

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КАРАТИСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411 групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Абельмазов Анатолій Анатолійович

Керівник канд. пед. наук, доцент
Пришва О.Б.

Рецензент канд. наук з фіз. виховання і
спорту, доцент Возний С.С.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи техніко-тактичної підготовки каратистів початківців	5
1.1. Основи технічної підготовки каратистів на етапі початкової базової підготовки.....	5
1.2. Тактична підготовка каратистів на етапі початкової базової підготовки.....	13
1.3. Особливості навчально-тренувального процесу каратистів на етапі початкової базової підготовки.....	20
РОЗДІЛ 2. Методичні аспекти вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів	28
2.1. Методичні підходи до планування техніко-тактичної підготовки каратистів початківців.....	28
2.2. Аналіз новітніх підходів до техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців.....	32
2.3. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців.....	34
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність. Карате, як вид спорту, є досить молодим видом у порівнянні з іншими видами єдиноборств в нашій державі. Поступово наявні наукові дослідження вчених в області карате були спрямовані насамперед на вивчення фізичної та технічної підготовки каратистів та вплив на організм та здоров'я саме на етапі початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми, зміст занять та підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап початкового навчання каратистів як ефективного вивчення початкових знань, який характеризується вдосконаленням техніки у подальшому. Його основним завданням є розвиток психологічних та фізичних якостей. Етап початкової базової підготовки каратистів підводить до етапу максимальної та стабільної реалізації індивідуальних можливостей в області фізичного, психологічного та соціального розвитку.

Досягнення високих спортивних результатів спортсмена в умовах зростання конкуренції титулованих спортсменів, вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень техніко-тактичної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом тренувального поєднання техніко-тактичної підготовки і спрямованої загальної фізичної підготовки в умовах мотиваційного аспекту.

Вирішення цього завдання є дуже делікатним. Це відбуваються засобами формування уявлення каратиста про мету тренування, основними умовами і правилами поєдинку в карате, загальною фізичною підготовкою, роботою з психологічно-моральним подоланням бар'єрів на початкових етапах спортивної підготовки та вдосконалення.

Основні положення спортивної підготовки, тактико-тактичних дій спортсменів на етапі початкової базової підготовки відображені в роботах вчених з фізичного вихавання та спорту таких як: Соловей А.В. [41],

Маликов Н.В. [23], Веритов А.И. [11], Паламарчук Ю. [31], Бекас О. [2], Мартин В.Д. [24], Лахно Д. [21]. Дані наукові дослідження вище зазначених вчених, були спрямовані на вивчення фізичної підготовленості спортсменів на етапі початкової базової підготовки спортсменів.

Отже, на даний час є недоліки та проблеми, які існують у багатьох тренерів з видів спорту, які вимагають переосмислення сучасного стану щодо техніко-тактичного аспекту, загальної та спеціальної підготовки каратистів.

Мета дослідження – вивчити теоретичні особливості техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес каратистів-початківців.

Предмет дослідження – техніко-тактичні аспекти підготовки каратистів-початківців.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати науково-методичну літературу з питань техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців.
2. Розглянути новітні підходи до техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців.
3. Проаналізувати методичні підходи до вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- синтез та узагальнення.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 42 сторінках машинописного тексту. Складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. В роботі використано 53 джерела наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ ПОЧАТКІВЦІВ

1.1. Основи технічної підготовки каратистів на етапі початкової базової підготовки.

Відсутність ефективних системи підготовки в такому складному та різноманітному вивченні техніки в технічному відношенні виді спорту карате, як поєдинок або тренувальних спаринг може призвести до хаотичного, травмуючого, не ефективного формування навичок, зниження захоплення та різнобічності спортсмена, яке призводить до невимушених проблем у спорті. А вищим критерієм спортсмена у визначенні фізичної, техніко – тактичної підготовки спортсмена служить, саме його різнобічна, мобільна, вибухова, розумова й результативна технічна підготовка, яку спортсмен використовує під час тренування [1].

Технічна підготовленість, як будь яка підготовка характеризується ступенем засвоєння спортсменом системи рухів, комбінацій, атакуванням та контр-атакуванням, що відповідають особливостям даного виду карате й забезпечують досягнення перемоги над суперником, високих результатів. Поєдинок карате відноситься до видів спорту з сильних та психологічно витриманих спортсменів, які виконують надзвичайно складну і різноманітну техніку рухів, комбінацій, атакуванням та контр-атакуванням. Техніка поєдинку має більш ніж півтора мільйонний арсенал основних ударів руками та ногами, прийомів кидків та їх удосконалення, доповнення з модифікаціями, які виконуються у тренувальному процесі складні техніко-тактичні дії (атакування та контр – атакування, комбінації й прийоми), елементарні дії поєдинку для забезпечення активного бою (пересування, захоплення шиї, рук, тулуба , ніг, виведення з рівноваги підсічками, страховки партерів під час кидка і само страховки для збереження власного здоров'я) [1].

Першою та мотиваційною передумовою формування технічної підготовки каратиста є просте виконання техніки поступовості, висока якість засвоєння початкового навчання техніці поєдинку з урахуванням можливостей спортсмена в карате, але коли є упущення в техніці, то має бути відведений окремий період часу для засвоєння або необхідно докорінно переучуватись за допомогою компетентностей індивідуального підходу до спортсмена [2].

На цьому етапі підготовки основне місце займають вправи для вибраного виду карате, рухливі ігри та загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються досвід та доречність вправ із суміжних видів спорту, як ушу, тайський бокс, змішані єдиноборства, дзюдо, вільна боротьба, таким чином при тренуваннях поліпшується їх техніка. В іншій половині цього етапу підготовка стає визначальною та складнішою або більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається мета тренування, предмет майбутньої спеціалізації та мотиваційний прийом спортсмена, при чому спортсмени приходять до нього через розуміння отримання вищого результату та тренування у схожих видах спорту. На цьому етапі широко застосовують засоби, дидактичні, технічні, спеціальні, які дозволяють підвищити функціональний рівень та потенціал організму спортсмена без втрати мотивації і застосування великого обсягу часу роботи, максимально наближеної за характером до поєдинку та змагальної діяльності.

В рамках багаторічного тренувального процесу технічна підготовка проходить через дві стадії (Л. П. Матвеев) [25]:

- стадію базової технічної підготовки, за допомогою якої здійснюється початкове навчання, створюється багатий фон спортивно-технічних умінь і навичок, які служать основою для подальшого технічного вдосконалення в обраному виді спорту та спортивної дисципліни. Цей процес охоплює, передусім, молодих підростаючих спортсменів, і його зміст відображає відомі в теорії дитячо-юнацького спорту етапи навчання і тренування;

- стадію поглибленого технічного вдосконалення та оволодіння спортивно-технічною майстерністю. Її зміст в основних рисах визначається специфічними закономірностями періодизації тренувального процесу і, зокрема, фазами в розвитку спортивної форми в рамках річних і піврічних циклів тренування.

Хоча обидві стадії за своєю структурою і змістом істотно розрізняються, вони об'єднані єдиними цілями і завданнями тренувального процесу. З погляду високої спортивної майстерності особливий інтерес представляє собою друга стадія технічної підготовки. Більшість авторів поділяють її на три основних етапи [25].

Перший етап збігається з першою половиною підготовчого періоду, в якому закладаються основи тренуваності і створюються умови для поступового входження в спортивну форму. Технічна підготовка на цьому етапі здійснюється в нерозривному зв'язку із загальною і спеціальною фізичною підготовкою. Її безпосередньою метою є створення моделі або варіантів техніки, внаслідок чого питома вага навчання є тут найбільшим.

Другий етап характеризується поглибленим засвоєнням і стабілізацією рухових навичок в рамках найбільш раціональних підсистем спортивної техніки. У принципі він охоплює другу половину підготовчого періоду, коли рівень спеціальних рухових вправ є дуже високим. Це створює умови для одночасного вдосконалення просторових, часових і силових характеристик рухової діяльності як одного з важливих компонентів спортивної форми.

