**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Аналіз річної динаміки показників функціональної та фізичної підготовленості дітей 12-13 років, які займаються східними одноборствами**

Виконав: студент 2 курсу,

групи 8.0178-ф-з

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Лукашев Максим Леонідович**

Керівник: к.фіз.вих. і спорту, доцент кафедри туризму

Чуєва І.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

**Лукашеву Максиму Леонідовичу**

1. Тема проекту (роботи) «Вплив тренувань різної спрямованості на фізичний розвиток і функціональну підготовленість учнів старшого шкільного віку»

керівник проекту (роботи) Чуєва І.О., к.фіз. вих., доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від 31.05. 2019 р. №831-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2019 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Встановлено ефективність занять з карате з хлопчиками 12-13 років, у ході яких зазнали значного покращення показники їхньої функціональної та фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної (індекс Робінсона; індекс Кердо, коефіцієнт економічності кровообігу; проба Руф’є, показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, коефіцієнт витривалості) та дихальної систем (проби Штанге і Генчі, життєвого індексу, індекс Скібінського, ЖЄЛ) хлопчиків достовірно покращилися. Психофізичні показники (стійкість уваги та самопочуття) хлопців покращилися. Проте достовірних змін зазнав лише показник стійкості уваги. Достовірні зміни наприкінці дослідження зафіксовано за всіма тестами, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовленість хлопчиків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури в напрямку вивчення проблеми занять з фудокану, як частини традиційного карате. 2. Оцінити показники функціонального розвитку дихальної і Серцево-судинної систем хлопців 12-13 років, які займаються в секції з карате. 3. Оцінити показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юнаків, які займаються в секції з карате. 4. Визначити вплив річних занять з карате на показники функціональної та фізичної підготовленості хлопців 12-13 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

 14 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| Вступ |  Тищенко В.О., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Літературний огляд | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Чиженок Т.М., Чуєва І.О. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |
| Результати та висновки роботи | Соколова О.В., Коваленко Ю.О. |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2018 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | вересень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | вересень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2018-березень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2019 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2019 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 |  Захист дипломної робот на ДЕК  | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат.................................................................................................Abstract………………………………………………………………..Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………......... | 567 |
| Вступ……………………………………………………………...….. | 8 |
| 1 Огляд літературних джерел.............................................................. | 10 |
| 1.1 Загальна характеристика східних єдиноборств………………. 1.2 Загальні положення технічної підготовки в східних єдиноборствах…………………………………………………1.3 Східні єдиноборства в системі фізичного виховання школярів………………………………………………………...1.4 Особливості впливу східних єдиноборств на особистість…..1.5 Особливості формування техніко-тактичних умінь та навичок у карате………………………………………………… | 1014161823 |
|  2 Завдання, методи та організація дослідження.............….….......... | 33 |
|  2.1 Завдання дослідження............……………….………………… | 33 |
|  2.2 Методи дослідження ........…………………………………...... | 33 |
|  2.3 Організація дослідження ..........……………….…………........ | 40 |
|  3 Результати дослідження.........................................……………....... | 45 |
|  Висновки……………………………………………………….......... | 65 |
|  Перелік посилань..........………………………………………….....Додатки…………………………………………………………......... | 6673 |
|  |  |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 78 сторінок, 14 таблиць, 2 рисунка, 70 літературних джерел, додатки на 3 сторінках.

Мета роботи полягає в дослідженні впливу секційних занять з фудокан карате-до на показники функціональної і фізичної підготовленості юнаків 12-13 років.

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

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, оцінка морфофункціональних показників, оцінка загальної та спеціальної фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Встановлено ефективність занять з карате з хлопчиками 12-13 років, у ході яких зазнали значного покращення показники їхньої функціональної та фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної (індекс Робінсона; індекс Кердо, коефіцієнт економічності кровообігу; проба Руф’є, показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, коефіцієнт витривалості) та дихальної систем (проби Штанге і Генчі, життєвого індексу, індекс Скібінського, ЖЄЛ) хлопчиків достовірно покращилися. Психофізичні показники (стійкість уваги та самопочуття) хлопців покращилися. Проте достовірних змін зазнав лише показник стійкості уваги.. Також достовірні зміни наприкінці дослідження зафіксовано за всіма тестами, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовленість хлопчиків.

КАРАТЕ, ФУДОКАН, СЕКЦІЯ, СЕРЕДНІЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

abstract

Qualification work – 78 pages, 14 tables, 2 drawings, 70 literature, applications on 3 pages.

The purpose of the work is to study the impact of sectional classes with fudokan karate-do on the functional and physical fitness of young men aged 12-13.

The object of study is the training process in the fudokan karate-do section.

Research methods – analysis and generalization of literature on the topic of research, pedagogical observations, pedagogical experiment, assessment of morphological and functional indicators, assessment of general and special physical fitness, methods of mathematical statistics.

The effectiveness of karate classes with boys of 12-13 years old has been incorporated, during which the functional and physical fitness indicators have been significantly improved. At the end of the experiment, indicators characterizing the functional state of the cardiovascular (Robinson index, Kerdo index, coefficient of blood circulation efficiency Ruffier test, an indicator of the reaction of the cardiovascular system to psychoemotional stress, endurance coefficient) and respiratory systems (Stange and Genchi tests, life index, index Skibinsky, vital capacity of the lungs) of the boys significantly improved. Psychophysical indicators (stability of attention and well-being) of the guys improved. However, only attention sustainability indicator underwent significant changes .. Also significant changes at the end of the study were recorded for all tests, characterizing the general and special physical fitness of the boys.

KARATE, FUDOKAN, SECTION, SECONDARY SCHOOL AGE, MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL INDICATORS, PHYSICAL FITNESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

Карате-до Фудокан – «міцність», «стабільність», «будинок». Дослівно «фудокан» – будинок зі стабільним фундаментом

Сенсей – учитель, наставник

Дзен (jp:禅; en:Dzen; ua:Дзен;) – медитація

Ката – формальна вправа або комбінація, є встановленою послідовністю прийомів

Куміте (jp:組み手; en:Kumite; ua:Куміте) – спаринг

Саторі – осяяння

Кіхон іпон куміте – обумовлений базовий спарінг на 1 крок

Індекс Скібінського (ІС) – характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу

КЕК – коефіцієнт економічності функціонування серцево-судинної системи

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

ФП – фізична підготовленість

с – секунда

раз. – разів

хв – хвилина

см – сантиметр

ЖЄЛ – життєва ємність легень

δ – середнє квадратичне відхилення

** – середнє арифметичне значення

кг – кілограм

% – відсоток

ВСТУП

В останні десятиріччя стан здоров’я дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров’я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня виразності, зниження рухової активності дітей, а також застарілі принципи та методи роботи сучасних вчителів фізичної культури [1, 2, 3].

Окреслені проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання.

Отже змістом нового підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні масовості секційних занять, які проводяться, як у межах, так за межами шкільного розкладу. Руйнація стереотипних підходів у фізичному вихованні школярів, а саме оновлення засобів. Це значно підвищить рівень рухової активності школярів. Відповідно до проекту Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» серед основних завдань визначено збільшення рухової активності дітей та молоді до 8-12 годин на тиждень, у тому числі із залученням батьків до такого процесу [4].

Організація рухової активності, особливо для учнів, можлива за умов використання обов’язкового (шкільного) та довільного (позашкільного) компонентів. Обов’язковий компонент фізичного виховання дітей та учнівської молоді реалізується на уроках або заняттях, а також фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального дня [6]. Довільний компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра належить до позашкільної діяльності та передбачає заняття у секціях, гуртках, самостійні заняття, туристичні клуби і т. ін. [7].

# Секційні заняття забезпечують високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється в випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров’я і психологічної стійкості до стресових ситуацій [8-15]. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення.

# Саме в такому напрямі діють східні оздоровчі системи (йога, цигун, тайдзицюань, східні єдиноборства), в яких особливу увагу звертають на комплексність тріади: рух, дихання і свідомість. Аналіз літературних джерел [3; 5; 6; 15] дає підстави стверджувати, що заняття східними одноборствами впливають на всебічний, гармонійний розвиток людини.

# Східні єдиноборства (карате-до, айкідо, тхеквондо та ін.) є одними з найбільш популярних видів спорту для оздоровлення. Різноманітність рухових навичок і дій, відмінних за координаційною структурою та інтенсивністю, сприяє розвитку швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості, сили, а також координації рухів.

# Тому використання у фізичної культури методик східних єдиноборств, зокрема карате-до фудокан, як засобу підвищення функціональної та фізичної підготовленості у дітей шкільного віку є актуальним.

Серед багатьох стилів, напрямів і шкіл карате-до є одна, яка найбільш практична і прийнятним для виховання молоді зі «слов’янським менталітетом». Це Фудокан карате-до.

Мета дослідження полягала в дослідженні впливу секційних занять з фудокан карате-до на показники функціональної і фізичної підготовленості юнаків 12-13 років.

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

Суб’єкт дослідження – юнаки 12-13 років.

Предмет дослідження **–** функціональні показники та показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Загальна характеристика східних єдиноборств

Єдиноборство – бій двох супротивників один на один без застосування вогнепальної зброї; вид спортивного змагання, у якому два учасники фізично протидіють один одному з метою виявити переможця в сутичці, використовуючи або тільки фізичну силу, або також різне спортивне спорядження й/або ручну холодну зброю. Мета занять спортивними єдиноборствами – діючи в рамках встановлених правил, проводити прийоми і рухи, які можуть заподіяти суперникові максимальну фізичну шкоду або поставити суперника в невигідне положення, чи захиститися від аналогічних прийомів і рухів суперника. Потрібно розділити поняття «єдиноборство» і «бойове мистецтво». Не всяке бойове мистецтво є єдиноборством, так само як і не всяке єдиноборство може бути визнано бойовим мистецтвом. Окрім того, бойове мистецтво може мати на увазі бій більше двох супротивників. Тоді таку взаємодію супротивників не можна називати єдиноборством. З іншої сторони в бойових мистецтвах важливу роль грають духовні принципи і навіть релігійні постулати, в той час яку єдиноборствах все є спортивним, або розглядається в прикладному аспекті [18-23].

Бойове мистецтво – це різні системи єдиноборств і самозахисту переважно східноазійського походження; розвивалися вони головним чином як засіб ведення рукопашного двобою. В цей час практикуються вони в багатьох країнах світу переважно у вигляді виокремлених спортивних вправ, що ставлять за мету фізичне і духовне вдосконалювання людини. Бойові мистецтва групуються за напрямками, видами, стилями і школами. Існують як досить старі бойові мистецтва, так і відносно нові утворення. Бойові мистецтва і єдиноборства серед фахівців прийнято відображати за загальним терміном «кемпо». Тобто термін «кемпо» вживається деякими сучасними авторами як загальне найменування всіх бойових мистецтв, незалежно від їх національної приналежності. Цей термін з’явився як результат японського прочитання китайських ієрогліфів «цюспіьфа», що у перекладі є «метод, закон кулака». Вживання терміна на практиці бойових мистецтв наступне: секай-но кемпо – об’єднавча форма різних видів кемпо світу; сьоріндзі-кемпо - шаоліньське кемпо, ушу Шаоліня, що розвивається в Японії; ніхон-кемпо-японське бойове мистецтво, на зразок рукопашного бою; російське кемпо - вид кемпо, що з’явився на Україні в 90-і роки XX століття.

Спортивні єдиноборства. Мета: Вищі спортивні досягнення (перемога на Олімпіаді, звання міжнародного майстра спорту), світова популярність. У цьому випадку діють більш жорсткі правила й обмеження (переважно за метою мінімізувати травматизм). Використовуються також різноманітні захисні пристосування (рукавички, кагга, шоломи, маски і ін.) [1-8, 24-29].

Бойові єдиноборства. Мета: Вижити у випадку екстремальної чи, навіть, смертельної небезпеки, і у випадку загрози вірогідної загибелі – нанести супротивникові максимальну втрату. Стати героєм. При навчанні бойовим єдиноборствам у програму входять прийоми, покликані допомогти захисту від декількох супротивників, а також способи застосування різноманітних підручних засобів, що є корисними в реальній бойовій ситуації.

Змішані єдиноборства. Це одна з форм єдиноборств, коли зустрічаються представники різних єдиноборств і бойових мистецтв. Правила є, при яких дотримується мінімальне число обмежень, якщо порівнювати сутичку зі стильовими й іншими видовими правилами змагань. Такий засіб дозволяє спортсменові продемонструвати широкий арсенал технічних дій. За таким сприйняттям реальність і у залежності від арсеналу використовуваних матеріальних засобів, єдиноборства можуть проходити із застосуванням зброї (ціпка, що коле або рубає, холодної зброї, нунчакі і т. ін.) або без неї. Єдиноборства, в решті решт, також розрізняються за домінуючою технікою, у якості якої можуть, зокрема, виступати удари, поштовхи, захвати, кидки, болючі прийоми, удушення і ін.

Кожна країна Світу має своє бойове мистецтво, або систему захисту особистого життя. Найчастіше такий засіб передається по роду, але в останній час вони вивчаються, узагальнюються і розповсюджуються. Наведемо найбільш відомі у хронологічному порядку [1, 2, 3].

