

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Оцінка психофізичної підготовленості спортсменів-початківців
Окінавського Годзю-рю карате до

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу, 421 групи
спеціальності – 017 Фізкультура і спорт

Яковлева Анна

Керівник: доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

Херсон-2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи Окінавського Годзю-рю карате до, відносно проблематики дослідження	5
1.1. Історія та сучасність неолімпійського виду спорту Окінавського Годзю-рю карате до.....	5
1.2. Модельні вимоги до психофізичної підготовленості каратистів.....	7
1.2.1 Модельні вимоги до психологічної підготовленості каратистів.....	7
1.2.2. Модельні вимоги до фізичної підготовленості юних спортсменів-каратистів.....	10
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	13
2.1. Організація дослідження.....	13
2.2. Методика дослідження.....	13
РОЗДІЛ 3. Показники психофізичної підготовленості юних спортсменів з Окінавського Годзю-рю карате до	18
3.1. Оціночні результати складових психологічної підготовленості юних каратистів.....	18
3.2. Оціночні результати складових фізичної підготовки	19
ВИСНОВКИ.....	25
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ	
ДЖРЕЛ.....	26
ДОДАТКИ.....	30

ВСТУП

Актуальність теми: Успішна спортивна діяльність і високі результати насамперед залежать від психофізичної готовності спортсменів. Годзю -рю карате як контактний вид спорту виставляє високі вимоги до морально-вольової сфери спортсменів. Без високого рівня завзятості не можливі перемоги у поєдинках, без наполегливості не можлива висока спортивна майстерність, без терплячості майже не можливо керувати емоціями, а карате дуже емоційний спорт. Карате як вид спорту сприяє розвитку морально-вольових якостей особистості, чим являє собою гарний виховний інструмент у розвитку підростаючого покоління.

Успішна змагальна діяльність каратиста дуже в чому залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Є цілий ряд досліджень, присвячених дослідженню швидкості реакції спортсменів єдиноборців (Л.С.Гільдін, 1973), правильності сприйняття тимчасових інтервалів (О.П Лаптев, В.А Лавров. 1973; О.Н Хуснутдинов 1988) , диференціювання просторових параметрів (Ю.Б. Никифоров 1987; Р.М. Муфтахіна 2011)[3],[16],[21],[23], [32]. В цих роботах було виявлено залежність швидкості і точності реагування від тренуваності спортсменів, їх спортивної кваліфікації і рівня емоційного збудження. Але ці роботи не про каратистів, а стосуються в основному боксу. Інформаційних даних

відносно оцінки психофізичної підготовленості спортсменів, які займаються Окінавським Годзю-рю карате не є велика кількість, тому наш напрямок дослідження є актуальним.

Мета дослідження: оцінити складові психофізичної підготовленості юних спортсменів в Окінавському Годзю-рю карате до.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу щодо модельних вимог до психофізичної підготовленості спортсменів каратистів.
2. Оцінити складові психологічної підготовленості юних спортсменів, які займаються Окінавським Годзю-рю карате.
3. Оцінити складові фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються Окінавським Годзю-рю карате.

Об'єкт дослідження: психофізична підготовленість юних каратистів.

Предмет дослідження: Оцінка психофізичної підготовленості спортсменів – початківців до занять Окінавським Годзю-рю карате до.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи тестування, методи математичної статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у висвітленні загальних матеріалів щодо історичних аспектів та уявлень про Окінавське Годзю-рю карате. Детально описані модельні складові психофізичної підготовленості спортсменів-початківців Окінавського Годзю-рю карате.

Практичне значення дослідження. Матеріали дослідження можуть використовувати тренери, у навчально-тренувальному процесі з юними спортсменами-каратистами. Також матеріали роботи можуть бути використані здобувачі факультету фізичного виховання та спорту для написання курсових проєктів, наукових студентських робіт.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота

викладена на 24 сторінках друкованого тексту (до списку використаних джерел) містить 5 таблиць, налічує 34 літературних джерела та має додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОКІНАВСЬКОГО ГОДЗЮ-РЮ

КАРАТЕ ДО, ВІДНОСНО ПРОБЛЕМАТИКИ

ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Історія та сучасність неолімпійського виду спорту Окінавського Годзю-рю карате до

Карате ([яп.](#) 空手, «порожня рука») японське бойове мистецтво, яке представляє собою систему захисту і нападу. В карате немає однієї міжнародної федерації, тому що кожний окремий стиль карате має свою федерацію. Людину, що практикує назвають [каратистом](#) ([яп.](#) 空手家:からてか – *каратека*).

Батьківщиною карате є Окінава, вважається що мешканці острова постійно вели боротьбу проти японських загарбників і заради захисту створили карате. Існує твердження, що спочатку бойові мистецтва на Окінаві практикували лише потомки переселенців з Китаю, а вже потім поступово приєдналися і інші мешканці Окінави.

Наприкінці XIX століття Окінава стала префектурою Японської імперії. Під час відбору чоловіків в ряди армії, лікарі відмітили, що призовники з Окінави мають дуже добрий фізичний стан. Було встановлено, що всі вони займалися місцевим бойовим мистецтвом «тоте». Після цього тоте включили в програму молодших класів замість фізкультури.

Карате дуже швидко розповсюджувалось по всій Японії. У 1936 році була відкрита школа «Сьотокан», де викладали стиль з такою самою назвою. Трошки пізніше стиль був визнаний класичним стилем карате.

Після поразки Японії 1945 році, всі бойові мистецтва були заборонені, але справжні каратистів це не зупиняло. Каратисти

займалися вдома, іноді навіть вдома у свого вчителя, але це було таємно.

В 1948 році ситуація нарешті покращилась та була створена Японська асоціація карате (ЖКА). З цього часу карате стало розвиватися не лише як мистецтво самозахисту, але і як вид спорту. Після цього карате стало розповсюджуватись по всьому світу, в 1957 році був проведений перший японський чемпіонат з карате, а у 1963 році в Чикаго пройшов чемпіонат світу з неофіційного контактного карате.

Годзю-рю (яп. 剛柔流) - один з найпоширеніших стилів карате. В його основі лежить техніка ближнього бою, що включає в себе удари ліктями, колінами, кидкову техніку, захоплення і боротьбу в партері. Існують 3 основні варіанти цього стилю - окинавський, японський і американський. Засновано стиль було в 1920-х роках майстром Тедзюн Міягі.