Третій етап охоплює кінець підготовчого і початок змагального періоду, коли технічна підготовка спрямована на вдосконалення набутих навичок, збільшення діапазону її варіативності та доцільності відповідно до умов майбутніх змагань. Протягом другої половини змагального періоду (на етапі головних змагань) характер технічної підготовки визначається, насамперед, структурними особливостями змагальних мезо-

і мікроциклів з урахуванням оптимального управління спортивною формою.

Поділ технічної підготовки на три етапи є умовним і вводиться для більш ясного окреслення на кожному етапі домінуючих завдань. На практиці спортивна техніка формується і вдосконалюється в цілісному процесі спортивного тренування, в якому одночасно з формуванням одних технічних навичок здійснюється перетворення інших, стабілізація або вдосконалення третього і т.д [2].

Поетапна реалізація технічної підготовки нерозривно пов'язана з комплексним впливом ряду факторів - стимулюючих і затримують процес технічного вдосконалення. І ті й інші фактори можуть бути суб'єктивними і об'єктивними.

До суб'єктивних факторів відносяться: рівень технічної майстерності, загальна та спеціальна функціональна підготовка, стан здоров'я, психічна стійкість і багато інших.

До об'єктивних (зовнішнім) чинників відносяться умови, за яких протікають тренування або змагання, якість спортивних споруд, атмосферні умови, поведінка противника, публіки і багато інших, які в більшості випадків роблять негативний вплив на спортсмена. У їх подоланні надзвичайно велика роль спортивного педагога, за допомогою якого частина з виникаючих умов може зіграти стимулюючу роль [3].

Вирішальним значенням в даному випадку є кількість і якість взаємної інформації між тренером і спортсменом, її своєчасний аналіз і прийняття швидких і точних рішень.

Технічна підготовка – тренувальний процес, спрямований на засвоєння та оволодіння системою рухів, комбінацій, прийомів, які необхідні для ефективного та результативного тренувального та змагального успіху в обраному виді спорту, саме карате [4].

Обсяг технічної підготовленості, який потрібен спортсмену зумовлений на дві ланки, з одного боку, змістовний та структурний

змагальної діяльності в карате, що склалася з урахуванням особистих особливостей каратистів протягом історичного періоду тренування видатних майстрів та його розвитку, а з іншого – підхід до тренування з особливостями сучасної системи навчальних програм з підготовки спортсменів в карате. Розрізняють два види підготовленості 1) загальний, який вибудовує загальну різносторонність підготовки і 2) змагальний, який вибудовує окрему підготовку до різних статусів змагань. Всі вони визначають об'єм технічної підготовленості [4].

Загальний обсяг, який має за мету набути різносторонній аспект складається із всіх технічних дій (ударів руками та ногами) і вправ (спеціальні рухи та їх елементи в поєдинку), які засвоїв спортсмен під час тренувального процесу. Змагальний обсяг, який має за мету набути спеціальну підготовку до обрaтих змагань за рівнем підготовки характеризується кількістю технічних дій (ударів руками та ногами, які мають отримання балів для перемоги над суперником), що виконує спортсмен під час змагань.

У змісті та структурі технічної підготовленості є два види рухів, а саме виділяють базові і додаткові рухи, які спортсмен набуває у процесі тренування [5].

Базові рухи й дії (ударів руками та ногами) складають основу або стандартні техніки певного виду карате. Базові рухи можуть бути як простими так і складними, обов'язковими також для спортсмена в процесі техніко- тактичної підготовки до змагань.

Додаткові рухи (ударів руками та ногами) це специфічні або мофифікаційні й зумовленні індивідуальним хистом та особливостями спортсменів.

Техніка є важливим аспектом каратиста та характеризується такими показниками, як: стабільність тобто постійність, раціональність тобто доступність, ефективність тобто результативність, надійність тобто успіх рухів, варіативність тобто різнобічність. Володіння варіативними знаннями

рухів характеризує різнобічність та різномовніть техніки спортсмена [5].

Під раціональністю та доступністю техніки розуміють певний зрозумілий спосіб виконання різних рухів, що дозволяє найбільш повно реалізувати вміння та навички набуті рухові знання для досягнення найефективнішого, високого та кваліфікаційного спортивного результату.

Ефективність техніки – це успіх, який визначається її ступенем наближеності до результату найбільш раціональних варіантів рухів. Розрізняють три види ефективності: абсолютну, порівняльну й реалізаційну [6].

Абсолютна ефективність – це безсумнівний варіант рухових дій або техніки, що дозволяє досягти результату в найкращих спортивних подіях каратиста [6].

Порівняльна ефективність – це лідерсько – мотиваційний прийом, який передбачає порівняльний аналіз бою, поєдинку та техніки найбільш відомих спортсменів з історичного минулого або сучасності з технікою інших каратистів [6].

Реалізаційна ефективність – це контроль або екзамен каратиста, який показує ступінь реалізації каратиста у будь-яких змаганнях певної кількості всіх аспектів введення поєдинку, загальних вмінь і навичок, якими він оволодів під час тренування [6].

Надійність техніки – це стале та відпрацьоване виконання різних рухів в умовах критичного реагування спортсмена в різних умовах перешкод, наприклад, погодних умов [6].

Стабільність техніки – це підсвідомі сталі рухи, які мають високий ступінь постійності виконання дій або рухів [6].

Основні завдання, які має технічні аспекти та критерії:

1) збільшення ударів обсягу та різноматність рухових вмінь та навичок в карате;

2) досягнення в поєдинку, які мають високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих ударів та рухів – прийомів атакування та контр-атакування, що складають основу базової техніки карате;

3) послідовне та стале засвоєння та перетворення прийомів у ефективні та доцільні рухи або удари в змагальні дії;

4) удосконалення змісту та структури рухових навичок дій, їх динаміки та кінематики з імовірним підходом до індивідуальних можливостей та особливостей каратистів;

5) підвищення надійності з врахуванням можливостей на результативності технічних дій та ударів каратиста в екстремальних або критичних змагальних умовах;

6) удосконалення, яке є обов'язковою для підвищення технічної майстерності дітей, відповідно до вимог дидактики, спортивної практики та досягнень в області аналізу науково технічного прогресу [10].

Засобами, які мають практично вирішення поставлених завдань технічного аспекту є: змагальні та контрольні вправи, тренувальні форми, які задіяні під впливом змагальної вправи, допоміжні та імітаційні спеціально підібрані підготовчі вправи, різні напів тренажерні та тренажерні пристрої та ін. У процесі технічної роботи вдосконалення застосовуються дидактичні аспекти фізичного виховання та спорту словесні, наочні та практичні методи [11].

Засобами технічного аспекту повинні відповідати дидактичним вимогам.

1) Вправи, що застосовуються в поєдинку спрямовані на формування відтворених змагальних дій за частинами їх елементами та не повинні відрізнятися за умовами головними змістовними та структурними ознаками від відтворення частин та їх елементів змагальної поєдинку та вправи.

2) Порядок який має сформувати чи перебудувати фази відтворення змагального поєдинку та вправи залежить як від можливостей змісту так і від особливостей структури, так від підготовленості дитини, у тому числі від набутих вмінь та навичок наявного рухового досвіду. Тому в принципі вище сказаного можна виділити загальне правило: «чим складніші рухові дії в змагальній комбінації та їх частини з елементами, тим важче дітям потім дібрати всі рухові удари під можливість дитини необхідні вправи і сформувати необхідний темп та ритм всієї дії поєдинку або змагальної дії у цілому.

3) Незалежно від того на скільки складні рухи та чи вивчається дія одразу в цілому або її елементами з частинами, дитина повина спершу навчитися контролювати свої дії і потім коректувати рухи (спочатку за допомогою тренера та контролю, а потім самостійно); для цього необхідно тренеру знати можливості дитини, знати головні фази та «контрольні точки» в кожній вправі або рухів.

4) Удосконалювати вміння та навички різних частин змагальних рухів та вправи доцільно та ефективно, якщо не виникають перешкоди в освоєні їх для об'єднання разом всіх частин вправи в одне ціле.

5) Успішна реалізація поставлених завдань щодо формування та засвоєння нової техніки та вправи змагальної дій і сформування перетворених раніше технік набутих навичок під час тренування на першому етапі (етап раннього початкового вивчення) визначається використанням всіх можливих дидактичних аспектів, методичних підходів і прийомів з урахуванням можливостей дітей, особливо коли вони відрізняються за умовою складністю та координаційною якістю і зв'язані з максимальними показниками зусиллями швидко-силової якості [13].

