органів, які зазнають якісні та кількісні зміни на різних етапах його життя. Значною мірою ці зміни обумовлені спадковими факторами, які в основному зумовлюють етапи росту і розвитку. Разом з тим вирішальне значення для прояву спадкових факторів і нових якостей організму, формування вікових особливостей дітей мають такі фактори як навчання та виховання, поведінка (діяльність скелетної мускулатури), харчування і гігієнічні умови життя, статеве дозрівання [7].

Розвиток дитини є складним, багатогранним процесом. На педагогіку лягає завдання управління цим процесом, для того, щоб забезпечити до

періоду зрілості людини максимально високий рівень її духовного та фізичного розвитку. Період 7–8 років характеризується певними фізіологічними особливостями. З досліджень фізіологів випливає, що зростання дитини – програмований процес збільшення довжини і маси тіла, який проходить паралельно з його розвитком, становленням функціональних систем. У певні періоди розвитку дитини органи й фізіологічні системи піддаються структурно-функціональній перебудові, відбувається заміна молодих на більш зрілі тканинні елементи, білки, ферменти (ембріонального, дитячого, дорослого типу).

Знання нормальної будови й функцій органів і систем необхідні тренеру для глибокого розуміння змін, що відбуваються в організмі дитини. Це в свою чергу є основою для успішної боротьби за здоров'я людини не тільки в повсякденному житті, але й під час тренувальних занять карате.

Специфіка побудови роботи з дітьми 7–8 років, сильно відрізняється від роботи з дітьми інших вікових груп. Тому для правильного складання планів тренувального процесу, а також вибору методичних прийомів під час тренувальних занять слід розглянути анатомо-фізіологічні особливості дітей цього віку.

Із літератури відомо, що період характеризується прискореними процесами психічного розвитку та формуванням цілеспрямованої поведінки на тлі триваючих морфофункціональних перебудов організму. При цьому темп і характер цих перебудов визначають індивідуальну динаміку психічного розвитку [47].

Фізіологи зазначають, що за деякими показниками розвитку великої різниці між хлопчиками та дівчатками молодшого шкільного віку немає, до 11–12 років пропорції тіла у хлопчиків і дівчаток майже однакові. У цьому віці продовжує формуватися структура тканин, триває їх зростання. Темп росту в довжину дещо сповільнюється в порівнянні з попереднім періодом дошкільного віку, але вага тіла збільшується. Довжина тіла збільшується щорічно на 4–5 см, а вага на 2–2,5 кг.

Як відомо з літературних джерел діти 7–8 р. відносяться до двох вікових періодів: першого дитинства (4–7 років) і другого дитинства (8–12 років) [51].

У період першого дитинства спостерігається збільшення швидкості росту тіла в довжину, причому кінцівки в цей час ростуть швидше, ніж тулуб. Нетренована дитина в 6–7 років здатна витримувати не більше 5–7 хв. порівняно невелике фізичне навантаження, потужність якого не перевищує 1,5 Вт на 1 кг маси тіла. У цей період відбувається інтенсивне зростання ребер і змінюється їх положення. Ребра збільшуються в довжину та змінюють форму грудної клітини. Її передня частина опускається вниз, при цьому можливості зміни обсягу грудної клітини в процесі дихання різко зростає. Це робить величезний вплив на характер дихання. Розвиток рухів у дітей до 7 років пов'язаний з дозріванням мозку і всіх його структур, що беруть участь у регуляції рухів, вдосконаленням зв'язків між руховою зоною і іншими зонами кори головного мозку, зміною структури й функціональних можливостей скелетних м'язів. Однак до 7 років біодинаміку рухів верхніх і нижніх кінцівок у дітей відрізняє наявність зайвих коливань і нерівномірність змін швидкості й прискорення [3].

Фізіологи відмічають, що цей період є сенситивним для формування основних локомоцій і координаційних механізмів. Чим більше рухових навичок закладається в цьому віці, тим багатшого і різноманітнішого є рухова активність людини і її можливість пристосування до умов життя [1].

У літературі зазначається, що у період першого дитинства у дітей 7 років триває дозрівання ЦНС. У цьому віці має місце абсолютне переважання ролі першої сигнальної системи в вищій нервовій діяльності. Об'єктом мислення дитини може бути лише те, що вона бачить, чує, може помацати руками. Роль другої сигнальної системи зростає поступово, формування абстрактного словесного мислення відбувається протягом багатьох років. Характер взаємодії сигнальних систем, тобто ступінь функціонального превалювання тієї чи іншої сигнальної системи на різних етапах розвитку

діяльності мозку дитини, визначає особливості протікання у нього пізнавальних процесів. У діапазоні від 6 до 7 років помітно збільшується мобілізаційна готовність до словесної інструкції [33].

Розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності корелює із загальним зростанням і розвитком організму, морфологічним і функціональним дозріванням ЦНС, опорно-рухового апарату і вегетативних систем. У зв'язку з диференціюванням рухових нервових закінчень у м'язах до 7 років, поліпшуються процеси внутрішньом'язової координації, що сприяє підвищенню силових проявів [17].

Збільшення довжини і маси тіла відбувається таким чином, що дитина «втягується», продовжує знижуватися відносний вміст підшкірного жиру. Хребет продовжує зростати, завершується формування його вигинів. Тому в цьому віці дуже важливо звертати увагу на поставу. Обсяг статичного навантаження, викликаний соціальними умовами сучасного життя, в цей період різко зростає. Це вимагає прийняти спеціальні заходи з боку батьків, вчителів і лікарів для профілактики сколіозів та інших порушень опорно-рухового апарату. Біологічно цей вік нібито призначений для підвищеної ігрової рухової активності [45].

Для нервової системи дітей до 7 років характерна висока збудливість і слабкість гальмівних процесів. Однак тривале підтримання процесу збудження ще неможливе, і діти швидко втомлюються. При організації занять з дітьми цього віку потрібно уникати довгих настанов і вказівок, тривалих і монотонних завдань. Особливо важливо строго дозувати навантаження, тому що діти відрізняються недостатньо розвиненим відчуттям втоми. Вони погано оцінюють зміни внутрішнього середовища організму при втомі і не можуть повною мірою відобразити їх словами навіть при повній знемозі.

Знання учнями схеми свого тіла та відчуття себе у просторі є фундаментом, без якого важко починати заняття карате. Особливо часто у

дітей виникають проблеми із розрізненням лівої та правої сторін. Першочерговим завданням тренера є формування цих знань та відчуттів у учнів. Навчання потрібно починати з простих вправ на знання схеми свого тіла. А також з метою формування у дітей здатності до орієнтування у просторі використовуються переміщення й виконання рухових дій у різному напрямку [43].

У літературі відомо, що швидкість навчання дитини залежить від рівня її податливості до дії зовнішніх впливів. У процесі індивідуального розвитку дітей спостерігаються так звані критичні, або сенситивні, періоди – етапи підвищеної чутливості до навантажень різної спрямованості. Саме у ці періоди можна досягнути найбільш швидкого, повного та стійкого ефекту навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей. Так, у віці 7 років відзначається нарощування кількості та якості моторної активності учнів. Цей віковий період характеризується «особливою сприйнятливістю» до засвоєння рухових актів, пов'язаних із переміщеннями у просторі, у тому числі технічно складних. Але точність рухів у дітей молодшого шкільного віку розвинута слабо [43].

Ураховуючи розвиток уяви у дітей 7 років, на заняттях бажано також використовувати метод ідеомоторного тренування. Той, хто займається думає про вправу, уявляє послідовність окремих рухів або вправу загалом, контролює техніку виконання. Застосування цього методу сприятиме виправленню помилок, підвищенню швидкості та якості засвоєння рухів, розвитку специфічних спортивних здібностей та здатності до зосередження уваги, навчить регулювати свої емоції та оволодіти здатністю довільно розслабляти м'язи [54].

У період другого дитинства схема тіла формується у дитини до 6 років, а більш складні просторові уявлення – до 8–10 років. Більшість авторів зазначає, що цей вік є сприятливим для розвитку гнучкості, координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, загальної та статичної

витривалості [9]. Крім того, організм дітей цього віку характеризується цілою низкою психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей.