Витоки стилю Годзю-рю напряму пов'язані з ім'ям Канре Хигаонни, який був творцем і видатним представником окинавського стилю [Наха-те](#). У майстра навчався майбутній творець Годзю-рю Тедзюн Міягі. У 1928 році Тедзюн Міягі, будучи керівником «Асоціації окинавського мистецтва карате», був запрошений до Японії Гогеном Ямагуті. В Японії Міягі викладав карате в різних університетах. У той час Міягі реформував бойове мистецтво, яке він перейняв від Хигаонни, і назвав свій стиль «Годзю-рю».

Годзю-рю через Міягі і Хигаонни перейняв принципи жорстких систем південнокитайського [ушу](#), зберігши в собі справжнє мистецтво реального поєдинку.

В Годзю-рю використовують внутрішню енергетику людини. Від сучасного спортивного карате відрізняється енергетичної спрямованості і високою бойовою ефективністю.

У 1979 році була заснована Міжнародна Федерація Окінавського Карате-до (International Okinawat Goju-ryu Karate-do Federation, IOGKF)

її засновником та шеф-інструктором світу є видатний майстер Годзю-рю Моріо Хігаонна (10-й дан) Від 2012 року Моріо Хігаонна передає свої повноваження шеф-інструктора світу IOGKF Тетсуджи Накамура (7-й дан). Міжнародна Федерація Окінавського Карате-до є найпоширенішою традиційною організацією у світі, нараховується 75000 членів федерації у понад 55 різних країнах світу.

Україна також входить до числа офіційних представників IOGKF. Шеф-інструктором України є Васильчук Денис (5-й дан). Штаб-квартира IOGKF України знаходиться в місті Дніпро. В даний час до представників IOGKF України водять: Дніпро, Київ, Харків, Миколаїв, Хмельницький та Херсон. В місті Херсон IOGKF представляє «Херсонська федерація Окінавського Годзю-рю карате-до» президентом федерації є Яковлев Артем (3-й дан). Херсонська федерація IOGKF є найчисленнішою за кількістю членів в Україні.

1.2. Модельні вимоги до психо-фізичної підготовленості каратистів

1.2.1. Модельні вимоги до психологічної підготовленості каратистів

Програма сучасного спортивного Окінавського Годзю-рю карате включає в себе умови до змагальної діяльності, на основі цих вимог можна казати про прояви певних характерних процесів в психічному стані спортсмена. Зараз в спортивній практиці існують два вида змагань: Ката та Куміте. Два різновиди змагань відмінно впливають на психічний стан спортсмена. Дії каратиста під час куміте залежать від суперника, спортсмен повинен сприймати та осмислювати інформацію, передбачати його дії та наміри[1].

В першу чергу треба робити оцінку різних ситуацій під час бою, а у відповідність цього робити вибір з тактико-технічних дій, таких які більш оптимально підходять до конкретних ситуації, треба звернути

увагу на те що каратист в конкретній ситуації робити те що необхідно для досягнення мети, це буде свідчити про адекватність прийняття рішень спортсменом у відповідальному моменті поєдинку: рівень сприйняття просторово часових характеристик рухів, своїх та суперника; необхідно бути в постійному контролі за діями суперника, що вимагає високих показників таких якостей як інтенсивність та стабільність[6].

Напруження під час куміте викликає великі витрати нервової енергії і приводить до швидкого прояву психічної втоми. В моменти прояву психічної втоми спортсмен стає більш неуважний, в нього погіршується контроль та оцінка змін в бойовій ситуації, це може привести до запізнення реагування на дії суперника. Необхідно періодично знижувати інтенсивність уваги, для цього найбільш оптимальним є розірвання дистанції або вхід в клінч із суперником. При входженні після цього в контакт з суперником необхідно пам'ятати, що максимальна інтенсивність уваги досягається не відразу, тому входити в контакт потрібно обережно з використанням: фінтів, розмикувань, які дають настій на всю наступну діяльність, вводять суперника в стан зниження збудливості нервової та м'язової тканин і він не може вчасно та правильно відреагувати на реальну атаку рукою або ногою[6].

Тактика куміте в переважно характеризується особливостями оперативного мислення каратиста, що направлене на вирішення витікаючих одне з одного завдань. При цьому треба намагатися підбирати доречний момент для виконання атаки при очікуванні цього ж самого від суперника приводить до "роздвоєння" мислення: спортсмен обмірковує два варіанти дій, враховуючи власні можливості та суперника. Бувають випадки коли спортсмен невпевнений в своїй майстерності, тоді з'являється так званий "дуалізм" психічного стану, він проявляється в тому, що при виконанні атаки каратист підсвідомо думає про можливий контакт суперника, що дуже впливає на ефективність виконання атаки (втрачається динаміка, зменшується

швидкість, з'являється невпевненість та ін). При роботі в куміте в деяких спортсменів переважає створення підготовлених тактико-технічних рішень, і всі подальші дії направлені на те щоб знайти вдалий момент для їх реалізації, а інші обдумують одночасно декілька “заготовок” тактичних моделей[34]. Треті майже нерозраховують можливих варіантів і продумують лише універсальну схему, з кінцівкою в залежності від конкретної ситуації (дії з експромтним закінченням). В кожного каратиста є свої сильні та слабкі сторони в психічній підготовці, але специфіка спортивного карате полягає якраз в тому, що завдяки різноманітності підготовки в Годзю-рю карате, завдяки сильним сторонам підготовки можна компенсувати більш слабкі, зазвичай найбільш типовими варіантами компенсації є наступні:

- недоліки оперативності тактичного мислення відшкодовується швидкістю рухових реакцій, стабільністю та правильним розподілом уваги, загостренням спеціалізованих відчуттів: дистанції, суперника, часу та ін. ;

- недоліки розповсюдження уваги компенсуються швидкістю сприйняття та аналізу швидкого мислення, точністю м'язово-рухового диференціювання;

- недоліки переключення уваги – швидкістю рухових реакцій, властивість точно передбачати зміни ситуації під час поєдинку, відчуттям часу та суперника ;

- недоліки швидкості рухових реакцій відшкодовується властивістю до прогнозування, часових показників, відчуттям дистанції, оперативністю тактичного мислення;

- недоліки точності мязово-рухового диференціювання компенсуються увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу та ін. інша психограма спостерігається в іншому виді програми змагань Годзю-рю карате-до як ката[9],[34].