До засобів, які мають вирішити технічні аспекти також відносять:

- засоби, які формують й уточнюють перші уявлення про рух та поєдинок у свідомості каратиста;

- засоби, що вводять у засвоєння навчання, різного роду рухові орієнтири;
- засоби, які мають термінової і надтермінової схоплення інформації про вправи, що виконуються у поєдинку;
- тренажери, які застосовуються для удосконалення та засвоєння рухових дій і розвитку спеціально-фізичних рухових вмінь та якостей [15].

1.2. Тактична підготовка каратистів на етапі початкової базової підготовки.

Висока ефективна майстерність спортсмена великою мірою найбільше залежить від того, як він засвоїв та оволодів технікою рухів та поєдинку. Змомент тренування можна винести правило: «чим вища у дітей технічний аспект і як вправніше може володіти різними ударами та прийомами, тим має більше успіхів та результату на який можна сподіватися від дітей на змаганнях [14].

Тактика – це доцільне та свідоме використання позитивних і негативних сторін поведінки у підготовленості своєї роботи та суперника, а також умов перебування середовища.

Тактична підготовка або інакше кажуть процес, який спрямований на засвоєння та набуття тактичних вмінь та знань, формування тактичних аспектів шляхом вмінь та навичок [14].

Основні положення до напрямку тактичного аспекту відносять:

- вивчення та аналізу сутності основних теоретико-методичних та наукових положень про спортивну тактики як загалом;
- оволодіння підсвідомого аспекту основними елементами та їх частинами, прийомами різноманітних ударів , варіантами тактики у поєдинку пов'язані з діями;
- удосконалення та аналіз тактично-уявного мислення;
- вивчення та збір інформації, яка необхідна спортсмену для практичної реалізації своїх можливостей тактичного аспекту;

- практична або досвідна реалізація тактичного аспекту.

Для багатьох тактичні критерії каратистів одним із допоміжних засобів, які мають найкращого результату в змагальних є вивчення загальних та спеціальних положень тактики спорту, які є основними фізичному вихованні та спорту, тактики неолімпійського спорту карате є дуже специфічною, адже специфіка тренувань має більш агресивний характер і є розуміння ударів руками та ногами де єдиною перемогою буде повернення супротивника у більш відкриті зони тіла та нарахування балів. Тому дуже важливоматизагальні знання особливостей тактики в карате, тактичного досвіду поведження найсильніших спортсменів, способів та методи розробки тактичної концепції під час тренування та ін. Джерелами при цьому можуть буди різні матеріали, а саме перегляд змагань та їх аналіз, пояснення, бесіди, лекції, спеціальна література, яка дає більш ефективне осмислення концепції [20].

За для успішного результату попередньо можуть бути використанні всебічний збір та обробка інформації техніки і тактики про можливих суперників та умови проведення правил та змагань. Вивчення інших спортсменів дає змогу налаштуватися завдяки інформації про їх відомості фізичного, психічного та техніко-тактичного критерій суперників, можливого особливості тактики та поведінки в різних умовах діяльності змагань, дає змогу бути спокійним та емоційно готовим, характеристики особистості, моральні та вольові якості [20].

При удосконаленні та засвоєні тактичного уявного мислення необхідно розвивати такі здібності:

- швидко сприймати інформацію, адекватно усвідомлювати що відбувається, аналізувати різні змагальні та тренувальні ситуації;
- швидко і точно вміти оцінювати ситуацію і приймати оперативне рішення відповідно до ситуацій, які обставини та власних можливостей;
- вміти передбачати рухи та дії суперника і партнера по команді заздалегідь для уникнення поразок;

- рефлексивно та динамічно відображати свої дії у рухах, прийомах відповідно до завдань та правил змагань і конкретної будь-якої змагальної ситуації та тренувань [22].

Основами, які вважються специфічними методами насамперед є метод тренування, яке не замінить будь-яке з практичним суперником та метод тренування для відпрацювання складних або важких дій та рухів з уявно - умовним суперником. Засобами удосконалення та засвоєння тактичного мислення є вправи та допоміжні засоби на спеціальних пристроях, тренажерах, індивідуальні уроки з тренером, тренування з допомогою батьків та відтворення змагальних поєдинків. Передбачає також розширення кола засобів і способів, які ставлять на меті змагальної діяльності, розвиток своїх умінь та навичок використовувати одні й ті ж прийоми, а деколи з різними модифікаціями для вирішення різних тактичних цілей та завдань та різні прийоми – для вирішення поставлених завдання. В якості ефективних тренувальних засобів можуть бути використовуються вправи в обумовлених різних ситуацій, декоратив, який виконує роль супротивника, діє в межах дидактики та чітко визначених тренером завдань; елементи різних змагальних ситуацій; тренувальні поєдинки у трійках та відтворені змагальні поєдинки та ін [19].

Для більшого засвоєння є система вправ для оволодіння тактичними рухами та діями:

1. Створення сприятливих умов, які полегшують з урахуванням можливості реалізацію раціональних різноманітностей тактичних дій каратиста.

2. Створення сприятливих умов, які ускладнюють з урахуванням можливості реалізацію оптимального тактичного змісту.

3. Дотримання та витримання тактичної схеми в умовах, які можуть бути суттєво різноманітні просторово-часових і динамічних показників рухів, чи навпаки, несподівана зміна або перезміна тактика за додатковим або пристосованим сигналом або через зупинку ситуації.

4. Необхідність можливою реалізації оптимальної та ефективної тактичної схеми під час тренування в умовах прогресуючої втоми [22].

Такий вид спорту як карате має бути синтезуючим у тактичному аспекті тому і передбачає вирішення деяких завдань:

1) Створення та формування цілісної уяви про правила та змагальну боротьбу;

2) Формування та вплив індивідуальної версії змагальної боротьби;

3) Рішуче та оперативне вчасне вирішення та втілення прийнятих рішень через ефективний раціональний прийом та дії з урахуванням можливостей особистості суперника, середовища змагань, колегії суддівства, змагальної ситуації та ін [23].

Спортивна техніка – це найбільш раціональний спосіб сукупність спеціальних рухів та ударів каратиста, на основі яких виконує даний вид спорту він може брати участь у змаганнях відповідно до свого стилю та встановлених правил [23].

За твердженням вченого з фізичного виховання та спорту В. М. Платонова [33], під спортивною технікою (розуміється техніка карате) варто розуміти та аналізувати сукупність прийомів і дій, що мають ефективно забезпечувати найбільш успішне вирішення рухових цілей та завдань, зумовлених тренуванням специфікою карате, його різновид дисципліни, виду різних змагань.

За твердженням вченого фізичного виховання та спорту В. Д. Фіскалов [46], під технічною удосконалістю або майстерністю розуміє ступінь засвоєння та освоєння каратистом системою рухів, що відповідають індивідуальним можливостям та особливостям карате і дозволяють більш ефективно повно та доцільно реалізувати його фізично-психологічні можливості, що забезпечують успіхи в навчанні та досягнення результатів.

Тому для початківців каратистів слід всі технічні аспекти карате поділити на прості й складні рухові дії та удари. До перших належать всі

різні поодинокі удари руками та ногами , пересування по татамі, захвати і так далі. До других належать комбінаційні удари руками та ногами, захисти в бойовій стійці і контрприйоми ударів рук та ніг. Перші й другі мають дуже важливе значення та певне тактичне навантаження, яке застосовує каратист, оскільки будь-яка з перелічених рухових дій може бути використана як технічна або тактична [12].

Тактичні аспекти знання каратиста – це розумове уявлення про ударні рухи, види, форми тактики та їх використання під час тренування та змагань.

Тактичні аспекти вміння каратиста - це дії, які виконуються тактичними попередньо набутими знаннями: прогнозувати та аналізувати план суперника під час поєдинку та змагальну ситуацію; здібність коректувати та змінювати свій тактичний план у ході поєдинку [24].

Тактичні аспекти навички каратиста - це цілісні або сталі тактичні рухові дії, що реалізуються під час тренування та змагання. Тактичне уявне мислення каратиста- це здібність вчасно приймати вірні тактичні рішення у поєдинку при нехватці часу та високому психологічному збудженні.