1. Бойове мистецтво Азербайджану: Полеш. 2. Бойові мистецтва Бірми: Ко Кан Пьін Ня; Бандо. 3. Бойові мистецтва Бразилії: Бразильське джиу-джитсу; Капоейра; Капоейра Ангола (Сароеіга Ап§оіа); Капоейра Режіонал (Сароеіга К.е§іопа1); Капоейра Контемпоранєа (Сароеіга Сопіетрогапеа). 4. Бойові мистецтва В'єтнаму (загальна назва Во-в'єтнам): Хонг За Куен; Нят-нам; Вьєт-Во-Дао; Кім-кє; Там Куі Кхі-Конг; Да Конг. 5. Бойові мистецтва Грузії: Хрідолі; Чідаоба. 6. Бойове мистецтво Стародавнього Єгипту: Край-Ламах'Шан. 7. Бойові мистецтва Ізраїлю: Абір; Крав-мага; Ашита; ЖидДжидцу. 8. Бойові мистецтва Індії: Аді-хай підутам; Каларіпаятту; Мукібокс; Ваджра-мушті; Кушті; Гатка. 9. Бойове мистецтво Індонезії: Пенчак-сілат. 10. Бойові мистецтва Китаю: Кунг-фу або Ушу-загальна назва для всіх бойових мистецтв Китаю; Шуайцзяо - китайська боротьба; Шаолінь цюань; Тай цзі цюань; Багуачжан; Сін'іцюань/ сіньіціюань; Іцюань/даченцюань (тайкікен); Бацзіцюань; Тунбейцюань; Гунбейцюань/тунбицюань; Пігуацюань; Фаньцзицюань; Чоцзяо; Мейхуачжуан; Танланцюань; Таньтуй; Хуацюань; Хуацюань; Чацюань; Він-Чунь; Хецюань; Хунцзяцюань; Цайліфо; ДжітКун-До; Уіну-таолу або „гімнастика ушу"; Саньшоу/саньда. 11. Бойові мистецтва Кореї: Хапкідо; Хапквондо; Тхеквондо; Тхеккьон; Кічхон; Сонмудо; Хварандо; Тансудо; Кьоксульдо; Кі-Хап. 12. Бойові мистецтва Росії: Фрі Файт Карате; УНІБОС Медведєв; КОРОСУ; Самбо; КОНТЕН; Стіношний бій; Оперативне карате; Рукопашний бій; Армійський рукопашний бій; РВБ (Реальний Вуличний бій); РуБОС (Рукопашний Бій Окопного Стилю) Денісова І. О.; Російський стиль (бойове мистецтво); Система Брандер; Стиль Чемісова; Светояр; Слов'янський Стиль Самозахисту; Слов'яно-горицька боротьба Белова О.; Стиль Кадочникова; Буза (бойове мистецтво Бузлова Г. М.); Система РОСС - Ретюнських О. І.; Сибірський В'юн-Сибірський Д. В.; Система Рябко-Рябко М. В.; СистемаШКВАЛ-Лавров О. Л.; Любки-Шевцов(Андрєєв) О.; С. П. А. С. (Спеціальна Прикладна Армійська Система); Бакланка; Система Шехова; Ескріма Контра Темпо. 13. Бойові мистецтва Таїланду: Тайський бокс; Крабі Крабонг; Лердріт; Муай Боран; Летвей - це бойове мистецтво Бірми; Прадал Серей. 14. Бойові мистецтва України: Бойовий гопак; Казач'є мношбор'є; Російське кемпо; Гопкі спас; Хортінг; Фрі-файт. 15. Бойові мистецтва Філіппін: Арніс; Пекіті-Тірсія Калі; Ескріма; Сібат; Сайок Калі; Комбатан; Балінтавак Ескріма; Ескріма Де Кампо .ЮС-ІО. 16. Бойове мистецтво Франції: Сават. 17. Бойові мистецтва Японії: Айкідо; Айкібуцо; Будзюцу-сукупність традиційних бойових мистецтв Японії; Іайдзюцу; Гендзюцу; Дзюдзюцу; Дзюдо; Каратедо; Кіокушінкай; Секай-но Кемпо; Кемпокарате; Кендзюцу; Кендо; Кіайдзюцу; Кобудо; Куцо; Кюдо; Нагінатадзюцу; Ніндзюцу; Ніхон-кемпо; Сьоріндзі-кемпо; Сінкендо; Сумо; Тайдзюцу; Тантодзюцу; Кіко - японський аналог цигун; Юген бу сін гьо. Різновиди зброї бойових мистецтв країн світу наступні: Аігуті, Айкуті, Амігасса, Асіко, Бабанчуй, Бісенто, Біцзяча, Бо, Боккен, Вакідзасі, Веєр, Дайсьо, Дзітте, Дзьо, Дзютте, Кама, Катана, Марохосі, Нагіната, Нодаті, Нунтяку, Нунчакі, Одаті, Сай, Сірасая, Сюко, Сюрікен (Сякен), Танто, Таті, Тецубо, Тонфа, Фукібарі, Цуругі, Чуріка (катар) [4-13].

Найбільш поширені в Україні карате Фудокан, ушу, тайцзіцюань, циган, кунг-фу, В'ЄТ-ВО-ДАО ТХЕКВОНДО, ФРІ ФАЙТ КАРАТЕ, АЙКІДО, ДЖИУ-ДЖИТСУ, ДЗЮДО, КЕНДО, кюдо, сумо, ТАЇЛАНДСЬКИЙ БОКС МУЕЙ ТАЙ, кіокушинкай карате [5-9].

1.2 Загальні положення технічної підготовки в східних єдиноборствах

Технічна підготовленість спортсменів спрямовується на формування рухових умінь та навичок, що забезпечують оптимальну форму та структуру, стабільність та економічність дій при виконанні, передусім, змагальних вправ. Найкращих результатів можна досягти тільки за умови всебічної технічної підготовленості спортсменів. Засвоєння базових рухів у процесі набуття рухових навичок призводить до засвоєння нових форм руху та вдосконалювання координаційної структури силових вправ.

Критерії технічної підготовленості залежать, перш за все, від рівня тренованості, кваліфікації, вагової категорії та віку спортсменів. Приклад, оцінюючи технічну підготовленість юних спортсменів, у першу чергу враховують: рівень володіння технікою та окремими прийомами, змагальними й спеціально-підготовчими вправами.

Основними чинниками технічної майстерності спортсменів вищої кваліфікації є оптимальна структура рухових дій і, насамперед, змагальних вправ [1-2, 13].

Оптимальний рівень технічної майстерності характеризує високий ступінь автоматизації рухових навичок та їх стабільність. Причому, під (лабільністю критеріїв технічної підготовленості мається на увазі не закріплені назавжди рухові навички, а лабільні, що можуть швидко та ефективно змінюватися під впливом зростання силових можливостей основних груп м'язів. Оволодіння прийомами та діями технічної підготовленості характеризується трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми, дії та способи їх виконання; поява та розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухової навички [29].

Змагальна діяльність у східних єдиноборствах являє собою сукупність цілеспрямованих дій, які складаються з різних бойових операцій, що поєднуються в технічні комбінації. Основними засобами для вдосконалювання техніки в східних єдиноборствах є: базова техніка, формальні комплекси бойових вправ, спеціальнопідготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги або схватки.

Опанування технічним арсеналом у більшості видах східних єдиноборств найбільш ефективно здійснюється за допомогою дотримання багаторічної програми підготовки, що дорівнюється поясам певного кольору або рангам. Вона скомпонована за принципом «від простого до складного». На перших ступенях вивчаються найменш травмонебезпечні прийоми, де більша увага приділяється виконанню технічних дій з використанням рухів партнера. На наступних ступенях перед єдиноборцем постає завдання – навчитися створювати сприятливі ситуації для реалізації технічних дій. Вивчаючи матеріал програми, послідовно переходячи від одного ступеня до іншого, юний єдиноборець опановує базовими знаннями і вміннями, що повинні служити фундаментальною передумовою для майбутніх спортивних досягнень [30-39].

Крім того, на початковому етапі підготовки, що триває три-чотири роки навчання, шли участь у змаганнях не є обов’язковою, складання іспитів й одержання поясів або рангів є одним з факторів підвищення інтересу до занять і залучення більшої кількості спортсменів. Згідно східної філософії кожен пояс або ранг має визначені конкретні цілі і завдання. Система підготовки переслідує три завдання: оздоровче; освітнє; завдання практичного застосування засвоєних технічних дій і понять у спортивних змаганнях. Для вирішення освітніх завдань у представлену систему включені дані про історію розвитку обраного виду східних єдиноборств, термінологію, технічні дії в різних стійках. Для вирішення завдання практичного застосування засвоєних технічних дій і понять існують комбінації технічних дій. Вивчивши і засвоївши наведені комбінації, єдиноборець опановує і усвідомлює принципи і логічний взаємозв’язок переходу від однієї технічної дії до іншої. Завдяки цьому створюється можливість з наявних у нього основних технічних дій і понять винайти свій індивідуальний змагальний технічний арсенал, який має бути скомпонований у розділи, що включають у себе: стойки, удари руками, удари ногами, блоки руками і ногами, комбінації, формальні комплекси бойових вправ та ін.

Бойова стійка. Пересування у бойовій стійці. Техніка ударів руками і ногами. Спаринг [1, 2, 3, 36-40].

1.3 Східні єдиноборства в системі фізичного виховання школярів

Світогляд східних шкіл бойових єдиноборств, в основі яких лежить світогляд дзен, не подібний до нашого раціонально-матеріалістичного світогляду. Але східний підхід до дійсності довів свою виняткову практичність, і досягнуті на його основі успіхи у сфері виховання та навчання зацікавили психологів та соціологів, які займаються питаннями психотренінгу та психорегуляції (Suzuki D.T., 1980) [1-10].

Духовне виховання та розвиток психічних якостей лежить в основі східних шкіл єдиноборств. Розкутість свідомості, спонтанність в роботі характеризує східних майстрів. Система виховання східних єдиноборств базується на досконалому оволодінні трьома основами: осмисленими рухами та позиціями, правильним диханням та особливим станом розуму. При тому в заняттях 85% часу приділялось психофізичній підготовці і лише 15% фізичному тренуванню та вивченню техніки.

Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури. У науковій літературі зустрічається поділ усіх систем оздоровчої гімнастики на східні та європейські, а останнім часом й американські, що стали інтернаціональними [14]. Європейські та американські системи порівняно молоді. Їм притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м’язові групи, суглоби, зв’язки. М’язовій системі віддається першочергова роль у підтримуванні здоров’я. Східні оздоровчі системи (йога, цигун, тайдзицюань, східні єдиноборства) особливу увагу звертають на комплексність тріади: рух, дихання і свідомість. Особливість їх полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, любов до людей, повагу до вчителя, благородство) [1, 3, 15].

# Аналіз літературних джерел [3; 5; 6; 15] дає підстави стверджувати, що заняття східними одноборствами впливають на всебічний, гармонійний розвиток людини. Ефективність інтегрованого впливу обумовлена специфікою занять. Наприклад: гімнастика у-шу, як вважає Н. В. Абаєв [1], відповідає законам Природи, а отже, і законам розвитку самої особистості; карате, за визначенням А. А. Нестерова [11] – це мистецтво виховання духу, але неодмінно через удосконалення тіла; таеквон-до, за визначенням його засновника Чой Хонг Хі [15] – це науково обґрунтований спосіб використання власного тіла в цілях самозахисту, який внаслідок інтенсивних тренувань значно розширює спектр індивідуальних можливостей людини.

Основна відмінність і перевага східних єдиноборств перед європейськими видами гімнастики в комплексному впливі на організм. Заняття розвивають вольові якості, силу, спритність, гнучкість, координацію рухів, мають велике оздоровчо-профілактичне значення, роблять позитивний психофізичний вплив і, що особливо є значущим, – вони доступні людям з різним рівнем фізичної підготовки. За твердженням фахівців, заняття східними єдиноборствами дозволяють домогтися значних успіхів у навчанні, розвивають такі необхідні якості, як мужність, волю, завзяття, закладають міцний фундамент для морального виховання. Корейські науковці довели, що заняття зі східних єдиноборств сприяють підвищенню продуктивності праці на конвеєрних лініях [15].

Заняття східними одноборствами позитивно впливають і на формування ідеалів, що є важливим фактором розвитку. Варто зазначити, що в поглядах на ідеал здорової людини в Європі та на Сході здавна були певні розбіжності. В Європі здоровою вважали людину високого зросту, з атлетичним торсом, могутньою шиєю, вражаючим рельєфом м’язів. У древній східній скульптурі, на чудових картинах японського художника Хокусая замість атлетів із богатирською статурою зображені люди середнього зросту, але в них атласна шкіра, блискуче волосся, посмішка і спокійний, сяючий погляд. Áогатирю Сходу властива гнучкість, рухливість суглобів, пластика рухів, знання дихальної гімнастики, що підсилює фізичну і розумову діяльність.