В основі змагальної діяльності в виді «ката» спортсмена каратиста лежить виконання стандартних технічних комплексів з прийнятим порядком та послідовністю виконання прийомів, ритмом їх виконання, часовими параметрами виконання того чи іншого комплексу та ін. у зв'язку з цим психограма спортсмена що виконує ката суттєво відрізняється від психограми діяльності в куміте, в першу чергу це відноситься до показників таких як психічний стан спортсмена, він має бути стабільним, врівноваженим без різких переходів з одного стану в інший, правильно зосереджена увага та її розподіл під час виконання ката. При цьому спортсмен повинен повністю сконцентруватися на виконанні техніки даного комплексу, не відволікаючись на подразники. Особливе значення при виконанні ката займає правильне відношення до традиційних понять, які мають пряме відношення до спеціальної психічної підготовки, як бойовий дух, розуміння технічних прийомів, етикет та ін. окремо слід зазначити на розрізнення психограми в особистому та командному ката. В командному заліку до усього вище перерахованого додається ще такі особливості як відчуття партнерів, що має відношення як до технічної сторони: стандартизація технічних прийомів по траєкторій, амплітуді та формі рухів, так і до психічного стану спортсменів: однаковий заншин та йомі спортсменів, особливо при виконанні бункай ката та ін. тільки з таким врахуванням психічних аспектів виконання ката наповнюється змістом, стає естетично гармонійним і не втрачає ознак реального поєдинку[4].

1.2.2. Модельні вимоги до фізичної підготовленості юних спортсменів-каратистів

Підготовленість спортсменів в карате передбачає: фізичну, загальну і спеціальну. Фізична підготовленість спортсмена в карате характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості,

витривалості, гнучкості та спритності. Фізична підготовленість спортсмена поділяється на: загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). Загальна фізична підготовленість - це різностороннє вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності. В сучасному тренуванні загальна підготовленість пов'язується з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають непрямий вплив на досягнення спортивної майстерності і ефективність тренувального процесу в обраному виді спорту. Спеціальна підготовленість представляє рівень розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, які визначають досягнення у обраній програмі змагань. Під час характеристики різних сторін фізичної підготовленості, особливо спеціальної, враховують не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму і розвитку фізичних якостей спортсмена каратиста, але і його здатність реалізувати свій функціональний потенціал під час змагань. Фізична підготовленість спортсмена в карате дуже тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією[14].

В різних дисциплінах змагань та вагових категоріях спортивний результат визначається в першу чергу швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності, в інших - аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших - швидкісносиловими і координаційними можливостями; а деколи - рівномірним розвитком різних фізичних якостей. Фізична підготовка - одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей - швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності[22],[28].

Вона ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку. Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, котрі

опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту.

Загальна фізична підготовка в годзю-рю карате до передбачає покращення рівня фізичного розвитку спортсмена та формування рухових навичок з метою ефективного засвоєння широкої бази технічних прийомів і тактик в ката й куміте. Велика увага надається розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості каратиста. Головним у техніко-тактичній підготовці є оволодіння різними способами виконання технічних прийомів і бойових дій та вміння застосовувати їх у змагальній діяльності[24].

Спеціальна базова фізична підготовка орієнтує спортсмена на рівномірне збільшення занять з великими тренувальними навантаженнями та впровадження все більш спеціалізованих методів і засобів тренування. Велике значення на цьому етапі мають індивідуальні заняття з тренером.

Спортсмени-каратисти постійно приймають участь у змагальній діяльності і намагаються досягти свого найкращого результату на змаганнях. Тренувальна програма складається згідно з індивідуальними особливостями спортсменів. Основна увага надається бойовій практиці з завданням формування індивідуального стилю ведення бою в куміте та пошуку найефективніших за формою комплексів у ката[26].

Допоміжна фізична підготовка будується на загальній фізичній підготовленості. Вона формує основу, необхідну для результативного виконання великого обсягу роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму спортсмена-каратиста. При цьому ставиться мета покращити нервово-м'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів долати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них. Спеціальна фізична підготовка

спрямована на розвиток рухових якостей у відповідності з вимогами, зумовленими специфікою конкретного виду програми змагань в карате[29],[25].

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Учасниками дослідження були спортсмени, які займаються карате в Херсонській обласній федерації традиційного Окінавського Годзю-рю карате до, а саме група початкової підготовки до якої включені спортсмени віком 8-9 років.

На першому етапі дослідження (жовтень – листопад 2020) відбувалося ознайомлення з науковими та теоретичними відомостями з теорії та методики спортивного тренування, психології спорту (обрання тестування для самооцінки терплячості, завзятості, наполегливості).[8] А також протягом дослідження узгодженні тести запропоновані федерацією Годзю-рю карате до для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

На другому етапі дослідження (грудень 2020 – лютий 2021) були проведені тестування щодо психофізичної готовності дітей 8-9 років до тренування з карате. Загальна кількість досліджуваних 10 осіб.

На третьому етапі дослідження (березень – квітень 2021 р.) був проведений аналіз результатів дослідження, оформлення роботи та загальні висновки з поставленої проблеми.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставленої мети дослідження нами використовували наступні методи:

1. Аналіз літературних та Internet джерел.
2. Контрольне тестування
3. Методи математичної статистики.

1. **Аналіз літературних та Internet джерел.** Проаналізувавши літературні та інтернет джерела ми знайшли та проаналізували інформацію з історії Окінавського Годзю-рю карате до, та обрали тестування для дослідження психо-фізичної готовності юних спортсменів до зайнять карате.

2. **Контрольне тестування.** Після аналізу інформаційни джерел ми перейшли до методу «Контрольного тестування»

Дослідження вольової сфери проводилось за опитувальником для самооцінки терплячості, завзятості, наполегливості (Є.Ільїн,Є.Фещенко)[11]. В залежності від відповідей визначається рівень вольової ознаки [5].

Тестування включало комплекс тестів для визначення рівня загальної фізичної підготовленості і включало тести для визначення рівня розвитку:

- координації - човниковий біг 3x10м –знаходячись у положенні високого старту спортсмен по команді «Руш!» пробігає 10 метрів, торкається землі за позначеною лінією, обертається кругом і пробігає тим самим чином 3 відрізки по 10 метрів. Час фіксується в десятих частках секунди. Тест виконується два рази і обирається найкращий результат.

- сили :

- стрибок у довжину з місця - виконується стрибок на розміченій гумовій доріжці, вихідне положення -- напівприсід, ступні паралельно, руки назад; виконують три спроби підряд, зараховується кращий результат);

- підтягування на перекладині - хват на ширині плечей, ноги рівні, руки підтягують тіло так, щоб піднятися над перекладиною вище підборіддя та торкнутися перекладини верхньою частиною грудей, далі тіло опускається вниз, у нижній точці руки повністю випрямлені.