Загальні тактичні аспекти каратиста - це процес засвоєння та оволодіння прийомами та рухами спортивної тактики, прийняття їх видами, формами та засобами в умовах їх можливої реалізації в змагань. Структура та зміст тактичної критерії в карате складають рухові дії, спрямовані на сформування дітей тактичних дидактик які застосовують у фізичному вихованні, знань, умінь, навичок і мислення в цілому [24].

Завданнями та цілями тактичної критерії на етапі початку тренування каратиста є удосконалення його навичок ведення поєдинків з супротивником з різними методами бою і формування навичок участі у серйозних змаганнях. Вивчається тактичні аспекти проведення рухів, контр-атакування і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться розбір та аналіз удосконалення суперників,

визначення положення правил протокольних записків в турнірній таблиці, розподіл власних сил [28].

Тактика в залежності від бійця багато в чому залежить від його можливостей індивідуальних особливостей. У практиці є спостереження, що кожен кваліфікований каратист має свій тактичний план та хід, свій стиль поєдинку та підхід.

Залежно від дій, що характеризують тактична поведінка бійця в сутичці, розрізняють наступні основні види тактики: атакуюча, контратакуюча, захисна і різнобічна [27].

Атакуюча тактика є дуже важлива у поєдинку тому що, полягає у високій роботі активності ударів бійця. Він веде поєдинок сміливо, впевнено, рішуче атакує супротивника. Для цієї тактики характерно: пряма невимушена відкрита стійка; вільна манера поведінки в бою; комбінаційні дії ударів, які складаються з різних траєкторій тактичних маневрів, що поєднуються з силою реальними спробами нокаутувати супротивника та виконати свої улюблені удари, контрудари.

Атакуюча тактика порівняно з іншими аспектами вимагає від каратиста відмінній чудовий фізично-психологічний, духовний та загальну підготовленості, введення великої різноманітності технічних аспектів та засобів, інтелектуальних тактичних маневрів. Вона поділяється на два види: тактики 1) без паузних атак і 2) тактику повз вільних атак [29].

Тактика без паузних атак характеризується тим, що каратист, захопивши владу на татамі має ініціативу, веде поєдинок в високому темпі, постійно загострює поєдинок і, йдучи вперед на розумний та небезпечний ризик, прагне різноманітно атакувати противника, майстерно поєднуючи невдалі дії з істинним задумом провести свої улюблені удари.

Такий підхід до тактики особливо небезпечний та ризикований для тих каратистів, хто не досить доцільно використовує та не зовсім добре вміє користуватися технічними діями, не володіє добре успішно технікою та розвиненою витривалістю.

Тактика повз вільних атак полягає в тому, що каратист, атакуючи, вдається до атак повз вільно, через окремі проміжки часу. Кожна продумана атака здійснюється без найменшого проміжку часу, в потрібному місці і момент та з повної сили. Каратист прагне цю техніку довести нокауту.

Контратакуючі аспекти тактики полягають в тому, що каратист буде поєдинок на супроводжуючих атаках і відповідних контратаках, залучаючи з цією метою сприятливі для удару моменти, що виникають при активних поводженнях та діях з боку супротивника.

Контратакуючі аспекти тактики особливо раціональна та ефективна проти каратиста, має недолік іншого супротивника в швидкості, прагне постійно або повз вільно атакувати. Вона має місце також в поєдинку з тим, хто сам використовує контр атаки [31].

Повз вільні атаки каратист може виконувати на тлі низького, середнього і високого темпів роботи для ведення поєдинку.

Якщо каратист робить атаку повз вільних ударів в умовах низького або середнього темпу роботи, це допомагає не виснажуватись в поєдинку, він економно витрачає сили і енергію, так як в проміжках часу між атаками він встигає в поєдинку відновитися.

Значно інша справа коли складніше робити осмислені, цілеспрямовані повз вільні атаки на тлі високого темпу роботи для ведення поєдинку. Це під силу тільки тому каратисту, який вміє крім інших тактичних якостей, а ще володіє відмінно розвиненою та підготовчою швидкісною витривалістю.

Захисна тактика важлива тим, що характеризується, що каратист зосереджує всю свою увагу та та органи чуття на захисті свого тіла, не проявляє атакуючу техніку в поєдинку і робить спробу атакувати суперника лише в випадку, коли той припускається будь-якої помилки [31].

Такі дії тактики ставить каратиста в повну атакуючу залежність від дій супротивника, є вірогідність отруєння нокаутуючого удару. Більше того, якщо каратист готро дотримується цієї тактики протягом в'язого поєдинку, то він, як правило, зазнає ніщивної поразки, тому що сам ретельний захист не дає гарантії в тому, що протягом проміжку часу поєдинку супротивник, цілеспрямовано і сміливо атакуючий, не зуміє зламати захист і провести удар [31].

Відповідно до вище зазначеного дуже важливо приділити увагу можливостям кожного індивідуальних рис психологічних, фізичних і технічних особливостям один з каратистів може бути більш підготовлений та мати перевагу атакуючої тактики (тактиці безпаузних або повз вільних атак), інший - контратакуючої тактиці. Однак на сучасному рівні розвитку карате, як вид поєдинку між двома спортсменами вимагає, щоб кожен каратист оволодів всіма видами тактики і вмів доцільно та ефективно застосовувати їх у тренуванні у змаганнях та практиці загалом, поєднувати між собою усі технічні різновиди ударів відповідно до особливостей супротивника, своєю підготовленістю, конкретною обстановкою в поєдинку і в змаганнях [35].

1.3. Особливості навчально-тренувального процесу каратистів на етапі початкової базової підготовки.

Групи початкової базової підготовки комплектуються із юнаків 8-12 років, і дівчат 9-12 років, які характеризуються оптимальним рівнем фізичної підготовленості, врівноважений психологічної стійкості і техніко-тактичного аспекту без виражених вмінь [7].

Основними та започаткованими методами тренування для групи спортивної роботи є: рівномірний який має беззмінність, поперемінний який має деякі зміни, повторний який має сталість у виконання, інтервальний і змагальний, який має за мету видобутку аспектів поєдинку. Тренувальний навчальний процес організовується у різних формах, може

бути індивідуально-груповий тобто в групі є діти які займаються в кількості 5-7 чол. Та 1-2 з тренерами, навчально-тренувальних тобто в групі з усіма дітьми, тренувальних і змагальних занять, тобто заняття розподілені за спрямуванням та ще можеь бути вибіркової і комплексної спрямованості тренування [9].

Характерною та особливою критерією даного етапу є спеціальна організація навчально-тренувальної роботи, у зв'язку з початковою підготовкою спортсмена і систематичними виїздами на збори та змагання, які дають корективи в освітній процес. [9].

Навчально-тренувальні цілі та завдання вирішуються на критеріях реалізації трьох напрямків [8]:

- загально та педагогічних (дидактичних) - виховного навчально-тренувального, свідомості та активності у роботі тих, хто займається, наочності дивлячись, міцності запам'ятовування та прогресування в успіхах;

- спортивних або спеціалізованих, спрямованих до успіху досягнень, спеціалізації та індивідуалізації компетентностей кожного спортсмена, єдності в усіх аспектів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості ускладнювання роботи та їх підвищення, хвилеподібності динаміки навантажень, яке гарантує досягання спортсмену запланованих результатів;

- методичних рекомендацій, які потрібно дотримуватись.

Заняття обов'язково проводять тренери-фахівці та тренери своїх спеціалізацій високої кваліфікації, що володіють та знають технологією побудови та змісту тренувань і програмування різних етапів роботи тренувального процесу, методикою різних групових і індивідуальних форм навчання тренувальних занять, тому є такі критерії:

- а) випередження – особливе випереджаюче щодо технічного аспекту розвинення фізичних якостей, раннє опанування та засвоєння складних

елементів техніки, створення перспективних та успішних комбінацій карате;

б) універсальності - формування ефективної техніки нападу і захисту в поєдинку;

в) співмірності – єдиний оптимальний та збалансований розвиток психологічних, фізичних якостей;

г) спряженість - пошук засобів та методів, які б дозволяли вирішувати водночас кілька завдань та цілей, наприклад поєднувати технічні та фізичні аспекти;

д) надмірності – вмiле застосування тренувальних обсягів навантажень, які збільшують у багатьох випадках змагальні, сформування нестандартних, ризикованих технічних частин або елементів і комбінацій, що ставлять супротивника у безвихідне становище;

є) моделювання - широке застосування різних варіантів моделювання в тренувальній та змагальній діяльності під час тренування;

ж) централізований – робота найбільш перспективних каратистів на серйозних зборах із залученням до роботи з ними кращих тренерів спеціалістів [16].