На думку фізіологів скелетні м'язи дитини істотно змінюються, забезпечуючи дуже високу рухливість і невтомляємість (за умови зміни режимів м'язової діяльності). У дітей у віці 8–10 років спостерігається найбільш інтенсивна ігрова активність, що поєднується з підвищеною руховою активністю. У всіх органах і системах відбуваються морфофункціональні перебудови, що створюють сприятливі умови для здійснення великих обсягів м'язової роботи за рахунок функціонування аеробних джерел енергії. У цьому віці морфофункціональний розвиток дитини досягає такого рівня, який сприяє тривалого підтримання працездатності. Цей вік вважається оптимальним для формування довільних рухів. На цьому етапі вікового розвитку існують особливо сприятливі психофізіологічні передумови для швидкого освоєння і вдосконалення складних довільних рухів. Формування центральних механізмів управління рухами в цьому віці йде на тлі онтогенетичного розвитку самих рухів, які стають одночасно більш диференційованими і інтегральними, і в той же час більш стабільними і менш залежними від впливу різних чинників [11].

Життєдіяльність організму, в тому числі і м'язова робота, забезпечується обміном речовин. У результаті окислювальних процесів розпадаються вуглеводи, жири і білки, виникає необхідна для функцій організму енергія. Частина цієї енергії йде на синтез нових тканин зростаючого організму дітей, на «пластичні» процеси.

М'язи дітей у цьому віці ще слабкі, особливо м'язи спини, і не здатні довгостроково підтримувати тіло в правильному положенні, що призводить до порушення постави. М'язи тулуба дуже слабо фіксують хребет в статичних позах. Кістки скелета, особливо хребта, відрізняються великою піддатливістю зовнішніх впливів. Тому постава дітей є нестійкою, у них легко виникає асиметричне положення тіла. У зв'язку з цим, у молодших

школярів можна спостерігати викривлення хребта в результаті тривалих статичних напруг.

З літератури відомо, що м'язова система у дітей цього віку здатна до інтенсивного розвитку, який виражається у збільшенні об'єму м'язів і м'язової сили. Але цей розвиток відбувається не сам по собі, а у зв'язку з достатньою кількістю рухів і м'язової роботи. До 8–9 років закінчується анатомічне формування структури головного мозку, однак, у функціональному відношенні він ще вимагає розвитку. У цьому віці поступово формуються основні типи «замикальної діяльності кори великих півкуль головного мозку», що лежать в основі індивідуальних психологічних особливостей інтелектуальної та емоційної діяльності дітей (типи: лабільний, інертний, гальмівний, збудливий та ін.) [49].

Особливістю уваги дітей цього віку є його мимовільний характер: вони легко й швидко відволікаються на будь-який зовнішній подразник, який заважає процесу навчання. Недостатньо розвинена й здатність концентрації уваги на досліджуваному явищі. Довго утримувати увагу на одному й тому ж об'єкті вони ще не можуть. Напружена й зосереджена увага швидко приводить до стомлення.

Психологи зазначають, що пам'ять у дітей має наочно-образний характер: вони краще запам'ятовують зовнішні особливості предметів, які вивчаються, ніж їх логічну смислову сутність. Хлопці цього віку ще з зусиллям пов'язують у своїй пам'яті окремі частини досліджуваного явища, з зусиллям уявляють собі загальну структуру явища, його цілісність і взаємозв'язок частин. Запам'ятовування, в основному, носить механічний характер, заснований на силі враження або на багаторазовому повторенні акту сприйняття. У зв'язку з цим і процес відтворення, залучення у молодших школярів, відрізняється неточністю, великою кількістю помилок, завчене недовго утримується в пам'яті.

Мислення у дітей у цьому віці також відрізняється наочно-образним характером, невіддільне від сприйняття конкретних особливостей

досліджуваних явищ, тісно пов'язане з діяльністю уяви. Діти поки з зусиллям засвоюють поняття, що відрізняються великою абстрактністю, тому що крім словесного вираження вони не пов'язані з конкретною дійсністю. І причина цього, головним чином, у недостатності знань про загальні закономірності природи й суспільства.

Ось чому в цьому віці мало ефективні прийоми словесного пояснення, відірвані від наочних образів сутності явищ і визначають їх закономірності. Наочний метод навчання є основним у цьому віці. Показ рухів повинен бути простий за своїм змістом. Слід чітко виділяти потрібні частини і основні елементи рухів, закріплювати сприйняття за допомогою слова [5].

Велике значення для розвитку функції мислення мають ігри, що вимагають прояву сили, спритності, швидкості, як самих рухів, так і реагування на різні обставини й ситуації гри. Виховне значення рухливих ігор велике: в процесі ігрової діяльності розвиваються буквально всі психічні функції і якості дитини: гострота відчуттів і сприйняття, емоції, увага, оперативна пам'ять, уява, мислення, соціальні почуття, вольові якості.

Нервова система дітей цього віку змінюється так, що розширюються аналітичні можливості. Дитина роздумує над своїми вчинками і вчинками оточуючих. Однак у поведінці дітей цього віку ще багато ігрових елементів, вони ще не здатні до тривалої зосередженості. Деякі діти, особливо ті, які виховувалися без однолітків, замкнуті, дуже важко приживаються в колективі, що згодом може позначитися на їх психічному типі характеру.

Таким чином проаналізувавши анатомо-фізіологічні особливості дітей 7–8 років визначено, що по-перше – у цей період функціональні можливості організму формуються дуже активно, що тягне за собою особливий підхід у підборі навантажень на тренувальних заняттях. По-друге – фізичні якості розвиваються не рівномірно, тому при роботі слід враховувати підбирати рухові вправи, які будуть посилені для їх виконання дітьми.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;

– педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю каратистів; педагогічний експеримент; експертна оцінка технічних прийомів і дій; методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури використовувався на всіх етапах дослідження. За роботами вітчизняних авторів досліджувався стан проблеми вивчення етапу початкової підготовки з карате. Було проаналізовано і узагальнено 55 джерел наукової літератури. Проведена експертна оцінка початкової підготовки юних каратистів, порівняльний аналіз результатів змагань.

Педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю каратистів проводилися під час проведення тренувальних занять три рази на тиждень протягом шести місяці, а також під час проведення двох змагань і одної атестації. Педагогічні спостереження проводилися в період з жовтня 2022 р. по травень 2023 р. Була розроблена схема експерименту, визначені завдання, об'єкт та предмет дослідження. Спочатку дослідження відбулася комплектація груп тих, хто займається карате.

Методи математичної статистики. Всі отримані в даній роботі експериментальні дані були оброблені за допомогою статистичного пакету Microsoft Excell з розрахунком таких показників: середнє арифметичне (\bar{x}); t – критерію достовірності Стюдента для вибірок при $n < 30$; коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r), достовірність коефіцієнта кореляції по табличних критичних значень.

2.2. Організація дослідження

У педагогічному експерименті брали участь експериментальна ($n = 18$ осіб) і контрольна ($n = 17$ осіб) групи, до яких були зараховані діти, які займаються карате. В роботі представлені результати, отримані під час проведення досліджень на базі Криворізької міської федерації з рукопашного бою. Для вирішення поставлених завдань було обстежено 35 дітей у віку 7–8 років експериментальна група – 18 осіб і контрольна група – 17 осіб. Спортсмени, які входили в контрольну групу, навчалися за традиційною методикою тренувального процесу. У той час як тренувальний процес дітей експериментальної групи супроводжувався впровадженням розробленої методики навчання основних технічних прийомів і дій.

Дослідження проводилися в чотири етапи.

На першому етапі (вересень-жовтень 2022 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивчення і узагальнення науково методичної літератури, вивчення мети, завдань, об'єкта, предмету, програми і адекватних методів дослідження

На другому етапі (листопад 2022 р.) здійснювалося визначення методики тренування дітей, які займаються карате на початковому етапі.