Робіт, які стосувалися використання елементів східних єдиноборств у процесі навчання на уроках фізичної культури як ефективного засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення, розвитку рухових здібностей учнів, у науково-методичній літературі нами не виявлено. Існуючі дослідження Т. Ж. Абовян [2], С. М. Вачев [7], Юй Шань [16] та ін. стосуються лише професійної підготовки спортсменів з різних видів єдиноборств.

Роботи Ã. Н. Арзютова [3], В. В. Скрижевської [13] акцентують увагу на науково-методичних проблемах спортивних єдиноборств. У ряді інших досліджень подається опис народних систем самозахисту М. М. Аркас [4], В. Пилат [12]. Встановлено, що питанню очевидної ефективності впровадження методик східних оздоровчих систем у навчальний процес загальноосвітніх шкіл приділено недостатньо уваги зі сторони науковців [1, 2, 3, 15-20].

1.4 Особливості впливу східних єдиноборств на особистість

Варто розглянути всі ті позитивні моменти, що привносять у заняття з східних єдиноборств виховання особистості. Користь від занять східними єдиноборствами підтверджується досвідом Японії, де починаючи з 1902 року (тобто протягом більше століття!) карате входить у програму навчання загальноосвітніх установ, а з 1937 року – у програму підготовки військовослужбовців армії й флоту.

В інших країнах, таких як Китай, В’єтнам, Корея, Таїланд, Лаос, Камбоджа та ін. здійснюється аналогічна підготовка населення, програми якої затверджені і узаконені на державному рівні.

Насамперед, східні єдиноборства формують у дітей, підлітків, молоді поважне відношення до Вчителя, жінки, взагалі до навколишнього світу. Етикет шкіл східних єдиноборств вчить не тільки повазі до старших, наставників, але й дбайливому відношенню до всього того, що оточує людину. Наприклад, входячи в спортивний зал кожен єдиноборець вітає його, а після заняття дякує залу за те, що він дав йому можливість займатися. Хіба таке виховання буде сприяти тому, щоб школяр або студент ламав меблі в школі або інституті, розмальовував стіни й столи, псував підручники? Східні єдиноборства виховують такі якості, як зібраність, уважність, уміння не випустити з уваги деталей.

Хіба це не сприяє підвищенню якості навчання студентів і школярів?! Виходячи з досвіду [11, 26, 36] заняття спортом взагалі й східними єдиноборствами зокрема – це не втрата часу, а його придбання. Не займаючись фізичними вправами, пропустивши тренування, почуваєш себе млявим, не зосередженим, у той час як систематичні заняття спортом дають енергію, зібраність, волю, уміння довести почату справу до кінця.

Важливу й неоціненну допомогу оказують східні єдиноборства педагогам у плані підтримки дисципліни серед учнів: порушники дисципліни після деякого часу занять у клубі стають помічниками вчителів і викладачів у підтримці порядку на уроках і лекціях. А попередження про відрахування з клубу, якщо не припиняться скарги з боку вчителів на їхню дисципліну й успішність – стає страшною погрозою для учнів [1, 2, 17, 19].

Більшу користь приносять заняття східними єдиноборствами тим, що просто відривають підлітків від пагубного впливу «вулиці». Східні єдиноборства забирають час учнів і відволікає їхні думки від експериментів з палінням, вживанням спиртних напоїв, наркотиків тощо. Замість цього, підліток йде у світлий і чистий спортивний зал, де замість отрути для організму йому запропонують вправи для його оздоровлення, де замість безцільного перепровадження часу він буде займатися за програмою самовдосконалення, де замість підлості будуть навчати шляхетності, а замість розповідей про вчинки вуличних авторитетів він почує розповіді про майстрів східних єдиноборств, побачить фрагменти їхніх виступів, особисто переконатися в їхньому мистецтві, та й сам згодом зможе продемонструвати свої вміння.

Кожен предмет, що включає в програму навчання, базується на емпіричному базисі – основні факти й дані, на яких ґрунтується навчання. Що стосується емпіричного базису східних єдиноборств як одного з видів бойових мистецтв, то з давніх часів викладання фізичної культури було націлено саме на оволодіння вихованцями прийомів бойових мистецтв.

 Для того щоб перемогти ворога виховувалися сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, тобто все те, що тією чи іншою мірою було присутнє в різних видах спорту, але було сконцентровано тільки в бойових мистецтвах. Тому, починаючи з Древньої Греції й дотепер, людством накопичено величенний досвід навчання бойовим мистецтвам, що передавався з покоління в покоління в різних країнах серед різних народів. Говорячи про теоретичний базис, слід зазначити, що й тут людством накопичений величезний запас знань у вигляді закономірностей і принципів навчання молодих воїнів, що узагальнений і систематизований у численних працях з бойових мистецтв [11, 22, 30].

Сучасні дослідження блискуче підтвердили результати праці «старих» майстрів карате, які емпіричним способом створили техніку величезної руйнівної сили. Хоча ніхто з них не мав фізкультурної освіти й не був обтяжений вченими ступенями й титулами майстрів спорту, вони створили блискучу методику передачі знань і навчання [12]. Методологічний базис складається з двох складових. Перша з них – сформована й апробована система філософських, загальнонаукових і спеціальних підходів до навчання бойовим мистецтвам, а також численні методи, методики, прийоми й способи тренувань.

Друга складова виступає як сформований системний підхід до підготовки воїна. З цього погляду бойові мистецтва характеризуються вмінням володіти не тільки своїм тілом, але й духом, тому що перемагає в остаточному підсумку не техніка рук або ніг, а досконале володіння самим собою, уміння перехитрити супротивника, бути розумніше його. У цей час налічується тільки більше 1500 шкіл і стилів карате, що використають різні філософські, методичні й чисто практичні підходи до навчання. Кращими з них є ті, що сприяють гармонічному розвитку особистості, виховують учнів шанобливо й доброзичливо відноситися до навколишнього світу.

Тому Міністерством освіти і науки України й провідних спеціалістів з фізкультурних вузів і шкіл країни має бути проведений найжорстокіший відбір тих напрямків і стилів східних єдиноборств, які повною мірою відповідають наведеним вище вимогам. І тільки з федераціями видів, що відповідають належним положенням варто укладати договір щодо надання їм права викладання в освітніх установах. Що стосується документа, котрий надає права на навчання різних видів східних єдиноборств в освітніх установах, то це повинна стати ліцензія, видана Міністерством освіти й науки України тим організаціям, які зареєстровані в Міністерстві юстиції України і уклали договір зі спорткомітетами регіонального рівня [16-22, 39, 40].

Документами, що підтверджує інструкторські права людини, яка береться викладати східні єдиноборства в освітніх установах, можуть служити: будо-паспорт міжнародного зразка, картка членства міжнародної федерації одного з видів східних єдиноборств з особистим номером, сертифікат присвоєння чорного пояса (ступеня майстра з будь-якого виду східних єдиноборств), посвідчення кандидата у майстри спорту України (майстра спорту України, майстра спорту України міжнародного класу). Для організації занять з будь-якого предмету навчання необхідна методично грамотно розроблена робоча програма. Такі програми мають більшість існуючих шкіл східних єдиноборств. Заняття з групами початкового навчання рекомендується проводити по 1,5-2 години два рази на тиждень, що цілком погоджується з програмою занять фізичною культурою в освітніх установах.

Варто підкреслити, що заняття східними єдиноборствами містять у собі не тільки вивчення техніки ударів і блоків руками й ногами, але й фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, а також різноманітні спортивні ігри, що формують ці якості.

На відміну від вчителя фізкультури, що звичайно має певну спеціалізацію в спортивних іграх, легкій атлетиці й ін., інструктор з східних єдиноборств є всебічно підготовленим з багатьох видів спорту.

Відповідно всебічно підготовленими будуть і його учні. Побоювання, що при такому масовому охопленні заняттями східних єдиноборств, мистецтво може згодом використовуватися не за призначенням, тобто не для оборони й захисту та спортивних досягнень, не виправдані, тому що початківці займаючись східними єдиноборствами, незабаром змінюють свої погляди на життя й навколишній світ.

Як ми вже відзначали, до навчання східними єдиноборствами можуть бути допущені люди, що опанували базовою технікою школи. Спочатку основні школи східних єдиноборств (таеквондо, карате, сумо, джиу-джитцу, ушу, айкідо, джит-кун-до, в’єтводао та інші) цілком здатні забезпечити такими інструкторами освітні установи великих міст країни. А згодом впровадження занять східними єдиноборствами в систему освіти України, їхні ряди здатні поповнити кваліфіковані фахівці, підготовлені з числа школярів і студентів, здатні охопити всю мережу освітніх установ країни [1, 2, 3].

 Для проведення занять східних єдиноборств в освітніх установах можуть бути виділені як заплановані часи, передбачені для занять фізкультурою, так і факультативні. При проведенні занять з різних видів східних єдиноборств у загальноосвітній установі клас може ділитися на групи (як, наприклад, на заняттях фізкультурою в старших класах – на дівчат і хлопців), одна частина буде займатися східними єдиноборствами, а інша – спортивними іграми, легкою атлетикою й іншими видами спорту на вибір учнів. Альтернативою цьому можуть сформовані спеціалізовані класи з східних єдиноборств і класи з традиційними заняттями фізичною культурою. Для дітей, що з яких-небудь інших міркувань будуть відмовлятися від занять східних єдиноборств, підійдуть класи з заняттями традиційною фізкультурою [1-3, 7-14].

1.5 Особливості формування техніко-тактичних умінь та навичок у карате

Успіх в оволодінні тактико-технічним арсеналом карате цілком залежить від рівня розвитку спеціалізованих якостей учнів: сприйняття (відчуття дистанції, орієнтування на татамі, почуття положення тіла і свободи рухів, почуття удару, почуття часу), уваги, мислення, швидкості реакції та ін. Ці якості розвиваються під час занять під впливом спеціальних вправ.

Перш за все учні повинні розрізняти ознаки ближньої (чика ма), середньої (учи ма) і далекого (то ма) дистанції, а також дистанції для захисту і атаки. При цьому вони повинні враховувати, що ці дистанції залежать від зростання, довжини рук і ніг людини.

Ближня дистанція визначається тим, що з неї можна нанести удар рукою без зміни стійки, з середньої дистанції можна дістати супротивника ударом ногою, а для проведення атаки з дальньої дистанції необхідно, по крайней мере, зробити подшагіваніе [1, 2, 3].

Для розвитку почуття дистанції учні спочатку вимірюють її, торкаючись руками (ближня дистанція), ногами (середня дистанція) або роблячи по кроку назад після торкання ногами (далека дистанція), після чого один з них починає змінювати дистанцію (спочатку рухаючись в напрямку вперед-назад , а потім і в сторони), а інший прагне відновити її. Потім партнери змінюють дистанцію по черзі, а потім кожен реагує на зміну дистанції партнера, намагаючись негайно її відновити.

Для вдосконалення почуття дистанції використовуються і тренувальні пристосування. Так, вправляючись з макиварой або мішком, учні повинні частіше міняти відстань до снарядів і запам'ятовувати ті відчуття, які з'являються при нанесенні ударів з різних дистанцій.

Важливу роль в поєдинку грає зрив дистанції, миттєвий вихід на точну ударну позицію для проведення ефективної атаки. Зрив дистанції учні відпрацьовують в парах, коли один з них по команді різко скорочує дистанцію, а інший намагається її розірвати.

Ведучи поєдинок, маневруючи, атакуючи, захищаючись і контратакуючи, учні повинні вміти в будь-який момент визначати своє місце розташування на татамі щодо його країв і в той же час не відволікатися від дій противника.

Для вироблення вміння орієнтуватися на татамі учням пропонується в обумовлених поєдинках проводити технічні дії у стіни або краю татамі, використовуючи при цьому відходи вперед в сторону, але не тому. Іншим вправою для вироблення почуття дистанції є обумовлений поєдинок, коли одному з партнерів ставиться завдання притиснути іншого до краю татамі і провести атаку, а другому не допускати цього і йти від краю [13-20, 29-38].

Для того щоб ефективно атакувати, захищатися і контратакувати, необхідно вміти контролювати положення свого тіла за допомогою м'язово-рухових відчуттів. Для цього учні повинні спочатку навчитися переносити вагу тіла, не сходячи з місця: вперед-назад, вліво-вправо, вперед-вправо, вліво, вправо, вліво-назад і так далі (так званий човник). Потім вони вчаться переносити вагу тіла, роблячи невеликі подашагіванія в різних напрямках. Після цього відпрацьовуються подвійні подшагіванія, кроки, скрестного кроки і стрибки, при цьому контролюються положення свого центру тяжіння строго в горизонтальній площині і легкість переміщень. І нарешті, відпрацьовується вміння йти від атакуючих ударів противника на місці за допомогою обертання стегон (тає сабаки), подібно до ухилення тореадора від атаки бика [1-11, 40-50].

Почуття свободи рухів створюється шляхом координації рухів, оптимальним чергуванням розслаблення і напруження м'язів. Навчитися вмінню розслаблятися можна за допомогою різних вправ, що включають руху з великою амплітудою, хлистообразного рухів рук і ніг, потряхивания руками і ногами, вільного «падіння» тулуба, піднятих рук і ніг, а також за рахунок уявного представлення свого стану подібно рушнику на вішалці, сплячого кошеня і т. п. Для вироблення розслабленості учні повинні завдавати ударів не напружуючись, на видиху, використовуючи інерцію поступального і обертального руху стегон. Досить ефективні вправи, коли учні різко переходять від напруги до розслаблення і назад. Для вироблення координації рухів застосовують складні вправи, пов'язані з одночасною роботою різних груп м'язів і виконанням рухів різних частин тіла в різних напрямках, наприклад обертання правою рукою вперед, а лівою назад, одночасне жонглювання обручами на лівій руці за годинниковою і правій нозі проти годинникової стрілки і т. п.