Організація навчально-тренувального процесу включає планування, контроль, облік та забезпечення всебічного аспекту юних спортсменів.

Планування повинно виконуватись з роботою вимог навчальної програми з урахуванням навчальних занять завдань і цілей спортивної підготовки та передбачати навчально-тренувальні заняття в установленому обсязі обов'язку. Не є доцільно та раціонально плануватися більше двох навчально-тренувальних занять за добу, а також має передбачатися різнобічний розподіл навчальних занять і змагань протягом дудь якого періоду тижня, місяця, року. Обов'язковим є планування вихованців шляхом спортивної школи або гуртка на оздоровлення та відпочинок у таборах [32].

Контроль – необхідна дуже важлива функція керування навчально-тренувальним процесом у спортивних установах, спрямована на залучення якісного виконання наказів і розпоряджень установи, вимог навчальних програми тощо. Контроль має бути систематичним та об'єктивним. У ході контролю має місце вивчити стан фізичної та технічної підготовленості вихованців, методичної підготовленості тренерів та викладачів та вживаються заходи, спрямовані на нову розробку та їх покращення. Ефективність та доцільність навчально-тренувального процесу забезпечується порівнянням показників фізичної та технічної підготовленості вихованців в карате. [30].

Облік занять виконання заходів навчально-тренувального процесу - це збір інформації, систематизація, узагальнення та збереження її про функціонування та роботу системи спортивного аспекту та її результати з метою вироблення та потім узвгльнення і прийняття обґрунтованих рішень щодо удосконалення всебічного розвитку спортсменів. Показники, які використовуються у фізичної та технічної підготовленості вихованців повинні досягатись їх дійсному стану на тренуваннях.

Забезпечення навчально-тренувального процесу- вчасне та повному обсязі надання можливостей для функціонування та роботи і розвитку системи всебічних аспектів у спортивних установах, а саме: методичне, наукове, інформаційне та правове, фінансове, медичне, матеріально-технічне, яке має захист згідно з законодавством України, а також створення та підтримка, вдосконалення і використання навчально та технічно матеріальної бази за призначенням місця роботи гуртка чи секції.

Складі критерії організації занять є: підготовка до занять; організація вихованців до початку заняття, комплектування груп та набір у гурток; визначення форм та методів проведення занять; визначення місця перебування тренера та спорт інвентарю під час занять; контроль та облік виконаної роботи у зазначених документах [42].

Формою проведення основного навчально-тренувального процесу є заняття без яких неможливе вивчення поставленої теми. Вони можуть бути командні, групові та індивідуальні. Крім того, можна організовувати різноманітні підходи до занять такими як змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити навчально-виховний характер.

Види та різновиди занять з карате зумовлюються контингентом та групою вихованців, поставленими завданнями та цілями (спрямованістю) та умовами проведення тренування [42].

Тому заняття з карате можуть бути різнотипні та різноманітні :

- Навчальні з різними підходами до вихованців з можливості виконання (навчання техніки й тактики);
- навчально-тренувальні з різними підходами до вихованців з можливості виконання (навчання техніки, розвиток фізичних якостей, тактична та інші аспекти підготовки);
- тренувальні з різними підходами до вихованців з можливості виконання (розвинення фізичних якостей, техніко-тактична підготовка);
- контрольні з різними підходами до вихованців з можливості виконання (контроль рівня поставленої підготовленості, вирішення поставлених цілей та завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних спортивних нормативів) [45].

Режим та навантаження навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних теоретично-практичних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття на день у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., навіть якщо вивчається нова тема. Навчальні групи комплектуються з урахування можливості віку вихованців, можливості рівня їх спортивної підготовленості фізичних якостей, який має на даний момент. Проводяться в гуртку групові та індивідуальні заняття з різним підходом до засвоєння теми. Окрім систематичного відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом який вказаний в документах вихованці повинні кожний день бажано

зранку робити фізичну зарядку, а також вдома виконувати індивідуальні завдання тренера з урахуванням можливостей роботи та удосконалення різних елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення якщо вихованець може перейти до більш складних технік може бути тренувальних навантажень та переведення до наступних груп підготовки зумовлюються не тільки спортивним розрядом та кваліфікацією вихованців, але й виконанням ними навчальної тренувальної програми, контрольних нормативів із використання індивідуальних можливостей загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці правила дозволяють педагогічній раді установи скоротити або подовжити час навчання різних спортсменів, тим самим зберегти здоров'я та спортивну мотивацію. Тренер має право зменшити період спортивних занять у термін між іспитами та екзаменами, враховуючи успішність та доцільність, а також визначати особливості індивідуальні можливості кожного для домашнього завдання [45].

Організація та проведення спортивних занять може бути достатньо досконалою та ефективною за умови забезпечення загальних методичних розробок та засобів підготовки в умовах сучасних методів рекомендацій планування в роботі з дітьми. Одним з таких методів сучасності є цільове планування, що враховує:

- планування на підставі можливості індивідуального та чіткого уявлення кінцевого успішного результату;
- використання комплексного або особливого підходу;
- досягнення результату або поставленої мети спортсменом з мінімальною витратою ресурсів та зусиль;
- планування - не від підготовленості а від початку тренування всебічного аспекту, а від дня, запланованого для досягнення кінцевого успішного результату [8].

Зазвичай використовують: перспективне планування, яке користується найбільшим попитом серед учнівського спорту (на засадах умов комплексних програм, які використовують багаторічні підготовки на чотири і більше років); річне, яке враховується тільки на один рік (за схемою-графіком, в якому визначені всі аспекти та її забезпечення з урахуванням термінів важливих змагань); оперативне, яке потребує швидкої підготовки (робочий цільовий план-графік або логічна схема на окремий період, етап, місяць підготовки); поточне, яке застосовується з змінами у кожній роботі (на підставі робочого цільового плану-графіку складається план із розрахунком тижневого тренувального циклу; тижневий план застосовує собою набір кількох тренувальних занять); планування заняття (для кожного навчально-тренувального заняття складається модель роботи) [7].

Висновки до першого розділу.

У вище зазначеному можна сказати, що тренування карате на початку свого біологічного розвитку є дуже важливим та важким. На першому місці при тренуваннях завжди стоїть здоров'я дітей та спортсменів, нехай фахівець запланує максимальний обсяг навчального плану. Але з дотриманням дидактичних норм та індивідуальних можливостей дітей поки спортсмен не засвоїть вправу, рухову дію, техніку. Тренер не може розпочати наступну вправу поки спортсмен не засвоїть на даному етапі. Вдосконалення є дуже важким з дотриманням методичних рекомендацій без, яких тренери можуть завдати шкоди вихованцю на початковому етапі тренувань яке призведе до порушень розвитку вихованця. Дуже важливо під час тренування зберігати емоційний, духовний та мотиваційний аспект, бо без цього досягання успішного результату буде неможливим, а де куди буде нести травмуючі порушення здоров'я. Дуже важливо розуміти всі визначені критерії у тренуванні та поступово дати можливість опанувати усі теми вихованцям,

щоб потім була змога перетийти на інший етап тренуваності і техніко-тактичних можливостей. Карате як по спортивній дорожці з перетином фізичного виховання досить складний спорт, який потребує більшої уваги на дослідженні спортсменів початківців, тому що саме в початковому рівні відбувається дуже багато змін дітей у фізичному, психологічному, духовному аспекті і без контролю роботи тренера фахівця, спортсмен може отримати дисбаланс психічних розладів (агресія, паніка, страх, відчуття підлості, відтордження від оточуючих тощо) та загалом це тільки початок.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ

2.1. Методичні підходи до планування техніко-тактичної підготовки каратистів початківців

Результати багатьох досліджень [3; 8; 12; 13] свідчать, що основним критерієм в ланці підготовки спортсменів наявні в проблемі підвищення ефективності та індивідуального підходу до багаторічної підготовки юних каратистів є розробка науково обґрунтованих та проаналізованих навчальних програм спортивних шкіл. У цих програмах містяться та відобрадається дуже детальні та цілком відповідні аргументовані відомості, що стосуються тренувально нормативних і методично пошукових аспектів спортивної підготовки юних каратистів на початку спортивної кар'єри.