На третьому етапі (грудень 2022 р.- травень 2023 р.) проводилася експериментальна перевірка ефективності методики навчання основних технічних прийомів і дій, що використовуються під час навчання дітей, які займаються карате на початковому етапі.

На четвертому етапі (липень-листопад 2023 р.) проводилася обробка та аналіз результатів тестування дітей, які займаються в секції експериментальної та контрольної груп, оформлення магістерської роботи. Всі отримані в ході дослідження данні були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОМУ ПІДГОТОВКИ

3.1. Розробка методики технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки

Під час експерименту, юні спортсмени, які входили в контрольну групу, навчалися за традиційною методикою тренувального процесу. Тренувальний процес дітей експериментальної групи супроводжувався впровадженням розробленої методики навчання основних технічних прийомів і дій

Під час педагогічного експерименту в експериментальній групі при навчанні базових рухових дій були використані наступні методи: ігровий та змагальний. При ігровому методі було впроваджено в тренувальний процес нові ігри, в основу яких були включені базові стойки і удари руками і ногами. При використанні змагального методу під час тренувальних занять інновацією було те, що самі спортсмени виконували роль суддів, і виставляли бали з вказівкою на помилки при виконанні ката та куміте.

Стойки виконувалися у двох варіантах: 1) на місці, 2) в русі. При виконанні стойок на місці спочатку зазначалася назва стойки, після чого юні каратисти повинні були повторити назву і за командною тренера встати в задану стойку. Тренер міг назвати одну, дві або три назви стойок, в цьому випадку ті, хто займаються повинні повторити за тренером всі назви і виконувати стойки під команди кожного разу. У разі, якщо стойки виконуються в русі, то їх потрібно виконувати поспіль, під рахунок, без великої паузи.

Удари можуть виконуватися в двох варіантах: на місці і в русі. Удари на місці виконувалися під рахунок в такому варіанті: на раз – виконується

удар, на два – вихідне положення. Удари в русі виконувалися так: на раз – крок; на два – удар рукою (ногою); на три – повертається рука (нога) у вихідне положення; на 4 – потрібно прийняти вихідне положення.

При вивченні стойок і ударів на початковому етапі під час роботи з юними спортсменами було виявлено, що показники виконання базових дій поліпшуються, якщо використовувати ігровий метод.

Вважаємо, ігровий метод як, форму відтворення соціального та предметного змісту реальної дійсності, в рамках якої учень засвоює абстрактні за природою знання, закріплює вміння та навички в реальному процесі підготовки та прийняття рішення.

Всі використовувані ігри умовно можна розділити на п'ять груп. Аналізуючи такий розподіл було виявлено, що індивідуальні ігри тренера використовують частіше, ніж групові. З усіх якостей, які необхідно розвивати на початковому етапі заняття з карате, частіше використовують ігри, які сприяють розвитку координації. Але розвиток інших якостей також має велике значення. Що стосується ігор, в яких використовують базові рухові дії, то такі ігри використовують, для вдосконалення технічної підготовки юних спортсменів, та тільки після того, як вони добре будуть виконувати рухи. Стосовно ігри з використанням предмету найбільш частіше тренера використовують такі ігри на самому початку занять з дітьми 7–8 років. Розглядаючи ігри, які були згруповані за тактичними діями, виявлено три дії, які важливі при роботі в куміте. Тому ці ігри розподіляються на атакуючи, котли потрібно виконувати певні дії атаки; захисні, коли спортсмен повинен виконувати певні дії з захисту; та контратакуючи – ігри в яких юні каратисти виконують зміну дії атаки та захисту.

Нижче наведені ігри, які використовувалися в тренувальному процесі на заняттях з учнями експериментальної групи на початковому етапі занять карате:

Гра № 1. Назва: Дзеркало. Мета гри: Навчити тих, хто займається максимально швидко повторювати базові технічні прийоми. Хід гри: Всі

спортсмени стають в коло, тренер стає на лінію кола. Тренер показує базову технічну дію, всі займаються повинні повторити. Той, хто виконує повільно і не точно, робить крок назад з кола, але продовжує грати. Перемагає той, хто залишиться в колі.

Гра № 2. Назва: Плутанина. Мета гри: Вчити тих, хто займається новим базовим діям. Хід гри: Всі спортсмени стають в коло, тренер стає на лінію кола. Тренер показує одну рухову дію, а називає іншу рухову дію. Спортсмени повинні виконувати ту рухову дію, яку тренер називає. Якщо граючий виконує рухову дію неправильно, то він виходить з кола, робить п'ять повторень тої рухової дії, на якій він помилився, і стає в коло для продовження гри. Перемагає той, хто жодного разу не виходив з кола.

3.2. Аналіз та узагальнення отриманих результатів експерименту

Одним з показників результативності обраної тренувальної програми є показники змагальної практики, тому був обраний змагальний метод.

Визначено, що змагальний метод, як один з варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якому фізичному вправі при дотриманні правил змагань.

В тренувальних заняттях експериментальної групи був використаний змагальний метод у двох варіантах. Перший варіант – це проведення змагань під час тренувального заняття, роль судді виконував тренер, з подальшим поясненням помилок. Другий варіант – за змагання під час тренувального заняття роль судді виконували ти, хто займається, з поясненням помилок.

У педагогічному експерименті також порівнювалися результати, отримані під час проведення змагань. За період проведення експерименту учасники двох груп експериментальної та контрольної брали участь у відкритій першості м. Запоріжжя з карате версія JKS в 2018 р. Учасники

експерименту були поділені на дві вікових категорії: категорія 7 років і категорія 8 років. Змагання проводилися тільки з ката.

Також під час педагогічного експерименту проводилася атестація, яка дозволила тим, хто займається здати на білий і жовтий пояс, згідно з вимогами атестаційної програми.

Іспит на право носити білий пояс (9 КЮ) складається з трьох частин:

1. Базові рухові дії: чудан ой цукі (дзенкуцу дачі), азі уке, сото уке, Кокуцу дачі-шутто уке, мае гері, схресний крок йоко гері-кеаге, схресний крок йоко гері-кейкомі.

2. Кіхон куміте.

3. Хеан шодан.

Вимоги до нормативу на право носити білий пояс представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Вимоги до нормативу на право носити білий пояс

№ п/п	Нормативи	Результат (в постійному темпі до зупинки)
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках	20
2	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині	25
3	Вистрибування з вихідного положення присід	15

Іспит на право носити жовтий пояс (8 КЮ) складається з трьох частин:

1. Базові рухові дії: чудан ой цукі (дзенкуцу дачі), геяку цукі (дзенкуцу дачі), гедан барай + геяку цукі, аге уке + геяку цукі, сото уке + геяку цукі, вчи уке + геяку цукі, шутто уке, мае гері (дзенкуцу дачі), йоко гері (в кібадачі), маваші гері.

2. Кіхон куміте (ой-цукі дзедан, ой-дзукі чудан, мае гері).

3. Хеан шодан, хеан нідан, хеан сандан.

Вимога до нормативу на право носити білий пояс представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Вимоги до нормативу на право носити жовтий пояс

№ п/п	Нормативи	Результат (в постійному темпі до зупинки)
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках	20
2	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині	25
3	Вистрибування з вихідного положення присід	15

Експертна оцінка технічних прийомів і дій. Нами були відібрані базові технічні прийоми, якими повинні оволодіти діти 7–8 років на початковому рівні підготовки при заняттях карате. І вони склалися з трьох стойок:

1. Дзенкуцу-дачі – носок стопи яка стоїть попереду, спрямований вперед на супротивника, стопа ноги яка стоїть позаду, розгорнена назовні на 30 – 45 °. Відстань в довжину між правою і лівою ступнями – ширина плечей, відстань в ширину між стопою, яка стоїть попереду та стопами, яка стоїть позаду – дві ширини плечей. Та нога, що стоїть попереду, зігнута в коліні так, щоб гомілка був перпендикулярно поверхні підлоги, нога, що стоїть позаду стоїть нога випрямлена. До 60 % ваги доводиться на ту ногу, що стоїть попереду близько 40 % – на ту, що стоїть позаду. Тулуб рівно, розгорнутий на 30 – 45°. При виконанні даної стойки були виявлені такі помилки: вага тіла зміщена на ногу, що стоїть попереду, п'ята ноги, що стоїть позаду, відірвана від підлоги, стопи розташовуються на одній лінії, нога, що стоїть попереду випрямлена.