Для розвитку почуття удару спеціально застосовуються вправи в нанесенні ударів по макиваре, мішку, лапах, а також вправи з партнером. При нанесенні ударів учень повинен відчути їх форму, різкість, хлесткость, потужність, тривалість і концентрацію енергії в точці удару, а також стан готовності до подальших дій після виконаного удару. Необхідно також враховувати ступінь включення тулуба і стегон в удар, міру їх повороту. Удари слід наносити з різною силою і швидкістю, не забуваючи при цьому про розслаблення в момент закінчення дії удару. Одним з критеріїв правильно нанесеного удару є концентрація енергії в точці удару, коли, наприклад, мішок під час удару залишається нерухомим і вся енергія йде саме в удар, а не в поштовх [1, 2, 3, 6-17, 51].

Почуття часу дозволяє оцінювати момент нанесення удару при атаці, коли він здатний «дістати» противника, а також моменти постановки блоку, відходу з лінії атаки і початку контратаки. Почуття часу полягає в здатності провести певну техніку в момент, коли вона може дати максимальний ефект. Суб'єктивно мікроінтервали часу усвідомлюються і оцінюються в процесі нанесення атакуючих, зустрічних, ударів і постановки захистів від них в поєдинках з різними партнерами.

Під час поєдинку проявляється ряд важливих психічних процесів: м'язово-рухові і зорові відчуття і сприйняття, рухова реакція, мислення та ін. Тому для досягнення перемоги в поєдинку необхідно тонке сприйняття і оцінка обстановки, вміння мислити в найкоротші частки секунди [12-25, 52].

Необхідною умовою проведення ефективних тактико-технічних дій поряд з почуттям часу є розвинене увагу. Без зосередження і розподілу уваги на положеннях і діях противника неможливо швидко реагувати власними діями і рухами у відповідь на появу відповідних подразників. Найважливішим властивістю уваги, без якого неможливо вивчати карате на належному рівні, є його інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь його спрямованості на певні дії. Чим більше зосереджено увагу на тому чи іншому дії, тим більше його стійкість. Хоча сам характер поєдинків, в яких постійно міститься загроза отримати удар, привертає до інтенсивного і стійкого увазі, дуже часто на тренувальних заняттях при відпрацюванні технічних дій увагу учнів буває розсіяно, не спрямоване на правильне виконання того чи іншого технічного прийому, а відволікається різними факторами ( розмови і репліки товаришів, сторонні шуми і звуки під час занять і ін.). Все це значно знижує якість засвоєння технічних дій. ому учні повинні виробляти в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних вправах. Це прагнення може бути засноване тільки на великий інтерес до занять, до його результатами. Слід на першому ж занятті вселити учням, що формальне ставлення до справи не призведе до гарних результатів. Всі справи потрібно робити зосереджено. «Болтая, що не готуйте рис», - радить володар чорного пояса в кенпо-карате і докторського ступеня в спортивній психології Джон Ля Туррета [1, 2, 3, 53-57].

Перед кожним заняттям вкрай важливо нагадувати учням про необхідність уваги до всіх виконуваних вправ, вчити їх вмінню відволікатися від усього стороннього під час занять і зосереджуватися тільки на своїх діях. Перед початком занять корисно провести сидячу медитацію для настройки їх уваги на оволодіння досліджуваної техніки, на правильність виконання вправ.

Важливу роль в поєдинку грають також зосередженість, вміння розподіляти і перемикати увагу. Зосередженість уваги – це виділення обмеженого кола об'єктів, на які воно спрямоване; розподіл уваги – утримання в полі уваги одночасно декількох об'єктів; перемикання уваги – це навмисний перенесення уваги з одного об'єкта на інший.

Під час поєдинку учень повинен вміти розподіляти увагу не тільки на положення і дії супротивника, але і на своє становище і свої дії. У зоні сприйняття учня під час поєдинку знаходяться: положення противника, відстань до нього і напрямок його переміщення, власне становище, стан і дії судді, репліки глядачів. Природно, що увага учня не може одночасно розподілятися на таку велику кількість об'єктів. Тому з учнями необхідно відпрацьовувати вміння зосереджувати увагу на декількох найважливіших об'єктах, таких як положення противника, напрямок його переміщення і відстань до нього, а також положення власного тіла, рук і ніг. Зазвичай новачок сприймає 2-3 об’єкти одночасно, тоді як майстер – 5-6. Природно, що чим більший об’єм уваги, тим легше орієнтуватися під час поєдинку і реагувати на миттєві зміни обстановки.

У поєдинку дуже часто виникає необхідність переключатися від одних дій до інших: від маневрування переходити до атаки, від ударних дій до захисних і навпаки. Все це вимагає великої швидкості перемикання уваги і реакції [1-12, 23].

Дуже часто під час поєдинку суперники вдаються до всіляких фінтам і пасток, провокуючи свого опонента на певну атаку або контратаку, за якою слід заздалегідь підготовлена ​​контратака у зустрічній або відповідної формі. Тому в поєдинку доводиться уважно диференціювати дії противника, щоб не потрапити в пастку чи не «купитися» на хитрий фінт.

Значну роль в поєдинку грають для глядачів і руховий аналізатори. Наприклад, якщо противник переніс вагу тіла на задню ногу, то, швидше за все, їм готується атака або удар назустріч, якщо на передню - то напевно він буде йти або назад, або в сторону з подальшою контратакою. Таким чином, для суперників, провідних поєдинок, характерна певна спрямованість уваги. Оцінюючи всі обставини поєдинку, зосереджуючи свою увагу на противника, кожен з них все помисли направляє на те, щоб, з одного боку, не пропустити атаку, а з іншого - підготувати і точно визначити момент для своєї атаки або контратаки. Залежно від значення тих чи інших конкретних положень або дій (тобто створюють вони загрозу, чи є можливість використовувати їх з вигодою для себе) увагу суперників зосереджується на цих положеннях або діях. При цьому в кожному конкретному випадку необхідно вміти оцінити ситуацію, що виникла, передбачити можливі подальші дії, як свої, так і суперника, і при необхідності негайно прийняти рішення і реалізувати його. Всі ці уявні операції відбуваються надзвичайно швидко.

Істотне значення для успіху в поєдинку має правильна орієнтування, що складається в миттєвому сприйнятті положення противника, дистанції до нього, а також власного становища на татамі. В результаті правильного орієнтування миттєво оцінити ситуацію і моментально свідомо чи несвідомо приймається рішення на подальші дії [6-18, 23, 58-62].

Важливу роль в оволодінні мистецтвом карате грає і мислення, коли учні спільно з Учителем або товаришами розбирають конкретні ситуації під час поєдинку або при виконанні ката (бункай) або самі продумують шляхи вдосконалення будь-якого технічного дії. Для розвитку мислення, необхідного в карате, учні повинні опановувати знання з анатомії, біомеханіки, психології, фізіології та ін. Одним з найважливіших умов розвитку мислення є самопізнання, коли учень ретельно обмірковує наявні в нього недоліки у фізичній, психологічній, технічної, тактичної, теоретичної підготовці, обговорює ці недоліки з Учителем і товаришами, обмірковує заходи наявні в нього недоліки у фізичній, психологічній, технічної, тактичної, теоретичної підготовки, обговорює ці недоліки з Учителем і товаришами, обмірковує заходи і способи по їх усуненню і розподіляє ці заходи і способи по етапах навчання.

Під час поєдинку учням доводиться постійно думати про те, як підготувати і провести атаку або контратаку, як захищатися від тих чи інших дій того чи іншого противника, як взагалі побудувати сам поєдинок (в атакуючій, контратакуючої або захисній манері). Так, готуючи атаку або контратаку і користуючись для цього маневруванням і фінтами, учень намагається вибрати потрібну для ударів дистанцію, знайти вигоду в незручному положенні противника, а в разі несподіваної атаки або контратаки противника миттєво відреагувати захистом. Все це можливо лише в процесі ретельного обмірковування своїх дій під час тренувальних занять, усвідомлення що виникають м'язово-рухових відчуттів, їх зіставлення з «зразками» рухів, пошуку оптимальних варіантів виконання. При цьому Учитель повинен ставити перед учнями завдання не механічного виконання тих чи інших дій (ударів, блоків і т. п.), А усвідомлення їх тактичної спрямованості, рухових завдань і біомеханічних принципів їх виконання [11, 27, 32, 63].

Мислення учнів добре розвивається в обумовлених поєдинках, коли кожен з них виконує індивідуальну задачу, а також в поєдинках з партнерами, відмінні за манерою ведення бою (наприклад, з партнером-агресором, з партнером-лівшею). При цьому учневі дається спеціальне завдання, яке він повинен виконати в залежності від манери дії його партнера. Після поєдинку Вчителю необхідно в обов'язковому порядку проаналізувати разом з учнями, наскільки правильно вони виконували поставлені завдання, як їм заважало при виконанні поставлених завдань, наскільки уважними і спостережливими вони були.

Процес прийняття рішення під час поєдинку значно прискорюється при чіткому знанні учнями типових ситуацій, розучених на тренувальних заняттях. До таких типових ситуацій відносяться: положення противника, розподіл ваги його тіла, переміщення і удари, а також положення противника після атаки або захисту. Щоб запам’ятати велику кількість типових положень і відповідні дії на них, учневі потрібна хороша зорова і м’язово-рухова пам’ять.

Ефективне використання тактико-технічного арсеналу неможливо без розвитку швидкості реакції. Для цього під час занять доцільно раптово змінювати умов виконання вправ, на що учні повинні миттєво реагувати діями, виробляти у займаються установку на максимально швидке і точне реагування на різні подразники – сигнали, покази, удари і інші, долати напруженість і скутість в рухах окремих учнів, вчити їх умінню управляти своїми діями.

Для розвитку швидкості реакції доцільно використовувати імітаційні вправи на початку занять після відповідного розігрівання м’язів, коли увага і нервово-м’язовий апарат учнів ще не стомлені навантаженнями. При виконанні імітаційних вправ учням дається завдання зреагувати відповідним чином на ту чи іншу дію або сигнал Вчителі. Наприклад, у вправах з лапами при піднятті правої руки з лапою миттєво нанести по ній удар лівою рукою, а при піднятті лівої – правою. Для розвитку швидкості реакції корисно застосовувати вправу, в якому один партнер завдає легкі і швидкі прямі удари руками і ногами, а інший, стоячи біля стінки, захищається за допомогою ухилів і відходів в сторону (тає сабаки) [1, 10, 33, 64].

Важливу роль в карате грає кіме. Кіме – це вибух енергії, сконцентрований в одній точці, який відбувається тільки на останньому відрізку траєкторії удару або блоку, в момент, коли всі частини тіла напружені і ударна поверхня рухається з максимальною швидкістю. Кіме дуже короткочасно і є інтенсивної концентрацією енергії, посиленою силою духу. Без кіме удари і блоки просто неефективні. Кіме має збігатися з акцентованим криком, який виходить з низу живота, а не з горла. Акцентований крик підтримує проведене технічне дію і дозволяє значно посилити силу удару або міць блоку [41-45, 65-69].

Варто окремо зупинитися на емоційно-вольових якостях.

Під час тренувальних занять, при складання кваліфікаційних іспитів, в поєдинках на змаганнях учням постійно доводиться долати труднощі, перепони і перешкоди. В процесі їх подолання у них виникають різноманітні емоції. Наприклад, стану підйому, внутрішньої зібраності і наснаги, що виникли в результаті успішного подолання труднощів, активізують учнів, роблять їх більш рішучими і ініціативними, і навпаки, невміння долати виниклі труднощі викликають у них стану невпевненості та пригніченості, сковують їх, позбавляють рішучості та ініціативності.

У всіх діях учнів на тренувальних заняттях, під час змагань і складання іспитів проявляються їх вольові якості. Наприклад, високий темп поєдинку вимагає цілеспрямованості і наполегливості; швидкий перехід від маневрування до атаки, а від захисту до контратаки – рішучості та ініціативності; протидія чужий манері ведення поєдинку і нав'язування своєї - активності; негайне виконання зауважень судді – дисциплінованості; робота на випередження - сміливості; і т. д. Ці якості виробляються як при виконанні спеціальних завдань і вправ на заняттях, так і в результаті психологічного впливу Вчителі та самостійної роботи [1, 2, 3, 46-50].

У тактиці ведення поєдинку необхідно відзначити і ще такий важливий аспект, як правильне дихання. Вдих забезпечує організм запасом енергії, видих ж розподіляє цей запас по тілу. Тому дуже важливо концентрувати увагу на видиху, на поширенні, розподілі енергії, тоді як вдих - постачання її, проводиться несвідомо, автоматично. Будь-який удар, будь-яка атака повинні проводитися на видиху і, якщо можливо, тоді, коли противник робить вдих, тому що в цей момент він найбільш вразливий.