Розглядаючи більш глибоко та детальніше зміст і структуру навчальних програм, можна відзначити, що вони мають передбачати підготовку юних спортсменів у етапах певних умов: спортивно-оздоровчого, початкової підготовки, навчально-тренувального, спортивного вдосконалення шляхом їх розвитку у подальшому. Проте, на аналіз думки фахівця В. А. Воробйов [12], наявність у цих навчальних програмах спортивно-оздоровчого етапу виглядає не дуже доцільно та не цілком логічною з обов'язковістю, оскільки освітня програма не має чітких вікових критеріїв тих, хто займається, дуже аморфний за змістом в часі, виконаний занадто тривалий і, за своєю суттю та метою, дорівнює критерію початкової підготовки й навчально-тренувальному етапу, разом в цілому.

Таблиця 2.1.

Зразковий навчальний план багаторічної підготовки юних каратистів у широкому віковому діапазоні (8-17 років)

Види підготовки	Етап, рік підготовки та вік тих, хто займається, та години								
	попередньої підготовки		початкової підготовки			навчально-тренувальний етап			
	перший рік	другий рік	перший рік	другий рік	третій рік	перший рік	другий рік	третій рік	четвертий рік
	8-9 років	9-10 років	10-11 років	11-12 років	12-13 років	13-14 років	14-15 років	15-16 років	16-17 років
Загальна фізична підготовка	80	100	140	170	185	195	200	215	230
Спеціальна фізична підготовка	–	20	40	62	70	75	80	126	198
Техніко-тактична підготовка	36	48	72	112	133	150	182	278	389
Теоретична та психологічна підготовка	32	32	36	36	36	40	40	60	70
Тестування	6	6	12	12	12	14	14	20	20
Змагальна практика	–	–	8	16	24	32	40	48	48
Інструкторська та суддівська практика	–	–	–	–	–	8	16	18	18
Відновлювальні заходи	–	–	–	–	–	20	40	55	55
Медичний контроль	2	2	4	8	8	12	12	12	12
Усього	156	208	312	416	468	546	624	832	1040

Враховуючи ці факти, фахівець пропонує модифікувати та модернізувати навчальну програму підготовки юних каратистів, скасувавши спортивно-оздоровчий аспект і виділивши як частину субструктуру критерії попередньої підготовки для дітей 8-9 років.

Він об'єднує три стадії з такими як вважає основними характеристиками. Які відповідать поставленим завданням:

– стадія попередньої підготовки входить два річні плана або цикли з навантаженням на першому році навчання (156 годин) потім на другому році навчання (208 годин), із наявним переважанням засобів та методів загальної фізичної підготовки;

– стадія початкової підготовки формує в собі три річні плани або цикли для підлітків 10–12 років, причому на цієї стадії повинне зберігатися значне перевищення об'ємів загальної фізичної підготовки над об'ємами інших аспектів підготовки;

– на навчально-тренувальному стадії, що включає чотири річні плани або цикли для юнаків, хлопців і дівчат 12–16 років, відбувається поступове збільшення в розвитку акцентів в обсягах засобів аспектів різної підготовки спрямованості і до кінця цієї стадії, де провідного значення формує техніко-тактична підготовка [12].

Таблиця 2.2.

Основні характеристики структури багаторічної підготовки юних каратистів у широкому віковому діапазоні (8-17 років)

Етап підготовки	Вік, років	Цільові установки й основна спрямованість тренувального процесу	Основні засоби підготовки	Основні методи тренування	Обсяг навантаження, год/рік
Попередньої спортивної підготовки	Від 8 до 9–10	Зміцнення здоров'я тих, хто займається; гармонійний розвиток усіх органів і систем організму; виховання працелюбності й інтересу до занять боротьбою; забезпечення всебічної фізичної підготовленості; оволодіння основами техніки різноманітних фізичних вправ	Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, метання, елементарні форми боротьби	Рівномірний; ігровий; повторний	Від 156 до 208
Початкової спортивної спеціалізації	Від 10–11 до 12–13	Забезпечення всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців; оволодіння основами техніки й тактики обраного виду боротьби; набуття змагального досвіду; створення передумов для поглибленої спеціалізованої підготовки в обраному виді боротьби	Загальнорозвивальні й акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, спортивні та рухливі ігри, естафети, елементарні форми боротьби, змагальні вправи	Рівномірний; ігровий; повторний; змагальний; змінний	Від 312 до 468
Поглибленого тренування в обраному виді боротьби	Від 13–14 до 17	Забезпечення загальної та спеціальної фізичної підготовленості із переважним розвитком найважливіших для обраного виду боротьби фізичних якостей; удосконалення в техніці і тактиці боротьби, розвиток вольових і моральних якостей особистості юних борців; здатних переносити великі психічні та фізичні навантаження в процесі тренувальної й змагальної діяльності; комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості юних борців	Акробатичні та гімнастичні вправи, вправи з обтяженнями, на тренажерах, спортивні ігри, кросова підготовка, спеціально-підготовчі вправи, змагальні вправи, тренувальні та контрольні поєдинки	Повторний; інтервальний; змагальний; рівномірний; змінний; ігровий;	Від 624 до 1248

Обсяг навантажень загальної фізичної підготовки на попередньої стадії підготовки дорівнює від 80 до 100 годин навчальний рік, що складає приблизно половини усього навантаження (48,0–51,3%).

На початковій стадії навчально-тренувального процесу обсяг загальної фізичної підготовки продовжує інтенсивно рости, складаючи від 140 до 185 годин навчальний рік, що призводить до відносного його зменшення, порівняно із загальним обсягом тренувального навантаження (із 44,9 до 39,5) відсотків [8].

На навчально-тренувальній стадії така тенденція зберігається по відношенню з попередньою стадією: обсяг загальної фізичної підготовки продовжує поступово підвищуватися з 195 годин до 230 годин навчальний рік), але це підвищення нижче, ніж зріст загального навантаження на стадії, що в результаті призводить до помітного зменшення відносного обсягу навантажень засобів загальної – із 35,5 до 22,1 відсотків [8].

На стадії попередньої підготовки обсяг спеціальної фізичної підготовки мінімальний і не перевищує 20 годин навчальний рік (чи 9,6 відсотків загального навантаження).

На стадії початкової підготовки обсяг спеціальної фізичної підготовки поступово збільшується, складаючи від 40 до 70 год навчальний рік, що відповідає 12,8–15,0 відсотків загального тренувального часу [8].

Більшість провідних знавців в області фізичного виховання та фахівців з виду як спортивної боротьби [1; 3 та 13] кілька разів відзначали невелику ефективність системи тренування юних борців і невідповідність між певними і необхідним рівнем підготовки спортивного результату для збірних національних команд країни.

2.2. Аналіз новітніх підходів до техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, 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 [48].

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. Окремим дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні [49].

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 [50].

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 [44].

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 [52].

2.3. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців

Стадії вдосконалення техніко-тактичного аспекту майстерності дозволяють визначити в загальній структурі освітнього процесу навчання

три етапи. Перший етап – початкове засвоєння та вивчення, другий етап – поглиблене засвоєння вивчення, третій етап – закріплення систем та подальше вдосконалення. Відповідно до критерій ці етапи відповідають завданими пунктами, перший етап відповідає першим двом пунктам, другий – третій пунктам, третій – четвертій та п'ятій пунктам формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності [23].

Процес формування та удосконалення техніко-тактичної підготовки можна умовно поділити на наступні критерії:

1. Створення шляхом першого уявлення осмислення про рухову активність та формування різних частин на її вивчення. Інформація, яку збирає та отримує спортсмен на цьому пункті, має бути розглянута у найбільш загальному вигляді, але повинна зрозуміло та чітко характеризувати головний механізм руху. Увага, як за звичай концентрується на основних частинах та їх елементів рухової дії та за різними способами їх виконання. Деталі техніки майже не розглядаються, щоб не втратит концентрацію уваги.