Зараховується максимальна кількість правильно виконаних разів. Тест виконується один раз;

- відтискання від підлоги за 30 сек – займається положення упору лежачи на підлозі, після цього руки згинаються в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого руки розгинаються, повернувшись у вихідне положення. Зараховується максимальна кількість разів без порушення техніки виконання вправи за 30 сек. Тест виконується один раз;

- присідання за 30 сек – спортсмен робить присід, а потім встає, повертаючись в положення стоячи. Зараховується максимальна кількість разів за 30 сек. Тест виконується один раз;

- піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек - вихідне положення лежачи на спині, руки під головою, ноги зігнуті в колінному сглобі під кутом 90 градусів, п'яти в упорі на підлозі. Піднімаючись вперед, лікті торкаються колін. Перед початком тесту виконується одна спроба. Повернення у вихідне положення фіксується, коли плечі торкаються підлоги. По команді «Увага... руш!» спортсмен намагається виконати якомога більше повторів за 30 сек. Тест виконується один раз. Реєструється загальне число правильних випрямлень, що виконується за 30 сек .

- швидкості - біг на місці в максимальному темпі 10 сек (з положення стоячи) по команді «Старт» спортсмен починає якомога швидше виконувати біг на місці, стопи відриваються від полу на відстань 15-20 см. Зараховується максимальна кількість кроків за 10 сек.

- витривалості - «бурпі» за 30 сек (Початкове положення - стоячи, руки опущені уздовж тулуба.) Роблячи присід, обидві руки-упор присівши. Не відриваючи рук від підлоги, робиться стрибок назад, випрямляючи тіло, приймаючи положення - упор лежачи. Потім робиться стрибок у зворотному напрямку - упор присівши. Встаємо.

Приймаємо вихідне положення - стоячи. Зараховується кількість разів за 30 сек .

Контрольні тести для виявлення складових спеціальної фізичної підготовки юних каратистів

Тестування включало комплекс тестів для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості :

Координованість. Тест представляє собою виконання комбінацій ударів руками і ногами з переміщеннями в основних стійках. (зв'язка складається з 3-4 ударів і 2-3 переміщень) . Тренер показує комбінацію два рази в середньому темпі, потім учні повторюють. Тренер рахує кількість помилок при виконанні комбінації. Всього комбінацій 10. Потім підраховується загальна кількість помилок і визначається рівень координації: низький, середній та високий: 7 і більше – низький; 4-6 – середній; до 3 помилок – високий.

Показники координованості досліджуваних зазначені в додатку Ж.

Швидкість удару, та його різкість . За допомогою мобільного додатку «SpeedPunch – швидкість удару» вимірюються ці показники. Вимірювалась швидкість двох ударів : кідзамі цукі (короткий удар рукою – «джеб») та чокоцукі – прямий акцентований сильний удар з кроком протягом раунду довженою 60 сек. Програма фіксує середні і максимальні показники протягом раунду [27]. Середні показники кожної особи зазначені у додатку Д і Є.

Реакція на рухомий об'єкт. Тест: спортсмени стають один на проти одного . Вихідне положення – ноги на ширині плечей, стопи рівно, руки внизу. Відстань між спортсменами 60-70 см. (довжина довгого кроку – дзенкусу дачі) За командою тренера один з них здійснює атаку (з кроком вперед в дзенкусу дачі атака будь якою рукою), задача іншого відійти вбік представним переміщенням на зовні від суперника і його руки (атакують правою – відійти в ліво, атакують лівою – відійти в правий бік) і здійснити блок аге уке (висхідний відбиваючий блок).

Переміщення не в правильну сторону, відсутність реакції або блоку є помилкою. Загалом десять атак: 8-10 правильних дій – добра реакція; 5-7 правильних дій – середня; 1-4 правильних дій – погана.

Показники дослідження реакції на рухомий об'єкт зазначені у додатку 3.

- **Метод математичної статистики.** Ми використали такі методи: середньоарифметичний метод та метод відсоткового розрахунку.

РОЗДІЛ 3

Показники психофізичної підготовленості юних спортсменів з Окінавського Годзю-рю карате до

3.1. Оціночні результати складових психологічної підготовленості юних каратистів.

Дослідження вольової сфери проводилось за опитувальником для самооцінки терплячості, завзятості, наполегливості (Є.Ільїн, Є.Фещенко) [9]. В залежності від відповідей визначається рівень вольової ознаки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Характеристика особливостей вольової сфери юних каратистів (8-9 років)

(за Є.Ільїним та Є.Фещенко) %, (n=10)

Ознаки Рівні	Терплячість	Завзятість	Наполегливість
Низький	0	0	10
Середній	20	30	30
Високий	80	70	60

Достатній рівень терплячості мають 20% спортсменів.

Високий показник мають 80% досліджуваних каратистів.

Середній рівень завзятості у 30%, а високий рівень виявлено у 70% юнаків.

Всього 10% спортсменів мають низький рівень наполегливості, а зазвичай це взагалі не притаманно каратистам.

Середній рівень наполегливості мають лише 30 % дітей.

Високий рівень наполегливості мають 60%.

Спортсменів з низьким рівнем терплячості і завзятості із досліджуваних взагалі немає.

Спортсменам каратистам з високим рівнем терплячості і завзятості легше досягти успіху в цьому види спорту, тому що:

				10 сек				
Високий (5б)	40	60	40	30	80	50	70	70
Вище середн ього (4б)	30	10	40	50	20	50	30	30
Серед ній (3б)	-	-	10	20	-	-	-	-
Нижче середн ього	30	30	10	-	-	-	-	-

В результаті проведеного тестового випробування «Човниковий біг 3x10 м.» ми отримали наступні дані: 4 спортсмена, які слали 40% відповідно показали високий рівень; 3 спортсмена (30%) показали рівень вище середнього; 3 спортсмена (30%) – показали нижче середнього. Середній рівень в даному випробуванні не був зафіксований в жодного юного спортсмена.

В результаті проведення тестового випробування «Стрибок у довжину з місця» ми отримали такі данні: 6 спортсменів (60%) – показали високий результат; 1 спортсмен (10%) – має результат вище середнього; 3 спортсмена – показали результат нижче середнього. Серед досліджуваних у жодного спортсмена не виявлено середній рівень.

В результаті проведеного тестового випробування «Підтягування на перекладені ми отримали такі данні: 4 спортсмена (40%) - мають високий рівень; 4 спортсмена (40%) – показали рівень вище середнього; 1 спортсмен (10%) – середній рівень; 1 спортсмен (10%) - показав рівень нижче середнього.