Розвиток спеціалізованих якостей вимагає щоденної ретельної, копіткої роботи на заняттях як в складі групи, з партнерами, так і індивідуально, в тому числі і в домашніх умовах. У процесі цієї роботи доцільно застосовувати різні снаряди і пристосування. Без такої роботи неможливий прогрес в оволодінні тактико-технічним арсеналом карате [1, 2, 3].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження полягала в дослідженні впливу секційних занять з карате-до на показники функціональної і фізичної підготовленості юнаків 12-13 років.

У зв’язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури в напрямку вивчення проблеми особливостей занять карате фудокан, як частини традиційного карате.

# 2. Оцінити показники функціонального розвитку дихальної і серцево-судинної систем хлопців 12-13 років, які займаються в секції з карате.

3. Оцінити показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юнаків, які займаються в секції з карате.

4. Визначити вплив річних занять з карате на показники функціональної та фізичної підготовленості хлопців 12-13 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом школярів, зокрема під час секційних занять з карате.

3. Оцінка показників, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи організму:

- індекс Робінсона, ум.од. Цей показник розраховували за формулою: ІР=ЧСС у спокої (уд/хв) Х САТ (систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.) / 100, ум.од.

Цей показник характеризує систолічну роботу серця. Чім він вищий, тим більша функціональна здатність серцевого м’язу. Таким чином, чим нижче ІР у спокої, тім вищі максимальні аеробні можливості індивіду.

- індексу Кердо. Оцінка викиду крові міокардом здійснювали за допомогою індексу Кердо за формулою:

Індекс Кердо = АТдіаст./ЧССсп., ум.од.

Норма індексу Кердо близько одиниці.

- коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК). Оцінку функціонування серцево-судинної системи здійснювалися за формулою:

КЕК= (АТсіст. – АТдіаст.) ЧСС сп., ум.од.

Норма КЕК близько до 3600. У досліджуваного реєструють величину частоти серцевих скорочень у стані відносного спокою (ЧСС1, уд/хв за 10 секунд) і після штучно створеного психоемоційного стресу (ЧСС2, уд/хв за 10 секунд), який досягається тоді, коли реципієнту пропонується вголос максимально швидко і правильно віднімати по цілому непарному числу з цілого непарного числа (наприклад, 5 з 333) упродовж 30 секунд.

- індекс Руф’є.

індекс Руф’є розраховували за формулою:

 Здійснювали 23 присідання за 30 с.

 Де: ЧСС1 – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

 ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи).

 ЧСС3 – за 1 хв. через 2 хв. після навантаження (сидячи).

 Оцінка індексу: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

- коефіцієнт витривалості (КВ). Розраховували за формулою:

Коефіцієнт витривалості (КВ) = ЧСС уд/хв•10/ПТ мм.рт.ст., ум.од,

Де ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв;

ПТ – пульсовий тиск (визначається за різницею між систолічним та діастолічним тиском, мм.рт.см), 10 – константа.

У нормі коефіцієнт витривалості (КВ) дорівнює – 16-18 умовних одиниць.

Підвищення показника КВ вказує на послаблення діяльності серцево-судинної системи, ослабленості міокарду, при зменшені КВ – на посилення функціональних можливостей системи кровообігу.

Значення коефіцієнта витривалості (КВ, у.о):

1) 12 і менш (високий рівень, 5 балів).

2) 13-15 (вище середнього рівня, 4 бали).

3) 16-20 (середній рівень, 3 бали). Рекомендується збільшити обсяг фізичного навантаження за рахунок поступового підвищення аеробних навантажень. Знизити силові, швидкісно-силові навантаження.

4) 21-25 (нижче середнього рівня, 2 бали). Не застосовувати цілеспрямований розвиток силових та швидкісно-силових навантажень. Слід активно використовувати дихальну гімнастику у процесі занять.

5) 26 і більш (низький рівень, 1 бал). Основне фізичне навантаження повинно бути в аеробному режимі.

4. Оцінка показників, що характеризують функціональний стан дихальної системи організму:

 - за пробами Штанге і Генчі (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху);

 - життєвий індекс (ЖІ, мл/кг), за формулою: ЖІ=ЖЄЛ/масу тіла;

- за індексом Скібінського, який визначали за формулою:

ІС=ЖЄЛ• t3дих.на вдиху / 100ЧСС4, де

ЧСС4 – пульс після затримання дихання на вдиху; індексом Скібінського (ІС). На думку більшості фахівців, індекс Скібінського характеризує не тільки потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії, але і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу: ІС = ЖЄЛ • Твид / ЧСС, де ІС – індекс Скібінського, у.о.; ЖЄЛ – фактична величина життєвої ємності легенів, мл; Твид – час затримки дихання на видиху, с; ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв.

5. Оцінка показників, що характеризують психофізичний стан організму:

- показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес (ПРС) розраховували за такою формулою:

ПРС = ЧСС2 / ЧСС1

де ПРС – показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, у.о.; ЧСС1 – частота серцевих скорочень в умовах відносного спокою, уд/хв за 10 секунд; ЧСС2 – частота серцевих скорочень після психоемоційного стресу, уд/хв за 10 секунд (заміри здійснювали під час змагань).

Величини ПРС >1,3 у.о. свідчать про низький ступінь стійкості до стресу серцево-судинної системи до зовнішніх і внутрішніх дій різного характеру.

- стійкість уваги. Для тестування використовувалися спеціальні таблиці, на яких були зображені 20 переплутаних ліній. Кожна з ліній починалася внизу і закінчувалася обов’язково вгорі тестового бланка. Потрібно переглянути всі лінії знизу-вгору і визначити, в якій клітині закінчувалася кожна лінія. Тест необхідно було виконати тільки шляхом візуального контролю. Оцінювалося час виконання тесту (додаток А).

- психоемоційний стан (САН).Для визначення самопочуття, активності й настрою юних спортсменів використовували методику «САН».

Цей бланковий тест використовувався нами для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (за першими буквами цих функціональних станів і названий опитувальник).

Сутність оцінювання полягає в тому, що випробовуваних учнів просять співставити свій функціональний стан з ознаками за багатоступінчатою шкалою.

Шкала ця складається з індексів (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), розташованих між 30 парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп виконання функцій (активність), силу, здоров’я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій) (табл. 2.1.1).

Випробовуваний повинен вибрати й позначити цифру, яка найточніше відображає його стан у момент обстеження. При обробці ці цифри перекодовують таким чином: індекс 1, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності й поганому настрою, береться за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2 бали; індекс 3 – за 3 бали і так до індексу 7 із протилежного боку шкали, який відповідно береться за 7 балів (полюси шкали постійно змінюються).

Код для отримання результатів:

питання на самопочуття – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

питання на активність – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

питання на настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отже, позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих «приведених» балах і розраховується середнє арифметичне – як в цілому, так і окремо по активності, самопочуттю й настрою. При аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Це пояснюється тим, що в людини після відпочинку оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. А в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Середній бал шкал, що свідчить про сприятливий стан випробовуваного, знаходиться в межах оцінки 5 і вище. Оцінки 4 й нижче вказують на зниження самопочуття, активності, настрою учня. Низький рівень цих показників указує на те, що випробовуваний зазнає труднощів в адаптації й потребує допомоги.

Мета опитувальника – оперативна оцінка самопочуття, активності і настрою. Низька оцінка – < 30 балів; Середня – 30-50 балів; висока – > 50 балів. Розраховуються також окремо у балах рівень самопочуття, активності і настрою.

Таблиця 2.1.1

Бланк для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою школярів

|  |
| --- |
| Необхідно вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає Ваш стан на даний момент (1 – поганий стан, 7 – відмінний стан) |
| Характеристика стану | Варіант відповіді | Характеристика стану |
| Добре самопочуття | 7 6 5 4 3 2 1 | Погане самопочуття |
| Відчуваю себе сильним  | 7 6 5 4 3 2 1 | Відчуваю себе слабким |
| Пасивний | 1 2 3 4 5 6 7 | Активний |
| Малорухливий | 1 2 3 4 5 6 7 | Жвавий |
| Веселий | 7 6 5 4 3 2 1 | Сумний |
| Гарний настрій | 7 6 5 4 3 2 1 | Поганий настрій |
| Працездатний | 7 6 5 4 3 2 1 | Розбитий |
| Повний сил | 7 6 5 4 3 2 1 | Знесилений |
| Повільний | 1 2 3 4 5 6 7 | Швидкий |
| Бездіяльний | 1 2 3 4 5 6 7 | Діяльний |
| Щасливий | 7 6 5 4 3 2 1 | Нещасний |
| Життєрадісний | 7 6 5 4 3 2 1 | Похмурий |
| Напружений | 7 6 5 4 3 2 1 | Розслаблений |
| Здоровий | 7 6 5 4 3 2 1 | Хворий |
| Байдужий | 1 2 3 4 5 6 7 | Захоплений |
| Спокійний | 1 2 3 4 5 6 7 | Схвильований |
| Захоплений | 7 6 5 4 3 2 1 | Сумовитий |
| Радісний | 7 6 5 4 3 2 1 | Сумний |
| Відпочилий | 7 6 5 4 3 2 1 | Втомлений |
| Свіжий | 7 6 5 4 3 2 1 | Виснажений |
| Сонливий | 1 2 3 4 5 6 7 | Збуджений |
| Бажання відпочити | 1 2 3 4 5 6 7 | Бажання працювати |
| Спокійний | 7 6 5 4 3 2 1 | Стурбований |
| Оптимістичний | 7 6 5 4 3 2 1 | Песимістичний |
| Витривалий | 7 6 5 4 3 2 1 | Втомлений |
| Бадьорий | 7 6 5 4 3 2 1 | Млявий |
| Міркувати важко | 1 2 3 4 5 6 7 | Міркувати легко |
| Неуважний | 1 2 3 4 5 6 7 | Уважний |
| Повний надій | 7 6 5 4 3 2 1 | Розчарований |
| Задоволений | 7 6 5 4 3 2 1 | Незадоволений |

6. Оцінка показників фізичної підготовленості за наступними тестами:

- стрибки на скакалці за 1 хв, разів;

* метання м’яча в ціль, балів;
* статична рівновага – тест «Фламінго». Він полягав в балансування на одній нозі на підставці певного розміру. Металічна підставка мала наступні розміри: довжина – 50 см, висота – 4 см, ширина – 3 см. Її поверхня покривалася матеріалом (товщиною не більше 5 мм), який, по-перше, робив підставку безпечною, а по-друге, забезпечував хороше щеплення ноги з опорною поверхнею. Дві опори (по 15 см довжиною і по 2 см шириною) забезпечували підставці хорошу стійкість. Оцінка: результатом тесту було число спроб, які школяр затратив на те, щоб зберегти стійке балансування на опорі протягом 1 хв.
* човниковий біг 14×4м, с. Виконувався у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях, в секундах.
* динамічна рівновага: три перекиди вперед. Учень стає на край матів, покладених у довжину, прийнявши основну стійку. За командою він приймає в. п. упор присівши і послідовно, без зупинки виконує три перекиди вперед, прагнучи зробити це за мінімальний проміжок часу. Результат – фіксується час виконання завдання, в секундах;
* динамічна рівновага за тестом, запропонованим Л. П. Сергієнко біг по гімнастичній лаві. На відстані 1,5 м від стартової лінії ставиться гімнастична лава вузькою стороною угору. Учень пробігає з максимальною швидкістю по гімнастичній лаві вузької сторони. Результат – визначення часу бігу від лінії старту і назад, в сек.
* стрибок у довжину з місця, см;
* стрибок у висоту з місця, см;

Спеціальна ФП:

* поздовжній шпагат, см;
* поперечний шпагат, см;
* «Міст», см;
* пропущені тенісні м’ячі, кількість. На відстані 5 метрів знаходиться той, хто тестує, він виконує 20 кидків м’яча у бік того, хто випробовує тест. Основне завдання відбити або зловити м’ячі. Підраховується кількість пропущених м’ячів;

- кидки набивного м’яча, 4кг, м;

- підтягування на високій перекладині, разів;

- згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів;

- кількість ударів за 10 с;

- 25 стрибків на двох ногах між 2 гімнастичними скамійками, с;

- утримання ніг у висі з вагою 1 кг, с;

- позиція «шест», с;

- оцінка показу базових прийомів карате, бал.

7. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t) [45].

2.3 Організація дослідження

У дослідженні приймали участь юнаків 12-13 років, які займаються в секції з карате-до Фудокан на базі центру традиційного карате фудокан «Satori» (Сатори) м.Запоріжжя в загальній кількості 25 осіб під керівництвом тренера-викладача, майстра спорту з карате-до (1 дан Fudokan-Shotokan Karate-Do Expert), члена федерації бойових мистецтв м. Запоріжжя з карате-до Лукашева Максима Леонідовича.

В ході педагогічного експерименту визначали ефективність занять карате-до фудокан в умовах позашкільної секції з метою впливу на показники функціональної та фізичної підготовленості юнаків 12-13 років.

Секційні заняття проводилися 5 днів на тиждень по 1,5 години.