2. Формування вміння - первісне засвоєння техніки рухів, при якому формується вміння правильно виконувати основну структуру руху. Відбувається орієнтація рухів на оволодіння основами техніки та загальним ритмом рухових дій. Особливу увагу треба звернути, що надають усуненню побічних рухів і зайвих м'язових напружень, саме засвоєння вміння. Основним практичним методом на цьому пункті є метод різних частин вправи, який передбачає поділ рухових дій на відносну самостійну частину роботи, різних їх засвоєння з наступним поєднанням в цілісну частину рухову дію.

3. Формування шляхом досконалого правильного виконання рухових дій. На цьому пункті різні фази рухової активності стабілізуються. Провідний спектр свідомості в застосуванні руховим складником дії переходить до функції пропріорецепторів. Педагогічний процес застосовується на уточнення деталей рухових дій. Уточнюється

раціональна та ефективна кінематична, динамічна структура змісту рухів. Методи та засоби спрямовані на створення цілісної частини дії.

4. Формування шляхом навичку. Основні риси навичку – відпрацювання рухів до автоматизму та стабільності. Досягається стабілізацією рухової дії та подальше вдосконалення її деталей розподілом на частини. Широко використовують стале та багаторазове повторення вправи рухів в стандартних та варіативних різнобічних умовах. Особливу увагу приділяють правильне виконання при різних фізіологічно-функціональних станах організму, в таких випадках та стані втоми при навантаженнях.

5. Досягнення шляхом різної варіативності навичку. Завдяки правильному виконання рухової активності в різноманітних умовах тренування та функціональних станах формується різний варіативний навик техніки. Завдання цього пункту: вдосконалення технічної майстерності з урахуванням можливостей індивідуальних особливостей спортсменів та умов тренувальної та змагальної роботи; забезпечення взаємозв'язку співвідношень рухових та вегетативних функцій; ефективно застосування раніше набутих засвоєних дій в тренувальних та змагальних умовах та різних функціональних станах організму забезпечують успішних досягнення результатів [32].

Вдосконалення підготовки спортсменів у свою чергу розглядалось багато років, провідними спеціалістами фізичного виховання та спорту з кафедри теорії та методики спорту [34].

1). Оптимальне та раціональне збільшення співвідношення спеціальної підготовки до загального обсягу тренувальної роботи у групі початкової підготовки. У всебічному розвитку спортсменів суттєву роль відіграють засоби спеціального аспекту.

2). Максимальна та доцільна орієнтація на можливі індивідуальні задатки і здібності кожного спортсмена під час тренування в групі карате. Це потребує підвищеної уваги до роботи всі хто причетний до відбору та

орієнтації спортсмена на багатьох етапах тренування багаторічного вдосконалення.

3) Збалансована та стабільна система відновлення спортивної працездатності каратистів, тобто поєднання всебічних аспектів педагогічно-дидактичних засобів відновлення з з точки зору медико-біологічними та психологічними.

4) Підготовка спортсменів початківців з урахуванням географічних та кліматичних умов середовища до місць, в яких планується проведення тренувань або змагань.

5) Розширення тренування шляхом нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів для визначення показників, знаряддя та методичні прийоми, які дозволяють більш повно та доцільно розкрити функціональні резерви організму спортсменів; використання різних тренажерів та засобів для розвитку фізичних властивостей та якостей; застосування тренувань в умовах середовища середніх та високих гірних рівнинах.

6) Орієнтація всієї системи шляхом спортивного тренування на досягнення оптимального змісту та структури в змагальній діяльності. Це передбачає не лише вдосконалення всіх її компонентів та елементів, які значущі на етапі максимальної можливої реалізації індивідуальних можливостей, але й формування відповідного функціонального фундаменту спортсменів на ранніх етапах багаторічної початкової підготовки.

7) Вдосконалення системи управління шляхом тренувального процесу на основі об'єктивних знань про зміст та структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів.

8) Розширення, конкретизація та аналіз знань з різних розділів спортивної дидактики та розвитку (розвиток фізичних властивостей, планування обсягів навантажень в різних структурах, удосконалення елементів різної спортивної техніки тощо).

9) Корекція системи підготовки з урахуванням загальних тенденцій розвитку спорту карате, про зміни правил змагань, як використання нового інвентарю, розширення кількості календаря змагань тощо.

Особливості підготовки спортсменів на різних етапах початкового удосконалення потребує тренерів розуміти правильний підхід до уважної роботи з спортсменами [39].

В сучасному розумінні на етапах побудови навчально-тренувального процесу, при плануванні роботи багаторічної підготовки початківців, фахівці переважно орієнтуються на п'ять критеріїв:

1) початкового аспекту; 2) попередньої базового аспекту; 3) спеціалізованої базового аспекту; 4) максимальної реалізації тренування при індивідуальних можливостях; 5) збереження успішних спортивних досягнень. Критерії підготовки до успішних вищих досягнень на пряму залежить від поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень – на сьогодні цілком повного пояснення потребують подальшого експериментального обґрунтування та дослідження з детальної розробки методологічних підходів щодо реалізації тренувального процесу на цих критеріях [45].

На критерії попереднього або початкового аспекту (тривалість 1-3 роки) дуже важливо визначити мету завдання та цілі, засоби та методи тренувального процесу каратистів початківців.

Завдання попередньої, або початкової, підготовки:

- зміцнення здоров'я дітей та спортсменів;
- формування різнобічної фізичної підготовленості спортсменів;
- усунення та прибирання недоліків фізичного розвитку дітей;
- оволодіння та засвоєння основами техніки виконання різноманітних фізичних вправ оптимальним навантаженням;
- прищеплення інтересу до занять фізкультурою та спортом з карате;
- тренування карате як на результат початкової кар'єри [41].

Різноманітні всебічні вправи і рухливі ігри притаманні карате, що застосовуються без значних фізичних і психічних обсягів навантажень. Технічна підготовка зорієнтована на засвоєння та виконання комплексу різноманітних рухових дій [47].

Не слід прагнути виконати стабілізацію зовнішньої форми рухів, домагатися дійти до стійкого рухового навичку. Необхідно спрямовувати та концентрувати більше уваги на динаміку і ритм виконуваних вправ; це обумовлено швидким приростом фізичної підготовленості спортсмена, що вимагає постійного змінення та коректування технічних параметрів виконуваних вправ. Співвідношення до засобів всебічної підготовки: загальна фізична підготовка – 45-50%; допоміжна підготовка – 40-45%; спеціальна фізична підготовка – 5%.

Основні методи, які застосовуються: ігровий і метод повторної вправи, для підвищення надійності, при засвоєнні техніки – як один цілісний метод.

Тренувальні заняття за рекомендації проводяться двічі аботрічі на тиждень по 40-60 хвилин і повинні за можливістю спеціальної установи поєднуватися з уроками фізичного виховання в школі, для забезпечення повного обсягу роботи. Річний обсяг становить 150-200 години в залежності від засвоєння спортсменам навчальний план [8].

Критерії початкової спеціалізації, або попереднього базового аспекту (тривалість 2-3 роки), дуже важливо дотримуватись рекомендацій щодо продовження поступового розвитку вдосконалення техніко-тактичного аспекту, але з урахуванням збільшення обсяг навантажень та переходом до наступної складності вправ.

Завдання критерії початкової спеціалізації, або попереднього базового аспекту:

- різнобічна та всебічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я шляхом дидактики фізичного виховання;

- усунення та виправлення, якщо присутні недоліків у рівні фізичного розвитку підготовленості;
- формування рухового та активного потенціалу в спорті з карате.
- тренування карате як на результат початкової кар'єри;
- придбання практичного досвіду участі у змаганнях;
- створення стійкого та доцільного інтересу до багаторічного вдосконалення [47].

Різноманітні вправи з арсеналу карате. Ті, хто займається, засвоюють мають великий обсяг загальних та спеціально-підготовчих вправ. Однак, спеціальні вправи забезпечують відносно невеликий обсяг навантажень у різноманітних фізичних вправах. Особливу увагу слід приділяти комплексу фізичних якостей розвитку швидкості, координації і гнучкості, ці якості є передовим успіхом тих, хто має високий рівень підготовки. Технічні аспекти переважно будуються на різноманітному тренувальному типі занять з карате. Співвідношення до засобів підготовки: загальна фізична підготовка – 35-40%; допоміжна підготовка – 50% і спеціальна фізична підготовка – 15%.