В результаті проведеного тестового випробування «Біг на місці в максимальному темпі 10 сек.» ми отримали такі данні: 3 спортсмена (30%) – показали високий результат; 5 спортсменів (50%) – отримали результат вище середнього; 2 спортсмена (20%) – мають середній

рівень; результат нижче середнього жодний з досліджуваних не отримав.

В результаті проведеного тестового випробовування «Відтискання від підлоги за 30 сек.» ми отримали такі данні: 8 спортсменів (80%) - отримали високий результат; лише 2 спортсмена (20%) – показали результат вище середнього; результат середній та нижче середнього жодний з спортсменів не показав.

В результаті проведеного тестового випробовування «Присідання за 30 сек.» ми отримали такі результати: 5 спортсменів (50%) - отримали високий результат; 5 спортсменів (50%) - отримали результат вище середнього; результат середній та нижче середнього жодний з спортсменів не показав.

В результаті проведеного тестового випробовування «Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек.» ми отримали такі результати: 7 спортсменів (70%) - отримали високий результат; 3 спортсмена (30%) – показали результат вище середнього; результат середній та нижче середнього жодний з спортсменів не показав.

В результаті проведеного тестового випробовування «Бурпі» ми отримали такі результати: : 7 спортсменів (70%) - отримали високий результат; 3 спортсмена (30%) – показали результат вище середнього; результат середній та нижче середнього жодний з спортсменів не показав.

Результати тестів для виявлення складових спеціальної фізичної підготовки юних каратистів: Координованість. Тест на координованість представляє собою виконання комбінацій ударів руками і ногами з переміщеннями в основних позиціях (зв'язка складається з 3-4 ударів і 2-3 переміщень). Тренер демонструє зв'язку два рази в середньому темпі, потім учні повторюють. Тренер підраховує кількість помилок при виконанні комбінації. Всього комбінацій 10. Потім підраховується загальна кількість помилок і визначається рівень

координованості: низький, середній, високий: 7 і більше низький; 4-6- середній; до 3 помилок – високий.

Таблиця 3.3.

Координованість юних каратистів (%), (n=10)

вік	Низький	Середній	Високий
8-9 років	20%	40%	40%

Зазвичай спортсмени каратисти відрізняються достатньо розвиненою координованістю. Згодом завдяки тренуванням координованість покращується, що доводить відсутність осіб з поганою координованістю у більш досліджених каратистів. Також більш дорості каратисти відрізняються кращою уважністю і зосередженістю, що також має вплив на запам'ятовування техніки і її повторення.

Швидкість удару, його різкість. За допомогою програмного продукту – додатку для мобільних телефонів та смартфонів «SpeedPunch – швидкість удару» ми оцінили показники швидкості удару та його різкості. Вимірювалась швидкість двох ударів: кідзамі цукі (короткий удар рукою – «джеб») та чокоцукі – прямий акцентований сильний удар з кроком протягом раунду довженою 60 сек.

Таблиця 3.4.

Показники швидкісно-силових якостей верхнього плечового поясу (різкості удару) юних каратистів

Для 8-9 років. Удар чокоцукі

Ліва рука	Права рука
Максимальне прискорення (різкість) -29.11 м/с	Максимальне прискорення (різкість) -29.11 м/с
Середній показник прискорення (різкості) – 12.56 м/с	Середній показник прискорення (різкості) – 13.01 м/с
Швидкість максимальна – 9.6 м/с	Швидкість максимальна - 10.47 м/с
Швидкість середня – 3.7 м/с	Швидкість середня – 3.89 м/с

Для 8-9 років. Удар кідзамі-цукі

Ліва рука	Права рука
Максимальне прискорення	Максимальне прискорення

(різкість) -24.92 м/с	(різкість) -23.11 м/с
Середній показник прискорення (різкості) – 18.96. м/с	Середній показник прискорення (різкості) – 14.44 м/с
Швидкість максимальна – 16.16 м/с	Швидкість максимальна – 15.13 м/с
Швидкість середня – 5.83 м/с	Швидкість середня – 4.68 м/с

Як видно з таблиці 3.5 досліджувані каратисти відрізняються великою швидкістю удару, як короткого так і акцентованого удару з довгим кроком. Згідно даної таблиці швидкість удару юних каратистів можна порівняти зі швидкістю ударів боксерів. Так, за матеріалами досліджень Топишева О.П. і Джерояна Г.О.[7] надаються такі дані : швидкість удару у майстрів спорту з боксу середня 4-5 м/с і 10 м/с максимальна. [28] У 8-9 річних каратистів швидкість удару середня 3-4 м/с (чокоцуки) і 4-5 м/с (кідзамі цуки). Варто відмітити і те, що у більш досвідчених спортсменів зростає і прискорення і швидкість удару, це пояснюється більш біомеханічно правильними і точними рухами, більш кращою координованістю м'язів, вміння правильно чередувати напруження і розслаблення м'язів.

3. **Реакція на рухомий об'єкт.** При виконанні тесту «Реакція на рухомий об'єкт» спортсмени стають один на проти одного. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, стопи рівно, руки вниз. Відстань між ними 60-70 см. (довгий крок – дзенкусу дачі). За командою один з них здійснює атаку (з кроком вперед в дзенкусу дачі атака будь якою рукою), задача іншого відійти вбіг представним переміщенням на зовні від противника і його руки, а не всередину під іншу атакуючу руку (атакують правою – увійти вліво (правий бік супротивника і навпаки) і здійснити блог аге уке (верхній відбиваючий блок). Переміщення не в правильну сторону, відсутність реакції або блоку є помилкою. Загалом десять атак: 8-10 правильних дій – добра реакція; 5-7 правильних дій – середня; 1-4 правильних дій – погана.

Таблиця 3.5.

Показники реакції на рухомий об'єкт юних каратистів

Вік	Погана	Середня	Добра
8-9	10%	50%	40%

З даної таблиці ми бачимо, що більшість каратистів демонструють середню реакцію, показник доброї реакції теж гарний 40%, а погану реакцію має лише 10% досліджуваних. Реакція є дуже важливою для спортсменів які займаються карате, тому слід приділяти більше уваги в тренувальному процесі вправам на розвиток реакції.

ВИСНОВКИ

Психофізична підготовка має дуже велике значення у тренувальному процесі каратисті. За допомогою правильної оцінки і спостереженням за психофізичним станом спортсмен може досягти високих результатів на змаганнях.

1. Проаналізувши літературу щодо модельних вимог психофізичної підготовленості спортсменів каратистів, ми ознайомились з вимогами та обрали тестування для дослідження психофізичної готовності юних спортсменів до зайнять карате.