Завданнями занять в спортивній секції зі східних єдиноборств були:

* розвиток і популяризація видів східних єдиноборств в Україні;
* залучення молоді до занять спортом та пропаганда здорового способу життя;
* підвищення спортивної майстерності учнів;
* вдосконалення функціонального стану учнів;
* навчання навичкам самооборони.

Всі вправи, що застосовувалися під час занять ми умовно розподілили на 2 групи:

1) вправи для розвитку м’язових груп, що несуть основне навантаження при виконанні прийомів чи змагальних дій;

2) вправи, що подібні за структурою рухам з технікою прийомів, що виконуються в умовах, які змінюються і сприяють розвитку певної якості. Відповідно до засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться вправи, що, по-перше, відповідають за режимом роботи організму руховим здібностям у реальному поєдинку, по-друге, вони здатні підвищити рівень функціональних можливостей, що є наявним в організмі, і по-третє, забезпечують необхідну енергетичну основу для вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

Отже вправи добиралися наступним чином:

* вимагають переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру;
* характеризуються максимальною інтенсивністю і потужністю здійснюваних зусиль в швидкісно-силовому ритмі;
* здійснюють мобілізацію координаційних здібностей організму в умовах регламентованої програми виконання рухів.

Переважною спрямованістю процесу фізичної підготовки був розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей, гнучкості та координаційних здібностей.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей ми широко використовували, як і на попередньому етапі підготовки, однак вони носили більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціалізованих діях.

Велика увага приділялася розвитку швидкості й точності реагування в умовах взаємодії спортсменів у роботі в парах. Ефективними засобами ми вважаємо ігрові вправи та рухливі ігри: «Хитрий м’яч», «Ривок за м’ячем», «Дожени», «Слухай сигнал», «Удар в стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою».

Зі спеціальних вправ ми застосовували наступні: виконання ударів по снарядах з різних дистанцій; швидкісні пересування кроками вперед, назад в боки; швидкісні пересування по татамі в різних напрямках.

Вправи для розвитку гнучкості: пружисті присідання в бойовій стійці; похитування на випаді, намагаючись дістати стегном до п’ятки ноги, що стоїть попереду; випади максимальної довжини з низького сіду почергово в один і другий боки; з положення випаду стрибком прийняти бойову стійку та стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випаду тягнутись рукою й тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на другу, махові вправи ногами. Вправи для розвитку координаційних здібностей каратистів ми застосовували для удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Координаційні здібності лежать в основі діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються в процесі змагального поєдинку. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись від одних дій до других, вибирати момент для початку дій – найбільш значущі спеціалізовані уміння каратистів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності ми розвивали за допомогою рухливих і спортивних ігор, акробатичних вправ, комбінованих естафет (які включали біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо), вправ з жонглюванням предметами. Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей були: виконання ударів по мішені, що рухається; виконання випаду з бойової стійки, піймати м’яч, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку з виконанням ухилень та ударів руками та ногами; стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери; виконання складних бойових дій з обумовленим і необумовленим завершенням.

Завданнями техніко-тактичної підготовки на цьому етапі були: сформувати у спортсмена базовий арсенал техніко-тактичних прийомів та дій, який відповідав би його індивідуальним особливостям. Основні положення та рухи: удосконалення усіх різновидів пересувань; поєднання пересувань зі зміною позицій, імітацією ударів, нанесенням ударів на мішках та снарядах; імітація виконання підсічок та кидків; поєднання різновидів пересувань: крок-стрибок-випад, стрибок-крок-випад; випад-випад; стрибок-крок. Варіативне виконання пересувань за амплітудою та швидкістю. Атакувальні дії. Прості атакувальні дії з нанесенням ударів руками та ногами різними способами та у різні залікові зони залежно від дистанції та бойової стійки суперника. Відпрацювання техніки ударів руками та ногами в тулуб та голову. Підсічка під дві ноги, кидок через стегно з різними варіантами добивання. Удосконалення складних атакувальні дій: з фінтами (одним і декількома), з діями на передню руку суперника (удаваними та дійсними), комбінованих. Відпрацювання техніки виконання дій на нижні кінцівки суперника з різних позицій – бокова, фронтальна. Удосконалення атакувальних дій зі зміною дистанційних і моментних характеристик у взаємодії з партнером (тренером). Контактові дії з випередженням, зі зміщенням, з ухиленням. Робота на ближній дистанції: тактичні особливості застосування. Захисні дії. Удосконалення техніки захистів: руками, ногами, тулубом; поєднання різних варіантів захисту. Техніка виконання захистів відбиванням, підставлянням, відведенням, відступом. Захист в партері. Тактичні різновиди захистів – локальні та універсальні. Відповіді зі зміною лінії атаки і без зміни, без затримки та із затримкою. Удосконалення захистів з відповідями та контратак у ситуаціях з вибором між альтернативними діями партнера (тренера). Індивідуальні заняття, навчальні та тренувальні поєдинки із завданням формування арсеналу бойових дій, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена (антропометричні показники, розвиток фізичних якостей, рухові реакції, властивості пам’яті, уваги, мислення). Бойова практика із завданням формування індивідуального стилю тактичної (бойової) діяльності та здатності змінювати тактику бою залежно від тактики суперника та ходу поєдинку. Удосконалення навичок суддівства поєдинків у ролі бокового судді.

Наприкінці педагогічного експерименту з метою визначення ефективності занять карате-до фудокан в умовах позашкільної секції повторно оцінили показники функціональної та фізичної підготовленості юнаків 12-13 років.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На користь необхідності й доцільності вивчення різних видів східних єдиноборств свідчить те, що вони є засобом етичного й естетичного виховання, системою розвитку фізичної та духовної культури особистості, засобом підготовки допризовної молоді, особового складу Збройних сил, Міністерства внутрішніх справ України, спецслужб та інших військових державних організацій.

Ілля Йорга − засновник «Фудокан карате-до», будо-синтезу культур Сходу й Заходу з домінуванням європейської наукової думки в галузі фізичної культури та спорту.

Міжнародна федерація традиційного карате Фудокан (ITFКF) виникла на території Європи у 1980 р (на сьогодні вона називається Всесвітньою федерацією традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF).

Про унікальність створеної організації свідчить той факт, що вперше карате-організацію такого рівня та масштабу створив європеєць, серб за національністю – професор, доктор медицини Ілля Йорга [7, 8].

Принципи, покладені в основу карате Фудокан, – це принципи всіх східних бойових мистецтв, особливо японських, які модифіковані разом з іншими світовими традиціями. У Фудокані важливими є також моральні категорії та відповідні філософські ідеї, а точні наукові знання − це тільки способи для розʼяснення його головних принципів.

Сучасні погляди й знання техніки Фудокану ґрунтуються на досвіді Японської асоціації карате (JKA), Шотокан карате, а також на специфічних знаннях Йосітаки Фунакосі, Тецуі Мурокамі, Тайдзі Казе, Хідетаки Нісіями, а також на досягненнях інших стилів карате та їхніх методів [6].

Окрім цього, базова техніка цього стилю містить техніку Шотокану, Ґодзю-рю, Сіто-рю й Вадо-рю та ґрунтується на глибоких знаннях майстра Йорги у сфері техніки й тактики, фізіології, біомеханіки рухів у карате, а також принципів фізичного та духовного розвитку.

Головною відмінною рисою майстра Іллі Йорги є струнка технологія, побудована на змісті, закономірностях, принципах і методах, які забезпечували глибину у викладенні основних глобальних ідей у сфері руху, дихання та харчування. Будучи у своїй основі просвітницьким органом, на сьогодні ще досить молода, динамічна освітня організація − Всесвітня федерація традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF) − уже широко відома в Європі та у всьому світі. Вона має високий рейтинг як у Європейській федерації традиційного карате-до (ETKF), так і в Міжнародній федерації традиційного карате-до (ITKF). Сьогодні Всесвітня федерація традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF), якою керує засновник Фудокан карате-до, професор, доктор медицини Ілля Йорга, котрий має 10 Дан карате, обʼєднує провідних інструкторів, тренерів, керівників національних і клубних організацій Фудокан Карате-до у всьому світі, у тому числі й в Україні. У свій час за активну діяльність у розвитку традиційного карате-до Всесвітня федерація традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF) отримала високу оцінку професора Хідетаки Нісіями.

Три ідеограми слова «фудокан» означають: «міцність», «стабільність», «будинок». Дослівно «фудокан» – будинок зі стабільним фундаментом.

Особлитвостями впливу занять карате-до фудокан на тих, хто займається є наступні положення.

Отже, сувора регламентація і чітка організація занять карате привчають тих, хто займаються до зібраності і уважності. Груповий метод навчання карате, коли займаються одночасно виконують одні і ті ж технічні дії, сприяє виробленню відповідного емоційного фону, стимулюючи підвищену працездатність.

На заняттях карате успішно вирішуються завдання загального фізичного розвитку, різнобічно удосконалюються рухові здібності людини. Вправи, що застосовуються в карате і відпрацьовуються технічні дії рівномірно впливають на всі групи м’язів, на відміну, наприклад, від футболу і бігових видів спорту, де переважне розвиток отримують м’язи ніг; тенісу та гімнастики, де в більшій мірі задіяні м’язи рук і т. д.

Різноманітні технічні елементи забезпечують всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму, одночасно надаючи вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищуючи її пластичність.

Використовувані в карате методи психофізичного виховання вживаються і з метою вироблення певних морально-вольових якостей, навичок саморегуляції, що дозволяють протистояти стресам і перевантаженням сучасного світу, даючи людині можливість сконцентрувати сили на досягненні своєї життєвої мети, на вирішенні конкретної задачі, визначеної проблеми. Заняття карате сприяють розвитку соціальної активності, цілеспрямованості. Усвідомлення власної сили, як правило, знижує агресивність. Будь-який вид спорту веде молодь з підворіть і барів в зали і на стадіони. І карате в цьому плані не є винятком.

При роботі з початківцями основна увага приділяється їх загальної фізичної підготовки – 40-45%, технічну підготовку – 35-40%, питань морально-етичного виховання – 20-25% загального тренувального часу. На цьому етапі одночасно з розвитком основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), вивченням техніки стійок і переміщень, нанесення ударів і постановки блоків, формуванням вольових якостей значна увага приділяється психологічній підготовці займаються, їх етичному та естетичному вихованню.

Для загальної фізичної підготовки використовуються загально-розвивальні вправи, вправи на гімнастичних снарядах і з предметами (обтяженнями), акробатика, біг і спортивні ігри.

В ході технічної підготовки здобуваються знання, вміння і навички формування стійок і переміщення в них, нанесення ударів і постановки блоків, доглядів з лінії атаки, захоплень противника, виведення його з рівноваги з подальшими кидками, больовими і задушливими прийомами.

Морально-етичного виховання сприяють знання про історію та традиції карате, існуючих школах і стилях, нормах і правилах поведінки займаються карате в повсякденному житті, правил етикету на заняттях.

Основні форми тренування на цьому етапі – спеціалізовані і комплексні заняття з фізичної, спеціальної, технічної, морально-етичної та психологічної підготовки, з поступовим збільшенням загального обсягу отриманих відомостей і тренувальних навантажень і в меншій мірі їх інтенсивності.

Тривалість першого етапу становить від 1,5 до 2 років.

Основне завдання другого етапу – підвищення рівня тренованості, розвиток спеціальних якостей і навичок, специфічних для займаються карате, набуття спортивної форми та участь в змаганнях, вдосконалення морально-вольової та психологічної підготовки, інтелектуальний і духовний розвиток.

Фізична підготовка займає 15-20% загального часу і сприяє в основному подальшому розвитку рухових якостей у загальній тренованості, зміцненню ударних поверхонь і «набиванні» окремих частин тіла. Підвищується питома вага спеціальної фізичної підготовки (35-50% загального часу): удосконалювання технічних навичок в ускладнених умовах (нанесення ударів з незручних положень, в стрибку і т. п.); вдосконалення тактики поєдинків з різними за манерою ведення бою противниками. У вивченні ката (35-45% загального часу) більше уваги приділяється осмисленню виконуваних дій (бункай), вивчення ката зі зброєю (бо, дзе, тонфа, нунчаку).

Основними засобами на цьому етапі служать спеціальні вправи в техніці і тактиці (Дзію іппон), техніці володіння зброєю (утримання, жонглювання, балансування, обертання).

Теоретична підготовка на цьому етапі присвячена вивченню матеріалів по загальним засадам організації занять, впливу занять карате на статуру, моторні і духовні властивості особистості, правомірності застосування прийомів карате для самооборони і оборони інших громадян від нападу з боку беззбройних і озброєних осіб.

Основні форми занять на другому етапі – спеціальні і комплексні заняття з фізичної, технічної і тактичної підготовки з застосуванням індивідуальних і групових методів навчання. Зростає питома вага змагального і самостійного методів підготовки учнів. Стабілізується загальний обсяг фізичного навантаження на заняттях, триває підвищення інтенсивності виконання вправ.

Методи розвитку фізичних якостей набувають комплексний характер і переважно спрямовані на розвиток спеціалізованих сприйнять (почуття свободи рухів, удару, часу), Уваги, мислення, координації рухів, швидкості реакції, рухової пам’яті.