2. Кокутцу-дачі – носок ноги, яка стоїть попереду, спрямований на супротивника, стопа ноги, що стоїть позаду, розгорнена назовні на 90°. Умовні лінії, що проходять через ступні, утворюють букву «Г» або «Г ».

Відстань між ступнями – дві ширини плечей. Обидві ноги напівзігнуті в колінах. До 70% ваги тіла – на нозі, що стоїть позаду, близько 30 % ваги тіла – на нозі, що стоїть попереду. Тулуб вертикально, розгорнутий на 45°. При оцінюванні стойки були виявлені такі помилки: коліно попереду стоїть ноги занадто зігнуте, стопи розташовані занадто близько, центр ваги розташований на нозі, що стоїть позаду.

3. Кіба-дачі – стопи ніг розташовуються симетрично на одній лінії, відстань між ними – дві ширини плечей, стопи паралельні одна одній. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги. Коліна напівзігнуті і розгорнуті максимально назовні. Тулуб вертикально. Аналізуючи виконання стойки, були сформовані наступні можливі помилки: відстань між стопами значно більше або менше, стопа повністю не стоїть на підлозі, коліна спрямовані всередину, зміщення центру ваги .

Також для оцінювання були обрані два удари руками і два удари ногами:

1. Удари руками:

- Ой-цукі – прямий удар кулаком однойменної руки;
- Ура-кен – удар з розмаху.

2. Удари ногами:

- Мае-гері – удар ногою вперед;
- Мавасі-гері – удар ногою збоку вперед з обертанням.

Була створена експертна комісія з п'яти осіб, до складу якої входили: фахівці з карате. Аналізуючи відібрані базові технічні дії для експертної оцінки, було виявлено п'ять основних критеріїв, які обов'язково мали бути виконані у цих діях.

П'ять основних критеріїв, які оцінювались при виконанні стойки дзенкуцу-дачі, представлені на рис. 3.1 и 3.2.



Рис. 3.1. Стойка дзенкуцу-дачі



Рис. 3.2. Стойка дзенкуцу-дачі

Перерахування помилок, які могли бути при виконанні стойки дзенкуцу-дачі: зовнішня сторона стопи ноги, яка стоїть попереду, спрямована вперед;

- 1) таз не скручується по вертикальній осі;
- 2) п'ятка ноги, яка стоїть позаду, від підлоги не відривається;
- 3) носок ноги, яка стоїть позаду, спрямований вперед або вперед-убік;
- 4) коліно ноги, що стоїть попереду має бути зігнутим до кута 110° – 130° .

П'ять основних критеріїв, які оцінювалися при виконанні стойки кокуцу-дачі, представленні на рис. 3.3 та 3.4.



Рис. 3.3. Стойка кокуцу-дачі



Рис. 3.4. Стойка кокуцу-дачі

Перерахування помилок, які могли бути при виконанні стойки кокутцу-дачі:

- 1) п'яти повинні бути на одній лини;
- 2) таз не скручується по вертикальній осі;
- 3) плечі не скручуються і знаходяться з тазом в одній площині;
- 4) коліно ноги, що стоїть попереду спрямоване вперед;
- 5) таз не відставлений назад.

П'ять основних критеріїв, які оцінювались при виконанні стойки кіба-дачі, представлені на рис. 3.5 та 3.6.



Рис. 3.5. Стойка кіба-дачі



Рис. 3.6. Стойка кіба-дачі

Перерахування помилок, які могли бути при виконанні стойки кіба-дачі:

- 1) стопи повинні бути на одній лінії і паралельно;
- 2) коліна розгорнуті назовні;
- 3) таз не скручується по вертикальній осі;
- 4) голову вперед не нахиляти;
- 5) таз не відставляти назад.

П'ять основних критеріїв, які оцінюються при виконанні удару ой-цукі представлені на рис. 3.7 та 3.8.



Рис. 3.7. Удар ой-цукі



Рис. 3.8. Удар ой-цукі

Перерахування помилок, які можуть бути при виконанні удару ой-цукі:

- 1) плечі на одному рівні в природному положенні;
- 2) удар у напрямку виконується в центральну лінію;
- 3) рука, що виконує удар, зібрана в кулак;
- 4) таз не відставлений назад;
- 5) рука, яка відведена назад, зібрана в кулак і знаходиться над кульковим суглобом.

П'ять основних критеріїв, які оцінюються при виконанні удару ой-цукі. Перерахування помилок, які можуть бути при виконанні удару, представленні на рис. 3.9 та 3.10.



Рис. 3.9. Удар ура-кен



Рис. 3.10. Удар ура-кен

Помилки, які можуть бути при виконанні удару ура-кен:

- 1) рука зібрана в кулак;
- 2) рука, яка відведена назад, зібрана в кулак і знаходиться над кульковим суглобом.
- 3) лікоть руки, яка виконує удар, повністю не вирівнюється;
- 4) рівень нанесення удару може бути середній і верхній;
- 5) кисть руки, яка виконує удар розгорнута внутрішньою стороною вниз перед виконанням удару (удар виконується з поворотом кисті).

П'ять основних критеріїв, які оцінюються при виконанні удару маягері, представлені на рис. 3.11 та 3.12.



Рис. 3.11. Удар маягері



Рис. 3.12. Удар маягері

Помилки, які можуть бути при виконанні удару маягері:

- 1) стопа опорної ноги повністю стоїть на підлозі;
- 2) коліно ноги, яка виконує удар, підняте й максимально зігнуте, таким чином, щоб гомілка торкалася стегна;
- 3) п'ятка стопи ноги, яка виконує удар, прагне до стегна;
- 4) коліно опорної ноги повністю не вирівнюється;
- 5) стопа ноги, яка виконує удар, сформована для удару (п'ята, подушка пальців).

П'ять основних критеріїв, які оцінюються при виконанні удару мавасігері представлені на рис. 3.13 та 3.14.



Рис. 3.13. Удар мавасі-гері



Рис. 3.14. Удар мавасі-гері

Помилки, які можуть бути при виконанні удару мавасі-гері:

- 1) стопа опорної ноги повністю стоїть на підлозі;
- 2) коліно ноги, яка виконує удар, підняте і максимально зігнуте, таким чином, щоб гомілка торкалася стегна;
- 3) п'ятка стопи ноги, яка виконує удар, прагне до стегна;
- 4) стегно ноги, яка виконує удар, розгорнуте в бік цілі удару;
- 5) стопа ноги, яка виконує удар, сформована для удару (підйом стопи, подушка пальців).

Поліпшення тренувального процесу на заняттях карате при роботі з дітьми, є актуальним питанням в даний час. У зв'язку з тим, що результативність у професійному спорті батьків стала цікавити менше, а на перше місце вийшло загальне зміцнення здоров'я та розвиток фізичного розвитку дитини, з'являється проблема змінювати тренувальний процес дітей. Програма експериментальної групи була змінена, результати змін представлені в таблицях та рисунках.

На початку експерименту експертною комісією були оцінені сім базових рухів в контрольній та експериментальній групі.

Результати експертної оцінки базових рухів на початку експерименту представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати експертної оцінки базових рухів на початку експерименту

	Базові дії (\bar{x})						
	Дзенкуцу-дачі	Кокуцу-дачі	Кіба-дачі	Ой-цукі	Ура-кен	Мая-гері	Мавасі-гері
Експериментальна група	1,9	1	1,1	1,7	1,2	1,3	0,6
Контрольна група	1,8	1,1	1	1,5	1,2	1,2	0,5
t	0,347	0,349	0,301	0,721	0,453	1,197	1,07 0
r	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05

Для аналізу результатів та наочності отримані результати були представлені в графічному вигляді рис. 3.15.

Аналізуючи отримані результати під час експертної оцінки семи базових рухів, нами було виявлено, що показники, отримані у дітей контрольної та експериментальної груп на початку експерименту, практично не відрізняються і коливаються від 0,5 балів до 1,9 балів.