2. Після дослідження оцінки психофізичної підготовленості юнаків до зайнять карате ми виявили, що більшість каратистів мають високі показники терплячості (80%), завзятості (70%) та наполегливості (60%). Це добре впливає на досягнення мети в такому емоційному спорті як карате.

3. Оцінивши загальну фізичну підготовленість юнаків ми виявили, що більшість спортсменів мають результати вище середнього та високі. Фізична підготовка є фундаментом всієї діяльності каратистів і спортсменів загалом, тому вони повинні постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи цьому велику увагу, адже від рівня фізичної підготовки залежить успішність засвоєння техніки і подальший результат виступу на змаганнях.

За результатами дослідження загальної фізичної підготовленістю ми виявили що каратисти мають добру координацію. З часом завдяки тренуванням координованість покращується, що доводить відсутність осіб з поганою координованістю у більш досвідчених каратистів

Також спортсмени мають велику швидкістю ударів, та добру реакцією на рухомий об'єкт. Що так само допомагає для досягнення добрих результатів в даному виді спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання./ уманський державний університет. Умань, 2013. -45с. С. 23-25
2. Бокин А.Ю. Влияние координационных способностей юних каратистов на результативность их спортивной деятельности.// Журнал социально-экономические явления и процессы № 12 .2003 г.
3. Гильдин, Л.С. Исследование методики развития быстроты защитных действий в связи с особенностями сенсорного реагирования у юных боксеров: автореф. дис. канд.пед. наук / Л.С. Гильдин. – М., 1973. – 17с
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие. [Электроний ресурс]– М.: «Академия»,2000.-Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/4/0324/4_0324-1.shtml.
5. Дніщенко М.В. Характеристика емоційної та вольової сфери юних каратистів./ Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами 11 Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Х. 2017р.
6. Дніщенко М.В. Психологічний відбір у карате./Дніщенко М.В, Шалар О.Г. Хоменко В.В. «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». МНУ – 2017.
7. Джероян Г. О. В кн. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. -М.:ФиС, 1979.-с. 54-71 10
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства./ Ильин Е.П.- СПб., 2001. С.549-550 12
9. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий/ Ильин Е.П. – СПб, 2004 С.480-484

10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
11. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов .- СПб.: Питер, 2003.-384 с.
12. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с. 5. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
13. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: «ФиС», 1978.- 224 с.
14. Кусій В. М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до : [навч. прогр.] / В. М. Кусій. – Одеса : Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, 2006. – Вип. 1. – 178 с
15. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2009. – 224 с.
16. Лаптев, А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.А. Лавренев. – М: Физкультура и спорт, 1973. – 117 с
17. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
18. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. — Минск : БГУФК, 2006. — 147 с.
19. Мельников, М. В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М. В. Мельников. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 336 с
20. Молодцова Н.Г. Практикум по педагогической психологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с

21. Муфтахина, Р.М. Психофизиологический статус боксеров различных спортивных квалификационных групп: дис. ... канд. биол. Наук / Р.М. Муфтахина. – Челябинск:ЧГПУ, 2011. – 138 с
22. [Накаяма М. Динамика каратэ](#) / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 304 с.
23. Никифоров, Ю.Б. Специализация тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс:Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.10–13.
24. Основи загальної та спеціальної фізичної підготовки. // Електронне джерело/ Режим доступу - http://studme.com.ua/156602124093/meditsina/osnovy_obschey_spetsialnoy_fizicheskoy_podgotovki_sportivnaya_podgotovka.htm
25. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с
26. [Ояма М. Это каратэ](#) / Пер. с англ. А. Куликова. Фаир Прес 2000. - 320 с
27. О биомеханике ударов руками. [Электроний ресурс]/Боевые искусства Филиппин.Режим доступа - <http://combat-arnis.ru/2014/02/20/about-biomechanics-punches/>
28. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.- К.: Олімпійська література, 2005. - 320 с
29. Степанов В. Модельные характеристики скоростно силовой подготовленности каратистов / С.В.Степанов, Л. С. Дворкин //Теория и практика физической культуры.– 2004. –№ 8. – С. 32 – 34
30. IOGKF Україна. История.// Електронне джерело/ Режим доступу - <http://iogkf.com.ua/articles2.html>

31. Історія карате. <https://olympic-history.ru/karate/karate-vid-sporta.html>

32. Шалар, О. Г. Практикум з психології фізичного виховання: навч.-метод. посіб./О.Г.Шалар.–Херсон: 2014

33. XVIII Всеукраїнська науково-практична конференція «МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ», присвячена 100 – річчю з дня народження В.О.Сухомлинського
<http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8326/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

34. Лекція «Психічна підготовка в карате» ст.вкл Богдан І.О.

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16068/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики вивчення індивідуальних особливостей вольової сфери

1. Опитувальник для самооцінки терплячості (Є.П. Ільїн, Є. К. Фещенко)

ІНСТРУКЦІЯ. Дайте відповідь, чи згодні Ви з запропонованими Вам твердженнями. Якщо згодні, то поряд поставте знак «+», якщо не згодні - знак «-».

КЛЮЧ. По 1 балу нараховується за відповіді «так» по позиціях 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 і за відповіді «ні» по позиціях 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18.

Підраховується загальна сума балів.

Нормативні межі рівня терплячості:

0-6 балів - низький рівень терплячості;

7-11 балів - середній рівень терплячості;

12-18 балів - високий рівень терплячості.

2. Опитувальник для самооцінки завзятості (Є.П. Ільїн, Є.К. Фещенко)

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонуються низку ситуацій. Уявіть себе в них і оцініть, наскільки вони для Вас характерні. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте знак «+», якщо не згодні - знак «-».

КЛЮЧ. Для визначення ступеня завзятості нараховується по 1 балу за відповіді «так» по позиціях 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 і за відповіді «ні» по позиціях 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17.

Чим більше балів набере обстежуваний, тим вище ступінь його завзятості.

3. Опитувальник для самооцінки наполегливості (Є.П. Ільїн, Є.К. Фещенко)

ІНСТРУКЦІЯ. Дайте відповідь, чи згодні Ви з запропонованими Вам твердженнями. Якщо згодні, то поряд поставте знак «+», якщо не згодні - знак «-».

КЛЮЧ. По 1 балу нараховується за відповіді «так» по позиціях 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 і за відповіді «ні» по позиціях 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чим вища сума балів, набраних по всіх позиціях, тим більше виражена у обстеженого самооцінка наполегливості, свідчить про його схильність доводити розпочату справу до кінця.

Додаток Б

**Опитувальник для самооцінки терплячості (Е. П. Ільїн,
К. Е. Фещенко)**

ІНСТРУКЦІЯ. Дайте відповідь, чи згодні Ви з запропонованими Вам твердженнями. Якщо згодні, то поряд поставте знак «+», якщо не згодні - знак «-».