На другому етапі більше уваги приділяється спеціальній підготовці, яка досягається конкретними вправами для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності і витривалості з урахуванням віку і статі займаються.

Тривалість другого етапу становить 4-5 років.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток специфічних якостей учнів, необхідних їм при занятті карате: реакції, гнучкості, спритності.

Типовою тренуванням для розвитку гнучкості є така, коли всі вправи виконуються по кілька разів з великою амплітудою, свого роду «хореографічна композиція», що має свій сценарій, свою логіку і визначені функціональні ланки, з обов’язковими паузами після кожного виконаного комплексу (функціональної ланки), які заповнюють вправи на розслаблення і дихальні вправи.

При розвитку швидкості реакції часто застосовують вправи, під час яких учень стає біля стіни з завданням ухилитися від кинутого в нього предмета (тенісного або футбольного м’яча, гумової подушки). Дуже корисні всілякі ігри («вишибали», «п’ятнашки»), а також вправи на увагу (по команді повернутися кругом і доторкнутися до партнера, змінити напрямок руху і т. П.).

Для розвитку спритності застосовують різноманітні акробатичні вправи – від перекидів до сальто, а також всілякі смуги перешкод, жонглювання і балансування.

До специфічних якостей учнів, що займаються карате, відносяться швидкість і «вибухова» сила.

Виходячи з особливостей карате насамперед слід застосовувати вправи, що сприяють різкого руху рук і ніг і швидкого переключення їх одиночних і злитих рухів. Для цього необхідно все вправи виконувати з максимальною швидкістю, з кожним разом прагнучи її підвищити.

Розвитку спеціальної швидкості сприяють ривкові рухи руками, прискорені обертання, згинання та нахили тулуба, швидкі амплітудні махи руками і ногами, короткочасні виконання вправ з максимальною швидкістю, чергування напружених рухів руками і ногами з розслабленими, різка зміна напрямку руху при ходьбі і бігу, комплексні вправи – гра в баскетбол, гандбол.

Для розвитку «вибухової» сили вправи підбираються так, щоб зберігався характер нервово-м’язових зусиль при ударах і близьке структурний подібність з ними. При цьому виробляється здатність м’язів миттєво розвивати зусилля, швидко перемикатися і багаторазово змінювати зусилля, здійснювати так званий «м’язовий вибух» з подальшим миттєвим їх розслабленням. З цією метою використовуються різноманітні вправи з обтяженнями, починаючи від нанесення ударів руками і ногами з натягнутими на них утяжелителями і закінчуючи вправами з гантелями, кувалдою, штангою. При цьому всі вправи з обтяженнями повинні носити швидкісно-силовий характер і в обов’язковому порядку поєднуватися з вправами на розслаблення.

Важливу роль у розвитку швидкості і «вибуховий» сили грають прискорення під час виконання вправ, а також змагальний принцип.

Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість занять з карате-до фудокан було проведено дослідження.

Функціональну підготовленість юнаків, які займалися в секції ми розглядали з позиції оцінки наступних показників:

* показників, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи: індексу Робінсона; індекс Кердо, коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК), проба Руф’є, коефіцієнт витривалості (КВ), показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес (ПРС);
* оцінка показників, що характеризують функціональний стан дихальної системи організму: проби Штанге-Генчі (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху); життєвий індекс (ЖІ); індекс Скібінського; ЖЄЛ;
* показників, що характеризують психофізичний стан: оцінка стійкості уваги; оцінка розумової працездатності за методикою САН (визначення самопочуття, активності і настрою).

Характеризуючи зміни показника індексу Робінсона встановили наступне. Цей показник характеризує систолічну роботу серця. Чім він вищий, тим більша функціональна здатність серцевого м’язу. Таким чином, чим нижче ІР у спокої, тім вищі максимальні аеробні можливості індивіду (таблиця 3.1).

Так, на початку навчального року він становив 96,8±10,8 ум.од., наприкінці навчального року цей показник вже відповідав 70,1±5,15 ум.од.

Таблиця 3.1

Зміна показників ІР у хлопців 12-13 років під час експерименту (M±m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Індекс | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Індекс Робінсона | 96,8±10,8  | 2,23 | 70,1±5,15\* | -27,58 |

Примітка: \*/ статистично вірогідні відмінності

Відповідно таблиці 3.2 відповідали нормі, як на початку, так і наприкінці експерименту показник викиду крові міокардом (Індекс Кердо).

Таблиця 3.2

Зміна показників індексу Кердо у хлопців 12-13 років під час експерименту (M±m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Індекс | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Викид крові міокардомІндекс Кердо (ум.од.) | 0,94±0,56норма | 0,10 | 0,82±1,07норма  | -12,77 |

Відповідно таблиці 3.2 значення цього показника на початку експерименту складало 0,94±0,56 ум.од, а наприкінці 0,82±1,07 ум.од.

Аналізуючи дані таблиці 3.3, де зазначені показники індексу Руф`є на різних етапах педагогічного експерименту, встановили також їхні позитивні зміни.

Таблиця 3.3

Зміна показників індексу Руф`є у хлопців 12-13 років під час експерименту (M±m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Індекс | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Індекс Руф`є (у.о.) | 13,36+0,76задовільно  | 4,73 | 9,18±0,45\*добре | -31,29 |

Примітка: \*/ статистично вірогідні відмінності

Так на початку експерименту цей показник відповідав задовільному рівню (13,36+0,76у.о.), а наприкінці покращився і складав вже 9,18±0,45у.о. (добрий рівень).

Отже наприкінці педагогічного експерименту відбулося покращення функціонального стану серцево-судинної системи хлопців. Змінився його рівень із задовільного на добрий рівень.

Розглядаючи показники економічності роботи серцево-судинної системи за розрахунком коефіцієнту КЕК на різних етапах експерименту встановили наступне (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Зміна показників коефіцієнту КЕК у хлопців 12-13 років під час експерименту (M±m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коефіцієнт | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК) (ум.од.) | 3250±29,02норма | 11,45 | 3650±19,45\*вище норми | 12,31 |

Примітка: \*/ статистично вірогідні відмінності

Так коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК) на початку експерименту відповідав значенню 3250±29,02 ум.од, а наприкінці покращився і склав 3350±25,15 ум.од. (таблиця 3.4).

Відповідно таблиці 3.5 зафіксовано достовірні зміни показника КВ у хлопців наприкінці дослідження. А рівень цих показників підвищився з нижче середнього на вище середнього.

Таблиця 3.5

Динаміка показників коефіцієнту витривалості у хлопців 12-13 років (M±m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коефіцієнт | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Коефіцієнт витривалості (КВ), у.о | 21,05±0,93нижче середнього рівня | 4,77 | 15,1±0,83\*вище середнього рівня | -28,69 |

Примітка: \*/ статистично вірогідні відмінності

Відповідно рисунку 3.1, найбільший відносний приріст відмічено у показниках реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес ПРС (-38,64%), індексу Руф`є (-31,29%) та коефіцієнту витривалості КВ (-28,69%).

Отже показниками, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи хлопців наприкінці експерименту достовірно покращилися, окрім індексу ПРС і Кердо.

Показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес ПРС (ум.од.) на початку навчального року відповідав низькому рівню і склав 1,32±0,19ум.од (таблиця 3.6). Показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес (ПРС) наприкінці дослідження покращився і вже відповідав нормі. Значення змінилося з 1,32±0,19 ум.од. до 0,98±0,42 ум.од.

Відповідно таблиці 3.7, де зазначені показники юнаків за індексом Скібінського, що характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу, встановлено наступне.

Таблиця 3.6

Зміна показників ПРС у хлопців 12-13 років під час експерименту (M±m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Індекс | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес ПРС (ум.од.) | 1,32±0,19низький рівень | 1,18 | 0,81±0,39норма | -38,64 |

Таблиця 3.7

Показники індексу Скібінського у юнаків 12-13 років на різних етапах дослідження (+m, t)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | Приріст,% |
| Індекс Скібінського (у.о) | 1600+12,16 | 19,52 | 3300+12,45 | 103,8 |

Отже середні значення індексу Скібінського хлопців на всіх етапах дослідження відповідали віковій нормі, проте показник на початку навчального року відповідав крайньому значенню вікової норми (1600+12,16у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і склало вже 3300+12,45 у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського (t=69,52).

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання юнаків на основі показників проб Штанге – Генчі (таблиця 3.8).

 

Рисунок 3.1 Приріст індексів, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи хлопців наприкінці експерименту, %

Таблиця 3.8

Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання у хлопців 12-13 років на різних етапах дослідження (+m, t)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | Приріст,% |
| 1 | Штанге (с) | 45,12+8,14 | 2,31 | 56,15 ± 8,41 | 45,72 |
| 2 | Генчі (с) | 38,24+6,24 | 2,92 | 49,90 ± 5,42 | 49,96 |

Отже показник проби Штанге у хлопців наприкінці навчального року покращився і склав вже 56,15 ± 8,41 с, порівняно з початком навчального року (45,12+8,14 с).

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало 38,24+6,24 с. Наприкінці – 49,90 ± 5,42 с. Порівнюючи значення юнаків з літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму на всіх етапах дослідження. Виявлена достовірність розбіжностей між показниками наприкінці дослідження.

У таблиці 3.9 подано результати оцінки показника ЖЄЛ хлопців на різних етапах дослідження.

Показники як на початку, так і наприкінці навчального року відповідали віковій нормі. Виявлено достовірні зміни показника наприкінці дослідження (t=2,12).

Таблиця 3.9

Показники ЖЄЛ хлопців 12-13 років на різних етапах дослідження

(+m, t)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | Приріст,% |
| ЖЕЛ (л) | 2,16+0,44 | 2,12 | 3,14+0,14 | 34,38 |

Отже відповідно даних таблиці 3.10 результати оцінки показника ЖІ вказують на те, що у хлопців на початку навчального року він відповідав рівню нижче середнього, а наприкінці – середньому. Виявлено достовірні розбіжності між показниками хлопців на початку і наприкінці дослідження (t=5,35).

Таблиця 3.10

Показники життєвого індексу хлопців 12-13 років на різних етапах дослідження (+m, t)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | Приріст,% |
| Життєвий індекс, мл/кг | 46,2+1,24нижче середнього | 5,35 | 58,3+1,89середній | 26,19 |

Аналіз отриманих даних таблиці 3.11 свідчить про покращення психофізичного показника (стійкість уваги) хлопців.

Отже наприкінці дослідження цей показник у хлопців достовірно покращився і склав 132,3±12,0 с порівняно з початком дослідження 178,2±16,9 с.

Таблиця 3.11

Динаміка показників стійкості уваги хлопців 12-13 років (+m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Стійкість уваги, с | 178,2±16,9 | 2,21 | 132,3±12,0 | - 27,1  |

У таблиці 3.12 та рисунку 3.2 представлено результати оцінки самопочуття хлопців за методикою САН. Отже під впливом занять карате в хлопців покращився психоемоційний стан.

Таблиця 3.12

Динаміка показників за методикою САН хлопців 12-13 років, балів (+m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Початок експерименту | t | Кінець експерименту | % |
| Самопочуття | 4,4 ±0,74 | 0,56 | 4,9± 0,48 | 11,36 |
| Активність | 4,4 ±0,75 | 0,74 | 5,1± 0,47 | 15,91 |
| Настрій | 4,9 ±0,65 | 0,57 | 5,4 ±0,73 | 10,2 |



Рисунок 3.2 Динаміка показників за методикою САН хлопців 12-13 років, %

Показник самопочуття на початку експерименту відповідав 4,4 балам, що вказувало на знижений його рівень, а наприкінці експерименту рівень самопочуття покращився до 4,9 балів, що майже є сприятливим (вище 5,0 балів). Аналогічні зміни відбулися і за показником активності хлопців.

Показник настрою, за результатами тестування, мав найкращу тенденцію до змін. Наприкінці дослідження настрій хлопців змінився на сприятливий, порівняно з початком експерименту, де він вказує на його деяке зниження.

У контактних видах східних єдиноборствах розвиток фізичних якостей має провідне значення для формування захисного м’язового корсету у юних спортсменів від різноманітних ударних комбінацій супротивників та розвиток здатності виконання максимально швидких атакуючих рухів, блокувань, переміщень та інших техніко-тактичних дій.

Мета і завдання проведення секційних занять з східних єдиноборств в учнів старших класів:

- розвиток і популяризація видів східних єдиноборств в Україні;

- залучення молоді до занять спортом та пропаганда здорового образу життя;

- підвищення спортивної майстерності учнів;

- вдосконалення фізичного стану учнів;

- навчання навикам самооборони

Східні єдиноборства відносять до складно координаційним швидкісно- силовим видам спорту.

Результати оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості представлено в таблицях 3.13 та 3.14.

За всіма показникам (стрибки на скакалці за 1 хв, метання м’яча в ціль, «Фламінго», човниковий біг 14×4м, три перекиди вперед, біг по гімнастичній лаві, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця) виявлено достовірні зміні наприкінці дослідження (таблиця 3.13, рисунок 3.3).