Найвищі показники спостерігалися біля стойки дзенкуцу-дачі і удару руками ой-цукі.

Показник удару ногами мавасі-гері при оцінюванні був найнижчим. Однак показники зовсім не відрізнялися в учасників контрольної та експериментальної груп під час удару руками ура-кен.

Найбільша різниця в 0,2 бала спостерігалася під час виконання удару руками ой-цукі. У всіх інших базових рухових діях різниця становила 0,1 бала. Такі результати свідчать про те, що групи, вибрані для участі в експерименті, є однорідними.

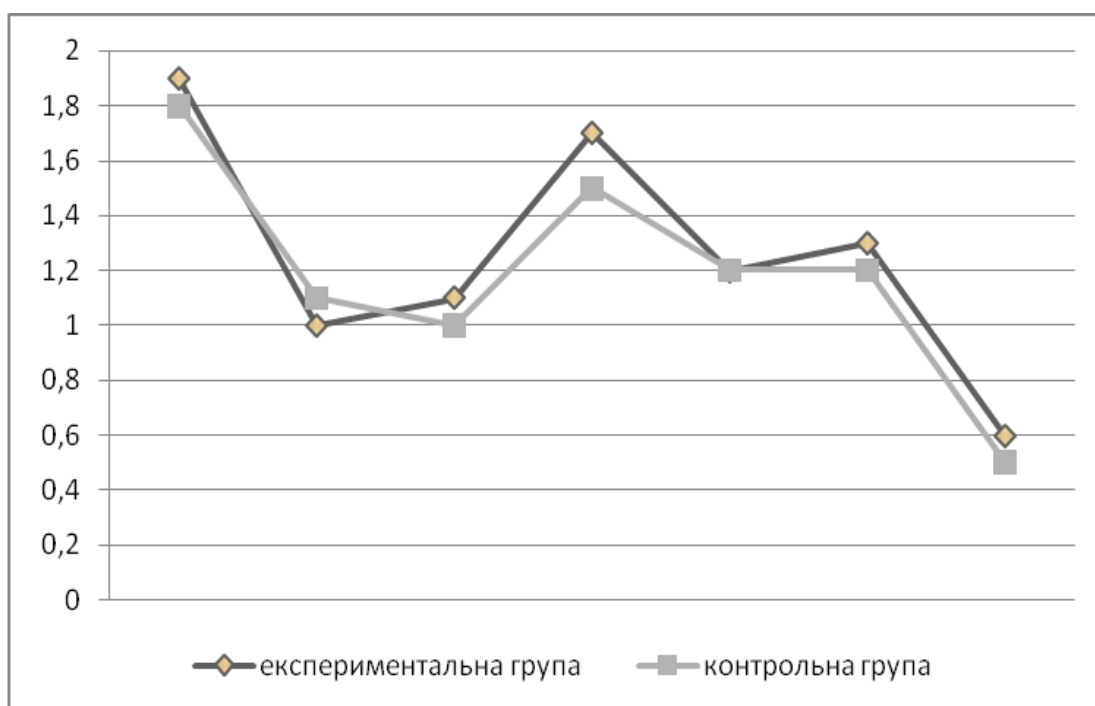


Рис. 3.15. Показники семи рухових дій, отриманих при оцінюванні експертною комісією на початку експерименту

Протягом шести місяців у тренувальний процес експериментальної групи були впроваджені нові методики навчання, при яких базові рухи вивчалися при використанні таких методичних підходів: ігрового, сенсомоторного і змагального. Під час експериментального періоду юні спортсмени брали участь у двох змаганнях, які проходили в місті Запоріжжі. Результати жовтневих змагань показали, що майже однакова кількість дітей з контрольної та експериментальної груп змогли зайняти місця у фіналі. Виписка з протоколу змагань представлена в додатку А. У той час як результати змагань, які були проведені в березні, показали, що у фіналі було більше дітей з експериментальної групи (додаток Б).

Також під час експерименту в лютому місяці 2022 р. була проведена атестація учасників експерименту на право носіння білого і жовтого поясу. В атестації брали участь 31 особа, з яких 15 осіб були учасники контрольної групи і 16 осіб були з експериментальної групи.

За результатами виявлено, що з 31-го спортсмена, які брали участь у атестації, 8 учнів успішно здали іспит на право носити жовтий пояс і 23 учня здали іспит на право носити білий пояс. Причому всі вісім юних каратистів, які склали іспит на право носити жовтий пояс, були учасниками експериментальної групи.

Такі результати показують, що методика, яка була обрана для тренувального процесу в експериментальній групі, була підібрана правильно.

Наприкінці експерименту було повторно оцінені експертною комісією базові технічні дії. Отримані результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати експертної оцінки базових рухів в кінці експерименту

	Базові дії (\bar{x})						
	Дзенкуцу- Дачі 1	Кокутцу- Дачі 2	Кіба-дачі 3	Ой-цукі 4	Ура-кен 5	Мая-гері 6	Мавасі-гері 7
Експериментальна група	4,6	3,7	3,9	4,6	4,2	4,6	3,8
Контрольна група	3,5	3,3	2,8	3,4	3,1	3,1	2,4
t	7,192	3,109	8,250	6,788	8,745	9,167	9,709
r	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001

Для кращого аналізу отримані результати були представлені в графічному вигляді (рис. 3.16).

Після закінчення експерименту отримані результати показників контрольній та експериментальній групі істотно відрізняються. Найменша різниця відміну становить 0,4 бала в показниках стойки кокутцу-дачі.

Найбільша відмінність 1,5 бали було виявлено в показниках ударів ногами мае-гері. В інших базових рухах різниця при поліпшенні результатів становила більше одного бала.

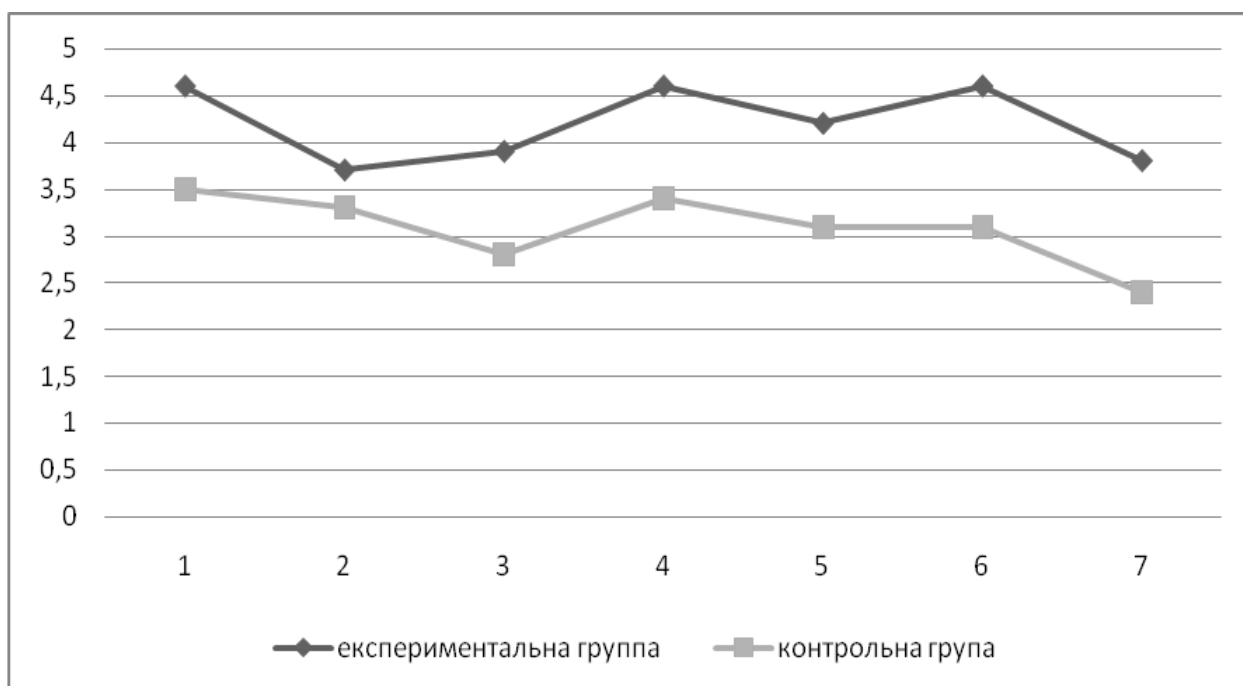


Рис. 3.16. Показники базових рухових дій, отриманих в кінці експерименту

Така зміна результатів свідчить про те, що інновації, які були впроваджені в тренувальний процес експериментальної групи, допомагають навчити тих, хто займається базовим технічним діях на початковому етапі карате з більшою ефективністю.