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:

1. Якщо я втомлююся при виконанні важкої роботи, то відразу її кидаю.

2. У мене не вистачає терпіння дочитати до кінця нудну розповідь.
3. Я дуже не люблю стояти в довгих чергах і часто йду з них, не достоявши до кінця.
4. Я можу довго терпіти біль, наприклад коли болить зуб.
5. Зазвичай я можу довго переносити спрагу.
6. Я б не витримав тривалого голодування, наприклад щоб схуднути, вилікуватися від хвороби.
7. Коли на уроці фізкультури я втомлююся, то швидко перестаю виконувати вправи.
8. Я рідко кидаю нудну роботу, не довівши її до кінця.
9. Зазвичай мені важко змусити себе працювати «через не можу».
10. Я не кидаю роботу на половині шляху, незважаючи на втому.
11. Мені подобається така фізична робота, в якій я повинен пересилити себе, щоб виконати завдання.
12. Я з упевненістю можу сказати, що я терплячий.
13. Незважаючи на втому, я намагаюся з усіх сил підтримати під час бігу високий темп.
14. Мене дратує, коли на зупинці доводиться довго чекати транспорт, навіть, коли я не поспішаю.
15. Я нетерплячий до болю.
16. Я не хочу вважати себе слабовільним, тому кожен раз намагаюся довести важку фізичну роботу до кінця.
17. Я дію за принципом: «Взявся за гуж, не кажи, що не дуж».
18. Я не вважаю, що «терпіння і труд все перетруть»; працювати треба з розумом, а не перевтомлюватися.

Вік _____ Стать _____ Спорт. розряд _____ Спорт. стаж _____ Амплуа _____

2. Опитувальник для самооцінки завзятості (Е. П. Ільїн, К. Е. Фещенко)

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонуються низку ситуацій. Уявіть себе в них і оцініть, наскільки вони для Вас характерні. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте знак «+», якщо не згодні - «-».

Текст опитувальника:

1. Якщо це необхідно, я до кінця виконую навіть нудну, одноманітну роботу.
2. Зазвичай я працюю до тих пір, поки є бажання.
3. Мені подобається вирішувати важкі завдання, головоломки, все те, що називають «важким горішком».
4. Навіть якщо не все виходить, намагаюся продовжувати розпочату справу.
5. Я багато разів намагався планувати свій день, але не зміг виконати наміченого.
6. По можливості я уникаю важкої роботи.
7. Якщо у мене щось не виходить, я роблю це ще і ще раз.
8. Встановивши розпорядок дня, я ретельно його дотримуюся, навіть коли мені цього не хочеться.
9. При затрудненні я часто починаю сумніватися, чи варто продовжувати розпочату роботу.
10. Якщо мені хтось не дозволяє зробити те, що я хочу, я все одно намагаюся виконати задумане.
11. Коли щось не ладиться, я нетерплячий і готовий послати все до біса.
12. Коли я граю в шахи чи іншу гру, то опираюся до останньої можливості.
13. У суперечці я найчастіше не намагаюся переконати інших.
14. Завжди прагну до кінця виконати доручену мені справу, незважаючи на виникаючі труднощі.
15. Я завжди відстоюю свою думку, якщо впевнений, що правий.
16. При рішенні важкої задачі я намагаюся розібратися в ній, а не сподіваюся на допомогу інших.
17. У суперечці я зазвичай тушуюсь перед напором опонента.

18. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я можу працювати скільки завгодно, навіть якщо мені будуть заважати.

Вік _____ Стать _____ Спорт. розряд _____ Спорт. стаж _____ Амплуа _____

3. Опитувальник для самооцінки наполегливості (Е. П. Ільїн, К. Е. Фещенко)

ІНСТРУКЦІЯ. Дайте відповідь, чи згодні Ви з запропонованими Вам твердженнями. Якщо згодні, то поряд поставте знак «+», якщо не згодні - знак «-».

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:

1. Я вже визначив свою мету на майбутнє і готуюся до її досягнення.
2. Я систематично прагну до наміченої мети, якою б далекою вона не була.
3. Зазвичай у мене пропадає бажання домагатися далекої мети, якщо щонебудь цьому перешкоджає.
4. Навіть при невдачах я впевнений, що все одно доб'юся свого.
5. Я намагаюся не ставити перед собою дуже далеких цілей, так як вважаю, що легше жити сьогоднішнім днем.
6. Я кілька разів намагався займатися самовдосконаленням, але з цього нічого не вийшло.
7. Невдачі вибивають мене з колії, і я відмовляюся від наміру досягти чогось значного.
8. Якщо вже я поставив перед собою важливу для мене мету, то мене важко зупинити.
9. Поразка спонукає мене діяти з подвоєною силою.
10. Я багато разів намагався спланувати свій тиждень, але так і не зміг виконати наміченого через погану самоорганізованість.

11. При виникненні труднощів я починаю сумніватися, чи варто продовжувати розпочате.
12. Мені часто буває важко довести справу до кінця, особливо якщо для цього потрібні тижні і місяці.
13. Мої близькі вважають мене одержимим.
14. Я відчуваю велике задоволення, коли досягаю наміченого всупереч існуючим труднощам.
15. Я часто кидаю на половині шляху розпочату справу, втрачаючи до неї інтерес.
16. Я вмю чекати і терпіти, тому віддалені цілі мене не лякають.
17. Перешкоди лише розохочують мене, роблять мої рішення більш твердими.
18. Лінощі, а не сумніви в успіху, змушують мене занадто часто відмовлятися від досягнення мети.

Вік _____ Стать _____ Спорт. розряд _____ Спорт. стаж _____ Амплуа _____

Додаток В

Результати тестування рівня ЗФП юних каратистів у лютому 2021 р.