Методи щодо застосування на тренуваннях: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий тобто всі форми для засвоєння найкращого рухового потенціалу а згодом і результатом на змаганнях. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується по різних частинах та елементів методу навчання.

Тренувальні заняття за рекомендації проводяться більше трьох разів на тиждень, тривалість одну або дві години за можливістю з охопленням усіма обсягами тренування. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 години в залежності від засвоєння спортсменом навчальний план [8].

ВИСНОВКИ

1. Техніка є важливим аспектом каратиста та характеризується такими показниками, як: стабільність, раціональність, ефективність, надійність тобто успіх рухів, варіативність. Володіння варіативними знаннями рухів характеризує різнобічність та різномвайтність техніки спортсмена.

Загальні тактичні аспекти каратиста - це процес засвоєння та оволодіння прийомами та рухами спортивної тактики, прийняття їх видами, формами та засобами в умовах їх можливої реалізації в змагань.

Завданнями та цілями техніко-тактичної підготовки каратиста є удосконалення його навичок ведення поєдинків з супротивником з різними методами бою і формування навичок участі у серйозних змаганнях.

2. Одним з новітніх підходів до техніко-тактичної підготовки каратистів-початківців є використання ігрової форми виконання вправ, що відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів. Цей підхід відображається у плануванні тренувальних занять, які повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них до 60 хв. Навчання кожній техніко-тактичній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15-25 занять. Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 год.

3. Процес формування та удосконалення техніко-тактичної підготовки можна умовно поділити на наступні етапи: створення шляхом першого уявлення осмислення про рухову активність та формування різних частин на її вивчення; формування вміння - первісне засвоєння техніки рухів, при якому формується вміння правильно виконувати основну структуру руху; формування навички шляхом досконалого правильного виконання рухових дій; удосконалення навички засобами варіативної вправи.

В процесі техніко-тактичної підготовки необхідно враховувати наступні методичні аспекти: оптимальне та раціональне збільшення співвідношення спеціальної підготовки до загального обсягу тренувальної роботи у групі початкової підготовки; максимальна та доцільна орієнтація на можливі індивідуальні задатки і здібності кожного спортсмена під час тренування в групі карате; збалансована та стабільна система відновлення спортивної працездатності каратистів; підготовка спортсменів-початківців з урахуванням географічних та кліматичних умов середовища; розширення тренування шляхом нетрадиційних засобів підготовки; орієнтація всієї системи шляхом спортивного тренування на досягнення оптимального змісту та структури в змагальній діяльності; вдосконалення системи управління шляхом тренувального процесу на основі об'єктивних знань про зміст та структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів; розширення, конкретизація та аналіз знань з різних розділів спортивної дидактики; корекція системи підготовки з урахуванням загальних тенденцій розвитку спорту карате.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. – М.: АСТ, 2007. – 174 с.
2. Бекас О. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / О.Бекас. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
3. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. – М.: МАГО, 1996. – 44 с.
4. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. – М.: Фаир-пресс, 2001 304 с.
5. Бобровник В. И. Формирование технического мастерства легкоатлетов прыгунов высокой квалификации в системе спортивной подготовки : автореф. дис.д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.01 „Олимпийский и профессиональный спорт” / Бобровник В. – К., 17 с.
6. Боевые и спортивные единоборства : справочник / под общ. ред. А. Е. Тараса. – Минск : Харвест, 2003. – 640 с.
7. Богуславський В. Г. Бокс : навч. прогр. для фізкультурних вузів / В. Г. Богуславський, А. Г. Кочур, В. М. Гуцевич. – Київ : Спорт, 1994. – 35 с.
8. Бубка С. Н. Структура и содержание организации физической нагрузки / Бубка С. Н. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 2000. – № 4. – С. 20–26.
9. Бушин И. А. Базовое техническое обучение в системе многолетней подготовки по спортивному рукопашному бою : учеб.-метод. разработ. для тренеров ДЮСШ и секций КФК / И. А. Бушин, В. И. Миронов. – Краснодар, 2005. – 31 с.

10. Бушин И. А. Формирование техники приемов борьбы у бойцов «спортивного рукопашного боя» на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / И. А. Бушин. – Краснодар, 2005. – 186 с.

11. Веритов А.И. Базовая техническая подготовка борцов классического стиля : метод. реком. для тренеров / А. С. Кузнецов, В. И. Лещенко, Н. Н. Маркин, 178 А. Д. Новиков, В. А. Ни Ю. А. Шулика. – Москва : Госкомитет СССР по ФК и спорту, 1990. – 65 с.

12. В. А. Воробйов . Профессиональный спорт / Воробйов В. А., Гуськов С.И., Юшко Б.Н., Лынецъ М.М. – К.: Олимпийская литература, 2000 – 487

13. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.– Воронеж: [б.и.] 1999. – 116 с.

14. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёра / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 9 – 12.

15. Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 176 с.

16. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. – М.: Спорт-пресс, 2006. – 240 с.

17. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

18. Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов / А.П. Исаев, Ю.И. Солопов, В.М. Семенов, А.С. Комельков // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. – Челябинск: ЧГИФК, 1984. – С. 103 – 111.

19. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо / Ю.Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 37 – 39.

20. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера / А.Г. Кочур. – Киев: Здоровье. 1977. – 93 с.

21. Лахно Д. Спрямо́ваність засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних фізичних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007 - № 3 - С. 11-14.

22. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

23. Маликов Н.В. Техничко-тактичеськая характеристика боксеров высокой квалификации / Маликов Н.В. // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК. – Челябинск, 1995. – С. 141 – 142.

24. Мартин В.Д. Формирование технического мастерства высокой квалификации в системе спортивной подготовки : автореф. дис д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.01 „Олимпийский и профессиональный спорт” / Мартин В.Д. –К. – 17 с.

25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.

26. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. – М.: Фаир-пресс, 2005. – 400 с.

27. Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека / В.Н. Моросьянова // Психологический журнал. – 1995. – №4. – С. 26 – 36.

28. Мунтян В. Стратегия, технико-тактичеськая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. – М.: ХаГАФК, 2001. – 76 с.

29. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М., 1979. – С. 47 – 50.

30. Никифоров Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

31. Паламарчук Ю. Формирование тактики ведения схватки дзюдоистов в ситуации выигрышной оценки / Паламарчук Ю. // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: Тез. межрег. науч. конф. 29 марта 2001 г. – С. 318-320.

32. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян. – М., 1985. – 48 с.

33. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.

34. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 55 – 58.

35. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В. Подойницын. – Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. – 134 с.

36. Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

37. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.

38. Романов Ю.Н., Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе / Ю.Н. Романов, П.Ю. Галкин // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24 – 25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.

39. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. – М.: АСТ, 2007. – 415 с.

40. Славянское искусство единоборств Тризна: Методические основы начального обучения славянским боевым искусствам. 120 уроков) /

А.А. Туманов, А.В. Еганов, Л.П. Неретина, О.П. Князев, В.А. Туманов, С.С. Сапегин. – Челябинск: ООО Дизайн Бюро, 1986. – 276 с.

41. Соловей А.В. Склад технічних дій в боротьбі дзюдо на сучасному етапі її розвитку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2000 - Вип. 4 - С.239-241.

42. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. метод. пособ. / В.А. Сорванов. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. 1993.–80 с.

43. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.

44. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. –192 с.

45. Учение о тренировке: Ведение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

46. Фіскалов М.Б. Теорія і методика юнацького спорту/ Навчальний посібник для ІФК. /М.:ФиС, 1987,-125.

47. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. – М.:Эксмо,2006. – 208 с.

48. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Н.А. Худадов. – М., 1997. – 122 с.

49. Цвелёв С. Путь каратэ: от ученика до мастера: В 3-х тт. / С. Цвелёв. – М.: АСТ, 1992. – 750 с.

50. Чумаків Е.М., Іонів С. Ф. Про систематизацію понять і послідовності вивчення техніки боротьби самбо/ Спортивна боротьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -145 с.

51. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

52. Шарипов А., Малков О. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Шарипов, О. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

53. Ширяев А. Бокс как он есть / А. Ширяев. – М.: GONG. – 1994. – 80 с.