Для того щоб більш докладно проаналізувати зміни в отриманих результатах, слід розглянути тенденцію змін в кожній групі. Результати, отримані в контрольній групі, до початку експерименту і в кінці експерименту представлені на рис 3.17.

Аналіз результатів, представлених на рис 3.17, свідчить про те, що: у контрольній групі різниця між результатами, отриманими на початку і в кінці експерименту, становила близько 2 балів. Найістотніша різниця спостерігалася при виконанні стойки кокутцу-дачі. Однакова тенденція змін спостерігалася у всіх ударах – 1,9 балів. Різниця в отриманих результатах під час виконання стойки кіба-дачі була 1,8 балів, і найменша різниця була виявлена у виконанні стойки дзенкуцу-дачі – 1,7.

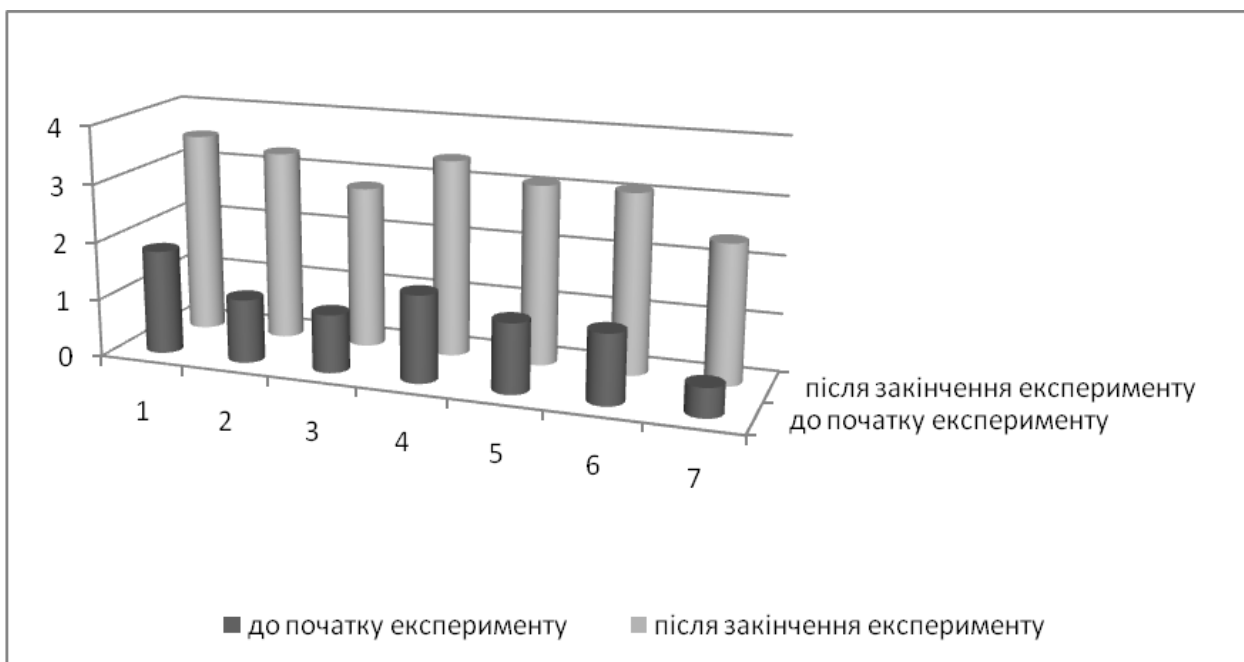


Рис. 3.17. Різниця змін показників, отриманих під час експертної оцінки в контрольній групі

Така різниця в зміні результатів говорить про те, що навіть при стандартному тренувальному регулярному процесі виявлено поліпшення результатів.

Однак для більш детального вивчення впливу інноваційних методик в тренувальному процесі на якнайшвидше засвоєння базових рухових дій слід проаналізувати отримані результати до початку експерименту й після його закінчення в експериментальній групі, які представлені на рис 3.18.

Результати, отримані в показниках експериментальної групи в кінці дослідження, змінилися в середньому на 3 бали. Найменша різниця, яка становила 2,7 бала, спостерігалася у виконанні стоек дзенкуцу-дачі і кокутцу-дачі. Найбільші зміни в результатах було виявлено в виконанні базової дії – удар ногами мая-гері і становив 3,3 бала.

Така різниця в отриманих результатах отриманих під час експертної оцінки в експериментальній групі говорить про те, що тренувальний процес, вибраний для експериментальної групи, є ефективним.

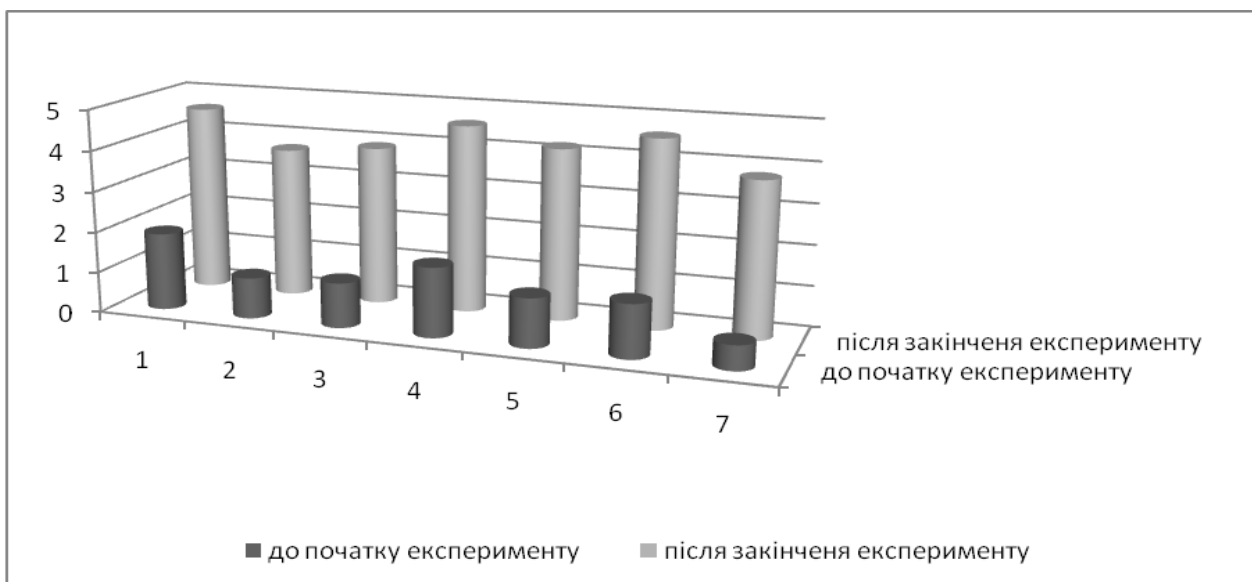


Рис. 3.18. Різниця змін показників, отриманих під час експертної оцінки в експериментальній групі

Для того, щоб визначити, які методики використані в контрольній та експериментальній групах більш ефективні, слід порівняти різницю показників, отриманих в кінці експерименту. Результати представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Різниця в змінах показників контрольної та експериментальної груп після закінчення експерименту

	Базові рухові дії						
	Дзенкуцу-Дачі 1	Кокуцу-Дачі 2	Кіба-дачі 3	Ой-цукі 4	Ура-кен 5	Мая-гері 6	Мавасі-гері 7
Експериментальна група	2,7	2,7	2,8	2,9	3	3,3	3,2
Контрольна група	1,7	2,2	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9
Різниця	1	0,5	1	1	1,1	1,4	1,3

Для наочності отримані результати були представлені в графічному зображенні (рис. 3.19).