Вправа: Човниковий біг 3*10			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	9.3	5
2.	Лев Щ.	11.5	2
3.	Кирил С.	8.6	5
4.	Рома Г.	9.6	5
5.	Антон К.	10.3	2
6.	Данило Х.	9.9	4
7.	Данило П.	9.8	4
8.	Вова П.	10	2
9.	Саша К.	9.8	5
10.	Саша Г.	9.9	4

Вправа: Стрибок у довжину з місця			
№	Ім'я, Прізвище	Результат(см)	Оцінка

1.	Ілля Г.	176	5
2.	Лев Щ.	100	2
3.	Кирил С.	155	5
4.	Рома Г.	130	4
5.	Антон К.	140	5
6.	Данило Х.	140	5
7.	Данило П.	113	2
8.	Вова П.	110	2
9.	Саша К.	137	5
10.	Саша Г.	145	5

Вправа: Підтягування на перекладині (разів)			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	5	5
2.	Лев Щ.	1	2
3.	Кирил С.	7	5
4.	Рома Г.	3	4
5.	Антон К.	3	4
6.	Данило Х.	3	4
7.	Данило П.	5	5
8.	Вова П.	3	4
9.	Саша К.	4	5
10.	Саша Г.	2	3

Вправа: Біг на місці в макс. темпі 10 сек (кроків)			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	70	5
2.	Лев Щ.	65	4
3.	Кирил С.	72	5
4.	Рома Г.	66	4
5.	Антон К.	65	4
6.	Данило Х.	65	4
7.	Данило П.	70	5
8.	Вова П.	50	3
9.	Саша К.	60	3
10.	Саша Г.	68	4

Вправа: Відтискання від підлоги за 30 сек			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	20	5
2.	Лев Щ.	10	4

3.	Кирил С.	36	5
4.	Рома Г.	17	5
5.	Антон К.	37	5
6.	Данило Х.	39	5
7.	Данило П.	35	5
8.	Вова П.	39	5
9.	Саша К.	20	5
10.	Саша Г.	10	4

Вправа: Присідання за 30 сек (разів)			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	30	5
2.	Лев Щ.	23	4
3.	Кирил С.	30	5
4.	Рома Г.	29	5
5.	Антон К.	39	5
6.	Данило Х.	25	4
7.	Данило П.	20	4
8.	Вова П.	34	5
9.	Саша К.	22	4
10.	Саша Г.	21	4

Вправа: Піднімання тулуба з положення лежачи (за 30 сек)			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	25	5
2.	Лев Щ.	26	5
3.	Кирил С.	20	5
4.	Рома Г.	13	4
5.	Антон К.	26	5
6.	Данило Х.	21	5
7.	Данило П.	14	4
8.	Вова П.	25	5
9.	Саша К.	13	4
10.	Саша Г.	21	5

Вправа: Бурпі за 30 сек (разів)			
№	Ім'я, Прізвище	Результат	Оцінка
1.	Ілля Г.	20	5
2.	Лев Щ.	19	5
3.	Кирил С.	17	5
4.	Рома Г.	12	4
5.	Антон К.	21	5
6.	Данило Х.	24	5
7.	Данило П.	18	5
8.	Вова П.	20	4
9.	Саша К.	20	5
10.	Саша Г.	15	4

Додаток Г

Характеристика терплячості за Ільїним

Прізвище	Рівень терплячості
Ілля Г.	Висока (14)
Лев Щ.	Висока (17)
Кирил С.	Висока (18)
Рома Г.	Висока (13)
Антон К.	Висока (18)
Данило Х.	Висока (16)
Данило П.	Середня (8)
Вова П.	Висока (13)
Саша К.	Висока(13)
Саша Г.	Середня (11)

Характеристика завзятості

Прізвище	Рівень завзятості
Ілля Г.	Висока (14)
Лев Щ.	Середня (11)
Кирил С.	Висока (16)
Рома Г.	Висока (12)
Антон К.	Висока (16)
Данило Х.	Висока (17)
Данило П.	Висока (12)
Вова П.	Висока (17)
Саша К.	Середня (11)
Саша Г.	Середня (10)

Характеристика наполегливості

Прізвище	Рівень наполегливості
Ілля Г.	Висока (13)
Лев Щ.	Низький (3)
Кирил С.	Висока (17)
Рома Г.	Середня (10)
Антон К.	Висока (18)
Данило Х.	Висока (17)
Данило П.	Середня (17)
Вова П.	Висока (14)
Саша К.	Середня (11)
Саша Г.	Висока (14)

Додаток Д

Протокол «Швидкість удару, його різкість»

«Чоко-цукі»

Прізвище	Вік	Різкість ліва	Різкість права	Швидкість Ліва	Швидкість права
Ілля Г.	9	13,36	14,02	4,15	4,83
Лев Щ.	9	13,64	14,23	3,46	3,36
Кирил С.	9	14,21	15,05	4,27	4,56
Рома Г.	9	12,10	12,36	3,52	5,15
Антон К.	8	13,25	13,45	3,34	2,79
Днило Х.	8	11,95	12,57	3,48	3,67
Данило П.	8	12,27	12,37	4,25	3,25
Вова П.	8	12,14	13,16	4,11	4,45
Саша К.	8	11,18	11,38	3,36	3,56
Саша Г.	9	11,56	11,59	3,57	3,28

Найкращий показник Кирил С.: Максимальна різкість 29,11 м/с для лівої і правої руки.

Максимальна швидкість 9,6 м/с для лівої і 10,47 м/с для правої.

Додаток Є

Протокол «Швидкість удару, його різкість»

«Кідзамі цукі»

Прізвище	Вік	Різкість ліва	Різкість права	Швидкість Ліва	Швидкість права
Ілля Г.	9	19,21	16,12	5,25	4,16
Лев Щ.	9	18,55	15,33	4,48	5,24
Кирил С.	9	19,11	17,05	6,75	4,05
Рома Г.	9	17,78	13,47	5,32	4,78
Антон К.	8	22,14	15,43	6,14	4,11
Данило Х.	8	19,95	13,44	4,78	6,05
Данило П.	8	18,26	12,51	7,25	5,35
Вова П.	8	18,35	14,27	6,17	4,54
Саша К.	8	16,78	12,49	5,46	4,41
Саша Г.	9	19,48	14,34	6,78	4,18

Найкращий показник Кирил С.: Максимальна різкість 24,92 м/с для лівої і 23,11 м/с для правої руки.

Максимальна швидкість 16,16 м/с для лівої і 15,13 м/с для правої.

Додаток Ж**Показники рівня координованості**

Прізвище	Вік	Показник
Ілля Г.	9	Середній
Лев Щ.	9	Низький
Кирил С.	9	Високий
Рома Г.	9	Високий
Антон К.	8	Високий
Днило Х.	8	Середній
Данило П.	8	Низький
Вова П.	8	Середній
Саша К.	8	Середній
Саша Г.	9	Високий

Додаток 3**Протокол характеристики реакції на рухомий об'єкт**

Прізвище	Вік	Кількість правильних виконань
Ілля Г.	9	8
Лев Щ.	9	6
Кирил С.	9	9
Рома Г.	9	8
Антон К.	8	8
Данило Х.	8	7
Данило П.	8	4
Вова П.	8	5
Саша К.	8	6
Саша Г.	9	7