Таблиця 3.13

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості хлопців 12-13 років (+m, t)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Початок дослідження | t | Кінець дослідження | Абс.Приріст | Відносний приріст (%) |
| 1. | Стрибки на скакалці за 1 хв, разів | 75,29+6,7 | 4,0 | 107,96+4,3\* | 32,67 | 43,4 |
| 2. | Метання м’яча в ціль, балів | 3,50+0,1 | 29,5 | 8,1+0,1\* | 4,6 | 131,4 |
| 3. |  Фламінго, кіл. спроб | 13,8 +0,1 | 16,6 | 11,8+0,1\* | -2 | -14,5 |
| 4.  | Човниковий біг 14×4м, с | 17,6+0,2 | 9,9 | 15,0+0,2\* | -2,6 | -14,8 |
| 5.  | Три перекиди вперед, с | 8,3+0,2 | 14,2 | 4,9+0,1\* | -3,4 | -40,9 |
| 6.  | Біг по гімнастичній лаві, с | 3,9+1,2 | 7,7 | 2,4+0,1\* | -1,5 | -38,4 |
| 7 | Стрибок у довжину з місця, см | 130,88±2,3 | 7,6 | 151,48±1,4\* | 20,6 | 15,7 |
| 8 | Стрибок у висоту з місця, см | 31,0±0,7 | 3,5 | 34,9±0,9\* | 4 | 12,8 |

Примітка: \* – статистично достовірні розбіжності між показниками хлопців

40

Таблиця 3.14

Подовдення таблиці 3.14Відповідно таблиці 3.14 достовірних змін зазнали всі показники в тестах спеціальної фізичної підготовленості.

Таким чином, встановлено ефективність занять з карате з хлопчиками 12-13 років, у ході яких зазнали значного покращення показники їхньої функціональної та фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що на заняттях карате успішно вирішуються завдання загального фізичного розвитку, різнобічно удосконалюються рухові здібності людини. Вправи, що застосовуються в карате для формування техніки рівномірно впливають на всі групи м’язів, на відміну, наприклад, від футболу і бігових видів спорту, де переважне розвиток отримують м’язи ніг; тенісу та гімнастики, де в більшій мірі задіяні м’язи рук і т. д. Різноманітні технічні елементи забезпечують всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму, одночасно надаючи вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищуючи її пластичність.

2. Встановлено ефективність занять карате з хлопчиками 12-13 років, у ході яких зазнали значного покращення показники їхньої функціональної та фізичної підготовленості.

 3. Наприкінці експерименту показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної (індекс Робінсона; індекс Кердо, коефіцієнт економічності кровообігу; проба Руф’є, показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, коефіцієнт витривалості) та дихальної систем (проби Штанге і Генчі, життєвого індексу, індекс Скібінського, ЖЄЛ) хлопчиків достовірно покращилися.

 4. Найбільший відносний приріст відмічено в показниках реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес ПРС(-38,64%), індексу Руф’є (-31,29%) та коефіцієнту витривалості КВ (-28,69%).

5. Психофізичні показники (стійкість уваги та самопочуття) хлопців покращилися. Проте достовірних змін зазнав лише показник стійкості уваги.

6. Також достовірні зміни наприкінці дослідження зафіксовано за всіма тестами, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовленість хлопчиків.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров’я школярів в Україні. З*доровье ребенка*.№5 (40). 2012. С. 123–134.
2. Виктор Сидорович. Фудокан карате-до. Возврат к стокам. Ровно : Перспектива, 2006. 192 с.
3. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки учебнотренировочного процеса по каратэ. Одесса : Магна, 2004. 74 с.
4. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства ; пер. с англ. А. Кратенкова. Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. 304 с.
5. Гірак А. М. Традиційне карате Фудокан : навч. посіб. для студ. Рівне : Міжнар. ун-т «РЕГІ» ім. академіка Степана Демʼянчука, 2004. 315 с.
6. Маслов А. А. Путь воина. Ростов на Дону : «Феникс», 2004. 432 с.
7. Илья Йорга. Традиционное карате-до Фудокан : організація и экзаменационная программа (9-й кю – 4-й дан). Киев : В.А. Архипенко, 2015. 110 с.
8. Йорга Илья. Традиционное Фудокан каратэ – Мой путь. Основные психофизические принципы. Белград : [б. и.], 1998. 117 с.
9. Стивенс Джонс. Три мастера Будо. Киев : «София», 1997. 96 с.
10. Боевые и спортивные единоборства /Под общ. ред. А.Е.Тараса: Справочник - Минск: Харвест. 2002. 640 с.
11. Гацко О. В., Євдокимова Л. Г., Соляник Т. В., Пушкарьов Ю. В. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять в позашкільних секціях на рівень здоров’я учнів 5-6 класів. *Scientificjournal «sciencerise: pedagogicaleducation»*. № 4(12). 2017. С. 46–49.
12. Микрюков Василий ЮрьевичЭнциклопедия каратэ URL : <https://sport.wikireading.ru/16891>.
13. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки» [Текст]. Мiнiстерство молоді та спорту України, 2013. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/ material/8969.
14. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації» [Текст]. Указ Президента України, 1998. № 963/98. URL : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98.
15. Дутчак, М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоровья і спорт*. 2012. № 2 (8). С. 11–16.
16. Іванова Л. І.,Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. пос. Київ: ТОВ «Козарі», 2015. 276 с.
17. Зимівець Н. В. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров’я підлітків та молоді. Київ : Науковий світ, 2004. 205 с.
18. Алексеева О.В. Відбувся фінал Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами карате». [Електронний ресурс]. URL :http://www.aafu.org.ua/data/library/library5.pdf.
19. Зенченко И. С. Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних специальных заведениях. *Сборник работ молодых ученых MГПУ*. Выпуск 12. Москва : МГПУ, 2002. С. 13–15.
20. Будагьянц, Г. Н. Этапы обучения технике рукопашного боя : [Учебно-метод. пособие]; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. 3. А. Дидоренко. Луганск : РИО ЛГУВД им. 3. А. Дидоренко, 2008. 64 с.
21. Заяшников, С. И. Тайский бокс : [Учеб.-метод. пособие. Москва : Тераспорт, 2004. 272 с.
22. Микрюков, В. Ю. Каратз: [Учеб. пособие]. Москва : Издательский центр «Академия», 2003. 240 с.
23. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.фізичного виховання і спорту; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. 432 с.
24. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ). *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 1. С. 44–46.
25. Гончаров С. М., Саенко В. Г. Тактика поединка в тхэквондо. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології* : Зб. наук. робіт I Всеукраїнської наук.-практ. конф. Кременчук : КДПУ, 2008. С. 83 – 89.
26. Горбенко В., Новикова О.Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2003. № 3–4. С. 77 – 81.
27. Абаев Н. В. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу. Иркутск : Восточно-Сибирская правда, 1991. 160 с.
28. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических загрузок : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Ж. Абовян. Санкт Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. 24 с.
29. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивних єдиноборствах. Киев : НГГУ имени М. П. Драгоманова, 1999. 410 с.
30. Аркас М. М. Історія України-Русі / М. М. Аркас. – Київ. : Вища школа, 1991. – 456 с.
31. Боевые искусства : [пер. с англ. Ц. Борковски., М. Манзо.]. Москва : АСТ ; Астрель, 2004. 331 с.
32. Бос В. Таэквон-до: Базове приемы и техника боя / [пер. с итал. В. Бос, С. Фаберо, П. Джаннерини]. Москва : АСТ ; Астрель, 2004. 159 с.
33. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів. *Спортивний вісник Придніпров’я*. – 2004. № 7. С. 39–41.
34. Гаврилюк В. О. Фізична культура в школі з елементами таеквон-до [для учнів 8-9 класів : навч. посіб. для вчителів фіз. культури]. Житомир : Полісся, 2011. 104 с.
35. Нестеров А. А., Забурдаева М. Н. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай). *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. № 6. С. 58–61.
36. Пилат В. Бойовий гопак. Львів : Галицька Січ. 1994. 288 с.
37. Скрижевська В. В. Вплив занять різними видами єдиноборств на формування агресивності студентської молоді на прикладі східного і західного. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : [з6. наук. праць : За ред. Г. М. Арзютова]. Киъв : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 14. С. 110–113.
38. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : [навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. фіз. вих. і спорту]. Харкiв : ОВС, 2007. 271 с.
39. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таеквон-до. Москва : ТДК, 1993. 763 с.
40. Юй Шань. Индивидуализация процесса подготовки квалифицированных тхеквондистов на основе использования современных средств контроля. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теор. журн.]. 2008. № 1–2. С. 23-25.
41. Гірак А.М. Традиційне карате Фудокан : навч. посіб. для студ. / А. М. Гірак. – Рівне : [б. в.], 2004. – 365 с. 4. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигоро Кано ; [пер. с англ. Б. Заставной]. – Ростов н/Д. : Изд-во «Феникс», 2000. – 448 с.
42. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – Мой путь. Главные психологические принцыпы. Москва : [б. и.], 2002. 180 с.
43. Коста К. Джиу-джитсу для всех: Эффективные комплексный метод самозащиты: пер. с итал. Москва : ООО «АСТ»» ; ООО «Астрель»», 2004. 191 с.
44. Массер Д. Дзюдзюцу. Техника и тактика. Москва : Эксмо, 2005. 208 с.
45. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
46. Андрійчук Ю., Чижик В., Романюк В. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14-16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 229–236.
47. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України від 17.04.2002 № 347/2002. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/347/2002;
48. Про затвердження Державно програми «Репродуктивне здоров’я нації». [Електронний ресурс]. URL : http://zakon5. rada.gov.ua/laws/show/1849-2006-п].
49. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Сенкевич О.М. Медико-соціальні особливості стану здоров’я школярів м. Львова та Львівської області. *Львів. клін. вісник*. 2013. № 3. С. 31–35.
50. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту; спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Київ, 2014. 20 с.
51. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьезберегающие технологи в образовательно-воспитательномпроцессе. Москва : Илекса, 2003. 400 с.
52. Няньковський С.Л., Пластунова О.Б. Особливості стану здоров’я, рухової активності та харчування школярів-спортсменів (огляд літератури). Том 20, № 1 (77). 2016. С. 206.
53. Васильчук А.Г., Фалес Й.Г., Ніколенко С.В. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях в загальноосвітніх навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів, 2006. Вип. 10.Т.5.С. 398–404.
54. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В., Фалес Й.Г. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу у загальноосвітній школі. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів, 2007. Вип. 11. Т.1. С.7–9.
55. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва : Олимпия-Пресс, 2005. 529 с.
56. Коц Л.Ю. Спортивная физиология. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 240 с.
57. Марущак М. О. Особливості вікової динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).*Вип. 3К (84) 17. Київ, 2017. С. 284–288.
58. Томич І. Формування в учнів культури здорового й безпечного способу життя. .*Директор школи*. 2013. №3/699/. С.40–49.
59. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров’я. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2013. №7. С. 363-368.
60. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
61. Круцевич Т.Ю. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2005. №2. 100 с.
62. Шамардина Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. С. 266–286.
63. Лях В.И. Силовые способности и методика ихразвития.*Физическая культура в школе*. 1997. №1. С. 6–13.
64. Лях В.И. Скоростные способности : основытестирования и методики ихразвития. *Физическая культура в школе*. 1997. №3. С. 2–8.
65. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі. *Молода спортивна наука України*. 2007. № 11, т. 1. С. 270–275.
66. Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров’я школярів на уроках футболу в школі.*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 276–278.
67. Томенко О.А., Деменков Д.В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3(41). С. 101–105.
68. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
69. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности. Москва : Советский спорт, 2004. 192 с.
70. Соколова О.В., Омельяненко Г.А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць): навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров’я людини”. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 94 с.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

ДОДАТКИ ДО КваліфікаційнОЇ роботИ

**магістра**

НА ТЕМУ**: Аналіз річної динаміки показників функціональної та фізичної підготовленості дітей 12-13 років, які займаються східними одноборствами**

Виконав: студент 2 курсу,

групи 8.0178-ф-з

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Лукашев Максим Леонідович**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Коваленко Ю.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2020 рік

Додаток А

Бланк оцінки стійкості уваги

Додаток Б

Технічна підготовленість у карате

Структурно карате складається із восьми розділів: ден то (традиції або філософія); тікара-хо (фізико-технічні методи); кіхон (базова техніка); ката (формальні технічні комплекси); дзютайдзюцу (система кидків і контролю); куміте (техніка бою); кобудо (зброя карате); сіай (спортивні поєдинки).

Технічний арсенал нараховує 686 технічних прийомів, які містяться в 14 розділах: 1) стійки (дачі); 2) позиції (камае); 3) переміщення (асі-сабакі); 4) повороти (таі-сабакі); 5) ухилення (каваші); 6) атакуючі техніки руками (торіте-вадза); 7) техніки захисту руками (укете-вадза); 8) атакуючі техніки ногами (торіаші-вадза); 9) техніки захисту ногами (укеаші-вадза); 10) атакуючі техніки тулубом (торі карадавадза); 11) система кидків і контролю (дзютай-дзюцу); 12) традиційні технічні комплекси (денто-ката); 13) додаткові технічні комплекси (фукю-ката); 14) технічні комплекси зі зброєю (ката-кобудо).