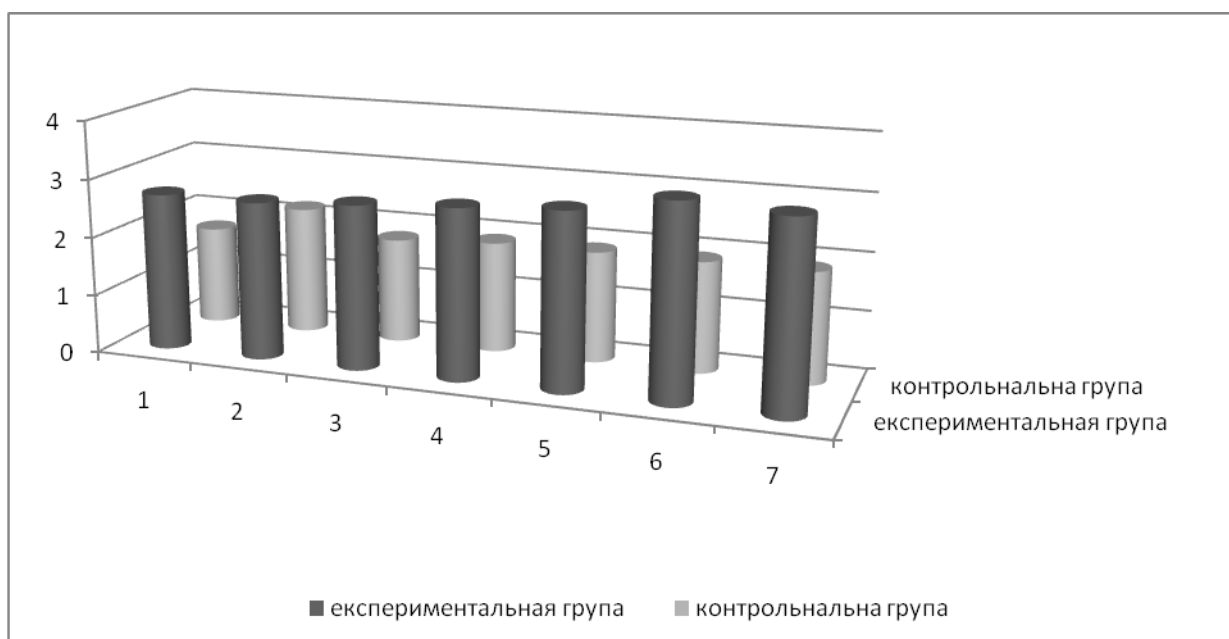


Рис. 3.19. Різниця змін показників в кінці експерименту між контрольною та експериментальною групами

Аналізуючи отримані результати ми виявили, що в середньому різниця в показниках між контрольною та експериментальною групами становить один бал. Найнезначніша різниця в зміні показників спостерігалася в стойці кокутцу-дачі – 0,5 балів. Такий результат міг бути тому, що ця стойка найскладніша для вивчення дітьми на початковому етапі карате. Зміни в показниках в 1 бал були виявлені в стойках дзенкуцу-дачі, кіба-дачі і ой-цуки. В інших базових діях зміни в показниках спостерігалися більше, ніж один бал. Така різниця в змінах результатів, отриманих у показниках контрольної та експериментальної груп свідчить про те, що методика, обрана для тренувального процесу експериментальної групи, більш ефективна на початковому етапі занять карате дітьми 7–8 років.

Аналізуючи отримані результати було виявлено, що використовуючи ігровий і змагальний метод поліпшується виконання базової техніки у юних каратистів. Найбільший приріс поліпшення спостерігався при виконанні ударів ногами. Таке поліпшення може свідчити про те, що такі складні технічні дії як удари ногами слід навчати на початковому етапі на заняттях карате при використанні ігрового методу.

ВИСНОВКИ

Виявлено, що проблема особливостей технічної підготовки в карате на етапі початковому підготовки на сьогодні вивчена недостатньо. У світі існує більше ста стилів карате, при цьому п'ять з них є найбільш поширеними. Це призводить до того, що немає чітких і єдиних вимог до базової техніці і тренувального процесу як у загальній програмі, так і на початковому етапі. У зв'язку з цим аналіз літературних джерел виявив, що на даний момент опису технічних дій на заняттях карате представлені в джерелах, які були видані до 1970 р., і за останні роки ці питання практично не розглядалися.

У процесі аналізу тренувального процесу на заняттях карате нами були вивчені базові технічні прийоми й дії, якими повинні оволодіти каратисти на початковому етапі. Вони становили: чудан ой цукі (дзенкуцу дачі), аге уке, сото уке, кокуцу дачі, шуто уке, мае гері, схресний крок йоко гері-кеаге, схресний крок йоко гері-кейкомі, геяку цукі (дзенкуцу дачі), гедан барай + геяку цукі, аги уке + геяку цукі, сото уке + геяку цукі, учи уке + геяку цукі, шуто уке, мае гері (дзенкуцу дачі), йоко гері (в кібадачі), маваши гері. А також виконувати три ката: хеан шодан, хеан нідан, хеан сандан.

Однак у базові технічні дії, які входили до експертної оцінки, ми включили три стойки: дзенкуцу-дачі, кокуцу-дачі, кіба-дачі; та чотири удари: ой-цукі, ура-кен, мае-гері, мавасі-гері. Саме ці рухові дії є основними, й засвоївши їх добре юний спортсмен буде швидше й легше засвоювати інші технічні дії. Також що вони є основними при виконанні ката, які необхідно здавати на право носити білий і жовтий пояс.

Аналізуючи отримані результати було виявлено, що використовуючи ігровий і змагальний метод поліпшується виконання базової техніки у юних каратистів. Найбільший приріс поліпшення спостерігався при виконанні ударів ногами. Таке поліпшення може свідчити про те, що такі складні

технічні дії як удари ногами слід навчати на початковому етапі на заняттях карате при використанні ігрового методу.

Визначено, що найбільш ефективними є методичні підходи: ігровий, сенсомоторний і змагальний. Існує недостатня кількість методичних рекомендацій для тренувального процесу в карате з дітьми 7–8 років. Тому ми спиралися на методичні рекомендації з дітьми 7–8 років у різних видах спорту, найбільш близьких за рухової моторики до карате.

Отримані результати свідчать, що в середньому різниця в показниках між контрольною та експериментальною групами становить один бал. Найнезначніша різниця в зміні показників спостерігалася в стойці кокутцу-дачі – 0,5 балів. Такий результат міг бути тому, що ця стойка найскладніша для вивчення дітьми на початковому етапі карате. Зміни в показниках в 1 бал були виявлені в стойках дзенкуцу-дачі, кіба-дачі і ой-цуки. В інших базових діях зміни в показниках спостерігалися більше, ніж один бал. Така різниця в змінах результатів, отриманих у показниках контрольної та експериментальної груп свідчить про те, що методика, обрана для тренувального процесу експериментальної групи, більш ефективна.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Н. В. Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2018. Т.1. С. 5 – 8.
2. Бойченко Н. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів новачків. *Єдиноборства*. Харків, 2019. №1(11). С. 15-23.
3. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, 2019. Т.1. С. 12 – 16.
4. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2008. №2. С. 19–21.
5. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 39–41.
6. Вовканич Л. С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 3. С. 36–40.
7. Гаркуша С.В. Стан фізичної підготовленості школярів різних вікових груп. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2002. № 15. М. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Техніка страхування укемі вадза. — Школа карате Годзю-рю : навч.-метод, пос. для студ. із галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”. - Рівне : О. Зень, 2015. 128 с.
8. Гірак А.М. Традиційне карате Фудокан : навч. посіб. для студ. / А. М. Гірак. Рівне : [б. в.], 2004. 365 с.

9. Грубар І. Грабик Н. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 20–26.
10. Грубар І. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 20–26.
11. Гузар В. М. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. С. 45–48.
12. Дрюков В. Структури тренувального процесу. *Олімпійська Арена*. 2008. № 1. С. 27–31.
13. Дунець-Лесько А. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2009. Вип. 13. Т. 3. С. 67–70.
14. Єжова О.О. Фізіологічні основи фізичної культури : навч. посіб. [для студ. ФФВ пед. ін.-тів та ун-тів]. Суми, 1997. 78 с.
15. Жадан А.Б. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Х., 2006. 139 с.
16. Жуков В. Л. Вікова фізіологія : навч. посіб. для студ. спеціальності «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація» / Жуков В. Л. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2004. С.123.
17. Збірник нормативних актів та документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Укладачі: І.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко /ЦШВСМ ФСТ "Україна". К., 2002. 107 с.
18. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : підручник [для студ., магістр., асп. галузі фіз. вих. і сп.] К. : Олімп. л-ра, 2008. 208 с. 51–52.
19. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай. *Проблеми та перспективи розвитку науки*

на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 107–111.

20. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті* : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. Дрогобич, 2015. С. 220–222.

21. Кіндзер Б. Кольоровий світ Кіокушина. *Шлях Воїна*. Львів : Ліга-Прес, 2008. ISBN 978-966-397-092-3

22. Кіндзер Б. Комплексна характеристика функціональної підготовленості юних каратистів. *Фізична активність, здоров'я і спорт* . – 2010. № 2 . С. 30–38.

23. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ-тів ВНЗ. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

24. Курцев І. В. Медичне забезпечення та попередження травматизму під час занять карате. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29 – 30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горащука.–Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. С. 216 – 220.*

25. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2019. Вип. 11 (119). С. 71–75.

26. Максименко Г. М., Саєнко В. Г. Характеристика силової підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. № 7. С. 99–101.

27. Марков В. В. Прийоми та засоби підготовки спортсменів до змагань. Застосування деяких методів психологічного регулювання та контролю стану спортсменів в карате-до. *Педагогіка, психологія і медико-*

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. Х., 2003. № 5. С. 65–72.

28. Навчальна програма з годзю рю карате для дитячо – юнацьких спортивних шкіл/ Електроний ресурс – режим доступу:<http://www.dsmsu.gov.ua/index/ua/material/43442>

29. Огарь Г. О., Вострокнутов Л. Д., Ужуев З. А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2020. В.11(67). Ч.3. С. 89 – 94.

30. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. Харків, 2021. №4(22). С. 50 – 59.

31. Основные стойки каратэ / режим доступа // <http://masterkarate.ru/praktika/146-osnovnyestoykikarate.html>

32. Ояма М. Классическое каратэ // пер. с англ. М. Новыша. М. : Эксмо, 2006. 256 с.

33. Платонов В. М. Координація, спритність, гнучкість, швидкість: сучасна система знань. Онлайн-семінар. 14 травня 2020 р. YouTube. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFxifO3GNM&t=1343s>.

34. Пятисоцька С.С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій . автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків, 2010. 23 с.

35. Репневський С.М. Дослідження фізичної підготовленості школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 5. С.29–32.

36. Ротерс Т.Т. Урок ритміки як компонент фізичного і духовного розвитку школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 5. С.82-84.

37. Саєнко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с..
38. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – с. 10.
39. Саєнко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 6. С. 255–257.
40. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. Київ, 2008. 22 с.
41. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
42. Скляр М. С. Зрушення рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу. *Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях* : Сб. науч. тр. IX Междунар. науч.-практ. конф. Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. С. 68 – 75.
43. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять уюних каратистів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. В. 7, 32 – 35.
44. Теруо Чінен. Підвалини Окінавського Карате. Спокейн, США, 2000. 108 с.

45. Теруо Чінен. Сорок років збереження. Святкування сорокаріччя карате в Спокейні, штат Вашингтон. Спокейн, США, 2008. 68 с.
46. Угніч І.В. Методичні основи навчання карате-до дітей молодшого віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 86. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2011. С. 179-183.
47. УКРАИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КАРАТЭ / режим доступа // <http://jks.com.ua/pages/?name=assoc>
48. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Єдиноборства*. 2018. №2 (8). С. 104–115.
49. Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Є.А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю [Текст]. *Єдиноборства* №3 (9) //Научный журнал. Харків: ХГАФК, 2018. С. 77-85.
50. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Марущак М.С. Психологія тактичного двобою юних каратистів [Текст]. *Єдиноборства* №2 (8) //Научный журнал. Харків: ХГАФК, 2018. С. 104-115
51. Шалар Олег, Марущак Юрій, Гузар Віктор. Методика формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних тайських боксерів [Текст]. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2018. С. 276-281
52. Шаповалов Б. Б. Проблема розвитку спортивної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості*: зб. наук. праць за ред. В.О. Моляко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. с. 234-239
53. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.

Додаток А

Ката

Ката (яп. 型:かた), що означає формальна вправа або комбінація, є встановленою послідовністю прийомів. Ці прийоми включають глибокі стійки для розвитку сили ніг та широкі рухи для розвитку постави/статури, а також здоров'я та сили серцево-судинної системи та верхньої частини тіла. Деякі кати є довгими і складними та тренують пам'ять і навчають розраховувати свої сили.

Ката включає тренування та демонстрацію фізичних принципів бою. Кату можна вважати послідовністю рухів карате, що відповідають різноманітним типам атаки та захисту за ідеальних умов.

Кати виникли, коли письменність в Окінаві та Китаї ще не була розповсюджена, тому регулярне вивчення кат було логічним шляхом збереження відповідної інформації. Окремі рухи можуть мати різні тлумачення або застосування для самозахисту. Наврядчи певний спосіб інтерпретації можна рахувати 'вірним' або 'невірним'. Натомість, те чи інше застосування може бути більш або менш корисним у справжньому поєдинку. Кати, що називаються однаково, можуть виконуватися з деякими відмінностями у різних стилях, у різних школах одного стилю, або навіть у різні часи в одного вчителя.

Існує багато типів кат. Певні кати (що різняться від школи до школи) використовують на всіх ступенях (рівнях) атестацій (іспитів, випробувань) на Кю та Дани.

Куміте

Куміте (яп. 組手:くみて), часто називають спарингом. Буквально, «куміте» означає «зустріч рук» або «сплетені руки» та має багато проявів. В різних стилях сучасного Карате куміте відбувається за різними правилами, які на загал подібні. Спаринг може бути довільним або структурованим.

Довільний спаринг складається з учасників, які займають напівструктуровані стійки, що дозволяють певний рівень рухливості та гнучкості для виконання певних прийомів. Структуровані куміте складаються з наступних основних стадій:

Партнери готуються до атаки та захисту.

Сторона, що атакує, оголошує свою атаку (зазвичай, вказуючи ціль атаки та запланований прийом).

Сторона, що захищається, визнає оголошену атаку.

Сторона, що атакує, виконує атаку.

Сторона, що захищається, виконує блок встановлений для оголошеної атаки.

Зазначені дії можуть повторюватися з виконанням багатьох прийомів та зміною сторін атаки/захисту.

Сьогодні куміте практикують як у спортивних змаганнях, так і при тренуваннях самозахисту. Спортивні спаринги мають тенденцію бути поєдинками, у яких очки нараховуються після кожного успішного удару з короткою зупинкою зустрічі. Спаринги із застосуванням ударів руками та ногами можуть включати також і кидки та захоплення/зчеплення, що залежить від конкретного стилю або вчителя. Рівень фізичного дотику (контакту) у спарингах значно різниться від жорсткого правила відсутності будь-якого дотику до справжнього дотику (повного контакту). Спаринги зі справжнім дотиком зазвичай проводяться у захисному одязі/обладнанні.

Кіхон

Важливість кіхону (яп. 基本:きほん) різна у різних стилях карате. Зазвичай, кіхон включає один прийом (або комбінацію прийомів), що повторюється цілою групою каратистів. Кіхон може також включати використання заданих рухів невеликими групами, у тому числі, парою каратистів.